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

2-TO‘PLAM

Farg‘ona-2025

UO‘K: 378.241.30:51(301)
KBK: 307.1y241
M-10

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR [TO‘PLAM] Farg‘ona-2025 “Classic” nashriyoti, 2025. 620- bet.

ISBN: 978-9910-589-32-4

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

D.Norkulov	-	hay’at raisi
Sh.Xankeldiyev	-	hay’at raisi o‘rinbosari
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: 378.241.30:51(301)
KBK: 307.1y241

ISBN: 978-9910-589-32-4 **“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 takomil-lashtirishga, 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 izlanish-laringizda 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!

III-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR, RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Z.P. Rasulov, prorektor, p.f.b.f.d (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

O.U. Utenov, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur tezisda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining ilmiy-uslubiy asoslari tahlil etilgan. Ilmiy-tadqiqot faoliyatining pedagogik, psixologik va innovatsion yo‘nalishlari, raqamli ta’lim muhitida kompetensiyaviy yondashuvni amalga oshirish, xalqaro tajriba hamda zamonaviy ta’lim texnologiyalarining samaradorlikka ta’siri ilmiy asoslangan holda yoritilgan.*

Аннотация: *В диссертации анализируются научно-методические основы системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Научно освещаются педагогические, психологические и инновационные направления научно-исследовательской деятельности, реализация компетентностного подхода в цифровой образовательной среде, международный опыт и влияние современных образовательных технологий на эффективность.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta’limi, malaka oshirish, qayta tayyorlash, ilmiy-uslubiy asoslar, innovatsiya, raqamli ta’lim, kompetensiyaviy yondashuv.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивное образование, повышение квалификации, переподготовка, научно-методические основы, инновации, цифровое образование, компетентностный подход.*

Kirish. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bois, sohada faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning malakasini muntazam oshirish va qayta tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarorida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini zamonaviy talablar asosida qayta tashkil etish, ilmiy-tadqiqot faoliyatini kuchaytirish hamda raqamli ta’lim muhitini yaratish vazifalari belgilangan [1]. Shu munosabat bilan soha mutaxassislarining ilmiy dunyoqarashini, metodik salohiyatini va kasbiy kompetensiyalarini oshirish davlat siyosatining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Ilmiy-tadqiqot yo‘nalishlari

Institut olimlari tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy muammolarni hal etishga qaratilgan fundamental va amaliy tadqiqotlar yo‘lga qo‘yilgan.

Ular quyidagi ilmiy yo‘nalishlarni qamrab oladi:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari — pedagogik nazorat va sportchi tayyorgarligini ilmiy baholash, biomexanik va psixofiziologik tahlil usullarini takomillashtirish [2].

2. Adaptiv va inklyuziv jismoniy ta’lim — nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sog‘lomlashtirish va ijtimoiy integratsiya usullarini ishlab chiqish [3].

3. Raqamli ta’lim muhitida kasbiy kompetensiyalarni baholash tizimi — axborot texnologiyalari asosida pedagogik samaradorlikni monitoring qilish [4].

4. Sport psixologiyasi va shaxs rivojlanishi — kasbiy motivatsiya, stressga bardoshlik va kognitiv faoliyatni ilmiy o‘rganish [5].

Ilmiy-uslubiy tizimning nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malaka oshirish tizimi ta’lim falsafasi, pedagogika va psixologiya fanlari bilan uzviy bog‘liq. Uning asosiy nazariy ustunlari quyidagilardan iborat:

Pedagogik yondashuv: ta’lim jarayonida individual motivatsiya, faol ishtirok va ijodiy fikrlashni rivojlantirish [6];

Kompetensiyaviy model: nazariy bilim bilan amaliy ko‘nikmalarni uyg‘unlashtirish orqali kasbiy samaradorlikni ta’minlash;

Psixologik tamoyillar: pedagog shaxsining bilish faolligi, ijtimoiy munosabati va motivatsiyasini takomillashtirish;

Ijtimoiy yondashuv: jamoada ishlash, yetakchilik va mas’uliyatni rivojlantirish orqali kasbiy barqarorlikni ta’minlash.

Innovatsion yondashuv va raqamli ta’lim muhiti

Bugungi raqamli iqtisodiyot sharoitida malaka oshirish tizimini raqamlashtirish zaruriyati tobora ortib bormoqda. Interaktiv simulyatorlar, keys-stadi, VR-texnologiyalar va onlayn platformalar (Moodle, Coursera, Edmodo) ta’lim samaradorligini keskin oshirmoqda [7].

Shu bilan birga, milliy “UzEduPro” platformasi orqali masofaviy malaka oshirish imkoniyatlari kengaymoqda.

Xalqaro tajriba va integratsiya

YuNESKO (2023) va ICCE (2022) tavsiyalariga koʻra, sport ta’limida “uzluksiz kasbiy rivojlanish” (Continuous Professional Development — CPD) modelini joriy etish samarali hisoblanadi [6; 7].

OECD va WHO hisobotlarida ham raqamli ta’lim muhitida malakali kadrlar tayyorlashning axborot kompetensiyalarini shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [6; 7].

Xulosa va amaliy tavsiyalar:

Tahlil natijalariga koʻra, jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirish uchun quyidagi choralar dolzarbdir:

1. Ilmiy tadqiqotlarga asoslangan malaka oshirish dasturlarini yaratish;
2. Innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etish va raqamli muhitni kengaytirish;
3. Xalqaro tajribalarni milliy tizimga integratsiya qilish;
4. Tinglovchilarning kompetensiyasini ilmiy baholash va monitoring qilish tizimini takomillashtirish;
5. Ilmiy salohiyatli pedagog kadrlar korpusini shakllantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4 iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi 355-son qarori. — Toshkent, 2022.
2. Керимов Ф.А. *Педагогический контроль и инновации в системе подготовки спортсменов.* - Тошкент: Фан, 2022.
3. Xujaniyazov Sh.A. *Zamonaviy jismoniy madaniyat va sport ta’limi metodologiyasi.* — Toshkent: Akademnashr, 2023.
4. Usmanhodjaev T.S. *Digital Environment and Professional Competence in Sports Education.* - Tashkent: NUU Press, 2022.

5. Ананев Б.Г. *Психология профессионалного развития личности.* — Москва: Изд. РАО, 2023.

6. Webber P. *Innovative Methods in Sports Pedagogy.* — London: Routledge, 2021.

7. UNESCO. *Quality Physical Education: Updated Guidelines for Policy-Makers.* — Paris, *2023.*

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITILISHINI TUBDAN TAKOMILLASHTIRISH VA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH TIZIMINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.

O.S. Jumanov, p.f.n., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitish tizimini tubdan takomillashtirish hamda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimini samarali tashkil etish masalalari yoritilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi RQ–392-son qarori asosida belgilangan vazifalar tahlil qilinib, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan yangi modullar mazmuni bayon etilgan. Maqolada ta’limning zamonaviy paradigmalari, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish, PISA, TIMSS va PIRLS xalqaro baholash dasturlarini ta’lim jarayoniga tatbiq etish kabi masalalarga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini o‘tish uslubiyati, dars konspekti tuzish, pulsometriya va xronometraj tahlili kabi amaliy mashg‘ulotlarni o‘qituvchilarning malakasini oshirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Natijada jismoniy tarbiya o‘qituvchilari malakasini oshirish tizimini* ***“3+1” dan “2+2”*** *shakliga o‘tkazish taklifi orqali o‘quv jarayonini yanada takomillashtirish, o‘qituvchilarni zamonaviy metodik yondashuvlar asosida dars o‘tishga tayyorlash bo‘yicha takliflar ilgari surilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы кардинального совершенствования системы преподавания физической культуры в общеобразовательных школах и эффективной организации системы непрерывного профессионального развития учителей физической культуры. Проанализированы задачи,*

поставленные на основании Постановления Президента Республики Узбекистан №RQ-392 от 15 ноября 2024 года, и описано содержание новых модулей, направленных на повышение квалификации учителей физической культуры. В статье рассматриваются такие вопросы, как современные парадигмы образования, личностно-ориентированный подход, формирование навыков XXI века, внедрение международных программ оценки PISA, TIMSS и PIRLS в образовательный процесс. Проанализированы методика проведения уроков физической культуры, конспекты уроков, роль практических занятий, таких как пульсометрия и хронометрический анализ, в повышении квалификации учителей. В результате были выдвинуты предложения по дальнейшему совершенствованию образовательного процесса и подготовке учителей к преподаванию на основе современных методических подходов посредством предложения о переводе системы профессионального развития учителей физической культуры с «3+1» на «2+2». *Ключевые слова: физическое воспитание, непрерывное профессиональное развитие, профессиональное развитие, методическое пособие, педагогические теории, личностно-ориентированное образование, современная образовательная парадигма, конструктивизм, PISA, TIMSS, PIRLS, пульсометрия, хронометрический анализ, физические качества, эффективность урока.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, uzluksiz kasbiy rivojlanish, malaka oshirish, metodik qo‘llanma, ta’lim nazariyalari, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, zamonaviy ta’lim paradigmasi, konstruktivizm, PISA, TIMSS, PIRLS, pulsometriya, xronometraj tahlili, jismoniy sifatlar, dars samaradorligi.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, непрерывное профессиональное развитие, повышение квалификации, методическое пособие, педагогические теории, личностно-ориентированное образование, современная образовательная парадигма, конструктивизм, PISA, TIMSS, PIRLS, пульсометрия, хронометрический анализ, физические качества, эффективность урока.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi 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‘risidagi PQ-392-son

qarorida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari ish faoliyatlarini tubdan takomillashtirish ko‘zda tutilgan. [1, 2]

Unda quyidagilar umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilangan:

❖ jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun o‘quv-metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish;

❖ O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahorati va malakasini oshirish bo‘yicha o‘quv dasturlarini takomillashtirish;

❖ jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tarkibiga mahoratli sportchilarni jalb etish;

❖ jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga malaka toifasi berishning yangi tartibini ishlab chiqish;

❖ o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish maqsadida maktab sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish;

❖ jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim darajasi va kasbiy mahoratini aniqlash bo‘yicha milliy baholash tizimini ishlab chiqish;

❖ maktablarda o‘quvchilarning sport musobaqalaridagi ishtiroki, maktab sport klublarining faoliyati, o‘quvchilarning sport bilan qamrab olinganlik darajasini aniqlash yuzasidan reyting tizimini joriy etish;

❖ sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta’minlash masalalari belgilangan.

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malaka berishni yangi tartibi Sport vazirligi va Maktabgacha va maktab ta’limi vazirliklari tomonidan yangi shaklda ishlab chiqildi va shu nizom asosida malaka toifasi olinishi rejalashtirilyapti. [3]

Mana shu vazifalarni hal qilish maqsadida umumo‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini zamon talabidagi dars o‘tish yo‘nalishiga tayyorlash Jismoniy tarboya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini asosiy vazifasi qilib olindi.

Biz tayyorlaydigan kadrlar zamonaviy darslik va adabiytlardan foydalangan holda jismoniy tarbiya darslarini olib borishga tayyor malakali o‘qituvchilar bo‘lishi ko‘zga tutilgan.

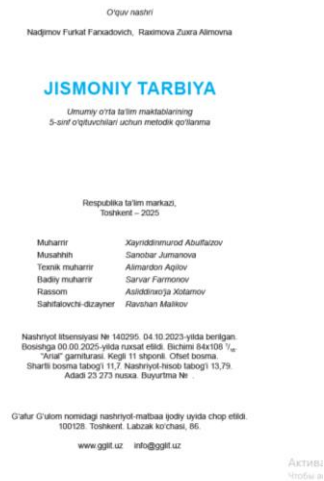
Masalan, Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi tomonidan zamonaviy darslik va o‘quv qo‘llanmalar tayyorlash bosqichi boshlanganligi bizga ma’lum.[4]

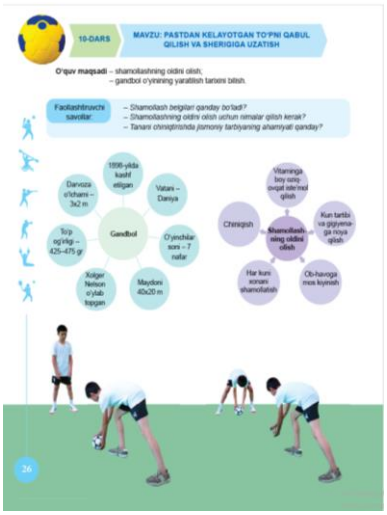
Misol qilib oladigan bo‘lsak Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish inztitutimizga Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligidan **5** sinflar uchun tayyorlangan “Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun metodik qo‘llanma” taqriz uchun yuborildi.

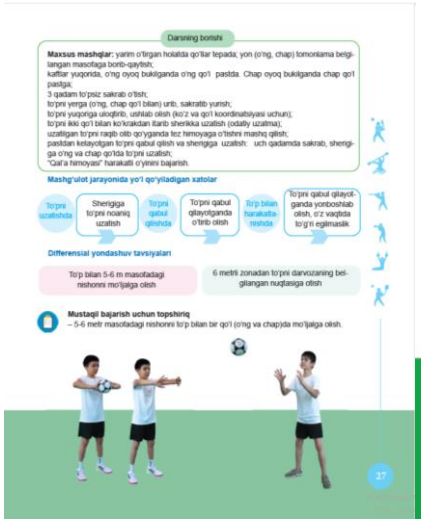
Metodik qo‘llanma hozirgi davr talabi darajasida yozilgan bo‘lib, aniq maqsad va vazifalar asosida dars o’tilishi nazarda tutilgan. Shuni e’tiborga olib biz jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini qo‘llanmada tavsiya etilgan mavzular bo‘yicha amaliy darslarni olib borishga tayyorlashimiz maqsadga muvofiq ekanligi yaqqol namoyon bolib qoldi.

5 sinflar uchun metodik qo‘llanmadan 10 va 13- darslar namuna sifatida olindi.

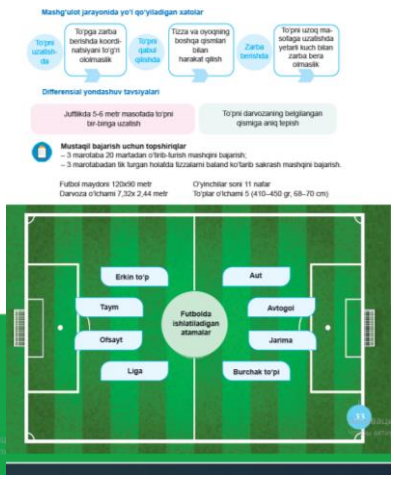












Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bunday zamon talabi darajasidagi darslik va o‘qiv qo‘llanmalarni hamma sinflar uchun tayyorlab berilishi bosqichma-bosqich amalga oshirilib borishini ko‘zda tutilgan.[4]

Shundan kelib chiqib malaka oshirish institutimizga jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malakasini oshirish tizimini 3+1dan 2+2 ga o‘tkazishni lozim topdik.

Hozirda Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bilan kelishilgan holda ularni talablarini inobatga olib, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malaka oshirish o‘quv reja va dasturlari zamon talab darajasida qayta ishlandi.

Unga ko‘ra jismoniy tarbiya darslarini samarali olib borish uchun xalqaro tajribalardan kelib chiqib yangi modullar kiritildi.

Masalan;

Ta’lim nazariyalari va ularning amaliyotga tatbiqi(4 soat) moduli.

1-mavzu. Bolaning ta’lim olishi va rivojlanishi haqidagi nazariyalar mazmun-mohiyati *(2 soat). Bu mavzuda*

Ta’lim nazariyalari: bixeviorizm, kognitivizm, konstruktivizmning mazmuni. Bixeviorizm g‘oyasi: ta’lim sohasida takrorlash va rag‘batlantirish ilm o‘rganish ilm olishning asosi sifatida. Bolalar rivojlanishida psixolog Lev Semyonovich Vigotskiy (1896–1934)ning ***“Eng yaqin rivojlanish sohasi” (Zoneof Proximal Development)*** nazariyasi mohiyati. Bola yangi ko‘nikmalarini shakllanishi va rivojlanishida ta’limning o‘rni. Bola yangi ko‘nikmalarni real hayotdan ajralmagan holda, o‘zida bor bo‘lgan bilimlar asosida o‘zlashtirishi.

Konstruktivizm pedagogikada nazariy hamda amaliy yo‘nalish sifatida.

Konstruktivist o‘qituvchining o‘ziga xos xususiyatlari, o‘qituvchining ta’lim oluvchilarning muammoli yo‘naltirilgan tadqiqot faoliyatida konsultant, tashkilotchi va muvofiqlashtiruvchi sifatidagi roli.[5]

2-mavzu. Ta’lim nazariyalarini bola intellektini rivojlantirish amaliyotiga tatbiqi *(2 soat). Bu mavzuda*

Ta’lim nazariyalari asosida o‘quvchilarning optimal usullar orqali ***ma’lumotlarni*** xotirada saqlash va qayta ishlash ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish. Bola intellektining rivojlanishi (J. Piaje), eng yaqin rivojlanish sohasi (L.S.Vigotskiy), o‘quv maqsadlari taksonomiyasi (B.Blum), intellektning ko‘p turliligi (G.Gardner), konstruktivizm (Arends***)*** haqidagi ma’lumotlar va ulardan amalda foydalanish pedagogikada nazariy hamda amaliy yo‘nalish sifatida.

B.Blum taksonomiyasi asosida o‘quvchilarda fikrlashning quyi darajalari (***bilish, tushunish, tatbiq***) hamda yuqori darajalari (***tahlil,***

baholash, yaratish)ga qaratilgan faoliyatni samarali tashkil etish yo‘llari.

Zamonaviy ta’lim paradigmalari(6 soat) moduli.

1-mavzu. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim turlari va texnologiyalari *(2 soat). Bu mavzuda*

O‘quvchi shaxsiga yo‘naltirilgan ta’lim turlari va texnologiyalari. O‘quvchi shaxsiga yo‘naltirilgan ta’lim konsepsiyasi. O‘quvchi shaxsini rivojlantirishga yo‘naltirilgan yondashuvlar va ta’lim modeli. O‘quvchi shaxsini rivojlantirish omillari: jismoniy, harakat, sezish, anglash, til va ijtimoiy-hissiy omillariga etibor beriladi.

Loyihaviy ta’lim texnologiyasi asosida o‘quvchilar mustaqil va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali yo‘llari. Loyihaning tanlanishi, tadqiqot va tahlil, loyihani rejalashtirish, natijalarni taqdim etish orqali tanqidiy va ijodiy fikrlash, hamkorlikda ishlash ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishning usul va vositalari.

2-mavzu. Xalqaro baholash dasturlar (PISA, TIMSS va PIRLS) natijalari asosida ta’lim samaradorligini oshirish *(2 soat).*

Xalqaro baholash dasturlari PISA, PIRLS va TIMSS tadqiqoti natijalari asosida ta’lim sifatini oshirish yo‘lida amalga oshiriladigan yangi yondashuv va strategiyalar. Xalqaro baholash dasturlarini ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etishning ahamiyati. Xalqaro tadqiqotlar reytinglarida yuqori o‘rinlarni egallagan davlatlarning ilg‘or tajribalari.

3-mavzu. O‘quvchilarda XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish *(2 soat).*

XXI asr ta’limidagi muammolarni hal etish, o‘quv jarayonida o‘quvchilarning mustaqil, mantiqiy izchil va ijodiy fikrlash ko‘nikma va malakalarini rivojlantirishning muhimligi hamda ustuvorligi. Tanqidiy (mantiqiy) va ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishdagi muammolar, voqea-hodisalarning sabablarini tahlil qilish, baholash va xulosalarni bayon etishning samarali usullari. O‘quvchilarda kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan asosiy tushunchalar, topshiriqlar, ularning tasnifi. Tanqidiy va kreativ fikrlashni baholashga qaratilgan ma’lumotlar va ularning muhim jihatlari o‘tiladi.

O‘quv jarayonini samarali tashkil etish(6 soat) moduli.

1-mavzu. Darsning tarkibiy qismlari va uni taqdim etish metodikasi *(2 soat).*

Zamonaviy dars tavsifi. Dars maktabda o‘quv jarayonini tashkil etishning asosiy shakli. Dars turlari. Dars strukturasi. Darsning tarkibiy qismlari. Dars mazmunini ta’lim oluvchilarning ehtiyojlariga moslashtirish. Darsning maqsad va vazifalarini “SMART” texnologiyasi

asosida belgilash, Faol va incorporative ta’lim texnologiyalari asosida jismoniuy tarbiya darsining texnologik xaritasini ishlab chiqishning samarali yo‘llari va vositalari haqida ma’lumotlar beriladi.[6]

2-mavzu. Sinfni boshqarishning samarali yo‘llari *(2 soat).*

Sinfni samarali boshqarishning asosiy tamoyillari. Interaktiv sinf faoliyati.

Sinfni samarali boshqarish strategiyalari yordamida o‘quvchilarni o‘quv faoliyatiga tayyorlash. Sinfda sog‘lom, do‘stona, ijobiy muhitni yaratish. Sinf uchun “Oltin qoidalar”ni ishlab chiqish. Shovqinli sinf bilan ishlash texnikalari. Dars jarayonida vaqtni to‘g‘ri boshqarish.

O‘quv jarayonida motivatsiyaning roli. Motivatsiya turlari: ekstrinsk(tashqi) va intrinsk(ichki) motivatsiya. Ta’lim oluvchilarga motivatsiya berishning amaliy strategiyalari. Demotivatsiyani bartaraf etish yo‘llari.

3-mavzu. Dars kuzatish va tahlil qilish *(2 soat).*

Dars tahlili talablari: Pedagogning darsga tayyorlanishi, darsni tashkil etish, darsda qo‘llaniladigan vositalarga tavsif, o‘rgatish usullarining qo‘llanishi, jismoniy sifatlarni (qobiliyatlar) tarbiyalash uslubiyati, pedagogning tarbiyaviy ishlari, o‘quvchilarning hulqi, darsni umumlashtirish va xulosa,

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati modulini o‘rniga

Jismoniy tarbiya darslarini o‘tish uslubiyati moduli kiritildi.

Endilikda biz bu modulda ma’lumotlarni bevosita jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini jismoniy tarbiya darslarini o‘tishiga qaratamiz.

1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining umumiy asoslari *(2-soat)*.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari. Jismoniy tarbiya tizimining tushunchasi. “Bolalar sporti” va “Maktab sporti”ning jismoniy tarbiyadagi vazifasi. Zamonaviy jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari. Maktab jismoniy tarbiya darslarida dastur, yillik ish reja, dars konspektining tutgan o‘rni. Maktab jismoniy tarbiya dasturi. Jismoniy tarbiya darsi yillik ish rejasini maktabga moslashtirish. Dars konspektining jismoniy tarbiya darsi saviyasini oshirishdagi o‘rni.

2-mavzu. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati *(2-soat nazariy)*.

Bolalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati. Jismoniy sifatlarga tasnif. Tezkorlik va chaqqonlik (kordinatsiya) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Egiluvchanlik va chidamlilik jismoniy

sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Kuchlilik jismoniy sifatini tarbiyalash uslubiyati.[7]

3-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi konspekti va dars tahlillari *(2-soat nazariy)***.**

Jismoniy tarbiya dars konspektini moxiyati. Jismoniy tarbiya dars konspektini yozishda dastur va yillik ish rejaning muvofiqligi Pedagogik tahlil, pul'sometriya va xronometraj tahlillari.

4-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi konspekti*(2-soat amaliy).*

Jismoniy tarbiya darsi konspektini yozish va muhokama qilish.

5-mavzu. Yurak qon urishi tahlili (Pul'sometriya)(2-*soat amaliy).*

Jismoniy tarbiya darslarida yurak qon-tomir urishi (Pul'sometriya) tahlilini o'tkazish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darslarida yurak qon-tomir urishi (Pul'sometriya) bayonnomasi. Yurak qon-tomir urishi (Pul'sometriya) grafigini chizish.

6-mavzu. Xronometraj tahlili*(4-soat amaliy).*

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj tahlilini o'tkazish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj tahlili bayonnomasi. Umumiy va motor zichligini hisoblash.

Bu modullar asosida malaka oshirishga kelgan jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy maxoratini oshirish va zamonaviy darslik va o'quv qo'llanmalr asosida darslarni to'g'ri tashkil qilish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsam malaka oshirish kursiga kelib yangi modullar asosida malakasini oshirgan har bir jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi, zamon talabidagi darslik, o'quv qo'llanma asosida jismoniy tarbiya darslarini olib borishi, o'zi ishlaydigan maktablarda hali malaka oshirish kursini yangi o'quv reja asosida malakasini oshirmagan o'qituvchilarga ma'lumotlarni yetkazadigan tinglovchi sifatida tayyorlab berish kerakligi malaka oshirish institutimizning asosiy maqsadi qilib belgilandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi "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 RQ–392-son qarori.
2. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti o'quv dasturlari", 2024.

3. Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. “Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun metodik qo‘llanma (5-sinf)”, Toshkent, 2024.
4. Vygotskiy L.S. “Myshlenie i rech”. Moskva, 1934.
5. Bloom B.S. “Taxonomy of Educational Objectives”. New York: McKay, 1956.
6. Gardner H. “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences”. Basic Books, 1983.
7. Arends R. “Learning to Teach”. New York: McGraw-Hill, 2012.

DISK ULOQTIRISHNING TEXNIKA, QOIDALAR VA MUSOBAQA XUSUSIYATLARI

U.A. Abdusamatova
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.*

Аннотация: *В диссертации рассматривается история развития метания диска, его технические этапы, современные правила и требования к физической подготовке спортсменов. Анализируется международный опыт и его место в программе Олимпийских игр.*

Kalit so‘zlar: *disk uloqtirish, yengil atletika, texnika, musobaqa qoidalari, sport metodikasi.*

Ключевые слова: *метание диска, лёгкая атлетика, техника, правила соревнований, спортивная методика.*

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. [1] 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:[2]

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:[3]

- 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.[4]

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 biomexanik, 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 roli", 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

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.lex.uz

SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT NATIJALARINI TAHLIL QILISH

A.U. G‘ofurov, p.f.d. (DSc), professor
Farg‘ona davlat universiteti

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sun’iy intellekt texnologiyalarini sportchilar mashg‘ulotlarining natijalarini tahlil qilish jarayoniga joriy etish imkoniyatlari o‘rganildi. Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy manbalar tahlil qilinib, basketbol misolida 14–16 yoshli sportchi qizlarning mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini sun’iy intellekt asosida baholash bo‘yicha kichik tajriba o‘tkazildi. Natijalar sun’iy intellekt algoritmlari*

yordamida mashg‘ulot davomida bajarilgan harakatlarni yuqori aniqlikda avtomatik aniqlash va sportchilarning texnik mahoratini obyektiv baholash mumkinligini ko‘rsatdi. Xulosa o‘rnida sun’iy intellektdan foydalangan holda mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish usullari mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va sport natijadorligini oshirishda samarali vosita ekani ta’kidlandi.

Аннотация: *В данной статье изучены возможности внедрения технологий искусственного интеллекта в процесс анализа резуль-татов тренировок спортсменов. В ходе исследования проведён анализ научной литературы по теме, а также на примере баскет-бола экспериментально рассмотрена оценка показателей тренировки девушек 14–16 лет с помощью системы на основе искусственного интеллекта. Полученные результаты показали, что алгоритмы ИИ позволяют автоматически с высокой точностью распознавать выполняемые в ходе тренировки действия и объективно оценивать техническое мастерство спортсменок. В качестве вывода отмечено, что методы анализа результатов тренировок с использованием ИИ являются эффективным инструментом для совершенствования тренировочного процесса и повышения спортивной резуль-тативности.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, sport mashg‘uloti, natijalar tahlili, ma’lumotlar tahlili, basketbol, innovatsion texnologiyalar*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, спортивная тренировка, анализ результатов, анализ данных, баскетбол, инновационные технологии*

Bugungi kunda sun’iy intellekt (AI) texnologiyalari sport sohasida jadal sur’atlar bilan joriy etilmoqda. Sun’iy intellektga asoslangan vositalar sportchilarning natijalarini yaxshilash, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va hatto jarohatlarning oldini olish uchun faol qo‘llanilmoqda. AI yordamida katta hajmdagi ma’lumotlarni real vaqt rejimida tahlil qilish sportchilarga o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladigan individual tavsiyalar berilishiga zamin yaratmoqda.

Sun’iy intellekt qo‘lda tahlil qilish qiyin bo‘lgan katta hajmdagi mashg‘ulot ma’lumotlarini (yurak urish tezligi, harakat tezligi, chidamlilik, biomexanik ko‘rsatkichlar va hokazo) qayta ishlay oladi. Shu tariqa, sportchilarning jismoniy holati va tayyorgarligi haqida batafsil axborot olinib, murabbiy va sportchilarga kuchli hamda zaif jihatlarni aniqlash imkonini beradi. Olingan ma’lumotlarga tayangan

holda mashg‘ulot rejalari sportchining ehtiyojlariga muvofiq optimallashtirilib, ortiqcha yuklanishlarni oldini olish va jarohat xavfini kamaytirishga erishiladi.

Sun’iy intellekt yordamida mashg‘ulot jarayonida bajariladigan har bir mashqni raqamli formatda qayd etish va keyinchalik tahlil qilish imkoni paydo bo‘lmoqda. Masalan, AI algoritmlari basketbolchi harakatlarini (to‘p uzatish, dribling, savatga tashlash kabi) 95% dan ortiq aniqlik bilan avtomatik taniy olishi ilmiy tajribalarda namoyish etildi. Mashg‘ulot natijalarini avtomatik baholovchi dasturlar an’anaviy qo‘lda baholashga nisbatan tezroq va ishonchliroq xulosa chiqarib, natijalarni yanada haqqoniy qiladi.

Shuningdek, sport mashg‘ulotlari yakunida erishilgan natijalarni to‘g‘ri baholash sportchilarning keyingi o‘sishi va motivatsiyasi uchun muhim omil ekani ta’kidlanadi. Sun’iy intellekt ushbu baholash jarayonini yengillashtirgan holda, har bir sportchi uchun adolatli va aniq ko‘rsatkichlarni shakllantirishi mumkin. Natijada murabbiylar mashg‘ulot jarayonini batafsil nazorat qilib, har bir atlet uchun individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniga ega bo‘lmoqdalar.

Asososiy matn: Sun’iy intellekt yordamida mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish. AI texnologiyalari sport mashg‘ulotlarida turli xil ma’lumot manbalaridan foydalanadi. Masalan, sportchi tana harorati, yurak urish tezligi va harakat faolligini o‘lchovchi kiyiladigan sensorlar (fitness-trekerlar) tomonidan yig‘ilayotgan signal va ko‘rsatkichlar sun’iy intellekt tizimiga uzatiladi. Buning natijasida sportchilar o‘z natijalari haqida real vaqtning o‘zida fikr-mulohaza olishlari va zarur bo‘lsa mashg‘ulotga darhol tuzatishlar kiritishlari mumkin. Sun’iy intellekt bir nechta manbadan olingan ma’lumotlarni integratsiya qilib, sportchining jismoniy holati va rivojlanishini kompleks ravishda tahlil etadi va mashg‘ulot dasturini doimiy moslab boradi.

Sport o‘yinlarida sun’iy intellekt video tasvirlarni tahlil qilish orqali ham o‘z samarasini ko‘rsatmoqda. Xususan, basketbol jamoalari AI dasturlari yordamida o‘yin yozuvlarini tahlil qilib, har bir o‘yinchining hujum va himoyadagi harakatlarining batafsil xaritasini olishmoqda. Bunday tahlil murabbiylarga raqibga qarshi strategiyani to‘g‘ri tuzishda, shuningdek, alohida sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashda qo‘l keladi. AI shuningdek mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish holatini kuzatib, ehtimoliy jarohat xavfini oldindan belgilay oladi va shu asosda mashg‘ulot jadvalini moslashtiradi. Misol uchun, professional futbol jamoalarida har bir

o‘yinchi uchun AI yordamida ularning charchoq darajasi va mushak zo‘riqishi baholanib, ortiqcha yuklama tushmasligi uchun individual mashg‘ulot rejasi tuziladi.

Sun’iy intellekt asosidagi ilg‘or tizimlar yordamida sportchilarning texnik mahoratini ham batafsil nazorat qilish imkoni yaratilgan. Masalan, Rossiyada ishlab chiqilgan Musculus.ai platformasi oddiy kamera orqali sportchining mashq bajarish texnikasini kuzatib, tayanch-harakat tizimidagi asosiy nuqtalarning og‘ishini aniqlaydi. Mazkur tizim mashqni bajarishdagi standartdan chetga chiqishni rangli indikatorlar bilan ko‘rsatib beradi va shu tariqa texnik xatolarni tuzatish hamda bo‘lg‘usi jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Yuqoridagi texnologiyalar murabbiy va sportchilarga mashg‘ulot jarayonini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qilmoqda. Sun’iy intellektning joriy etilishi natijasida mashg‘ulot natijalarini baholash jarayoni ancha tezkor, aniq va shaffof kechmoqda. Murabbiylar endilikda har bir sportchi bo‘yicha ilmiy asoslangan qarorlar qabul qila oladi, mashg‘ulot dasturlarini har bir atletga mos ravishda o‘zgartiradi va mashg‘ulotning xavfsizligini yuqori darajada ta’minlaydi.

Amaliy misol: Basketbolchi qizlar mashg‘uloti natijalarining tahlili. Sun’iy intellekt yordamida mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish bo‘yicha oddiy bir misolni ko‘rib chiqamiz. Besh nafar 14–16 yoshli qiz bola basketbolchilar 8 hafta davomida maxsus dastur asosida **shildan foydalangan holda to‘pni savatga tashlash** (basketbolda “bank shot”) mashqini bajardilar. Mashg‘ulotlar boshida va yakunida har bir ishtirokchi 10 marta to‘pni savatga uloqtirib, nechta muvaffaqiyatli tashlash amalga oshirganligi sun’iy intellektli video tahlil tizimi yordamida qayd etildi.

1-jadval

14–16 yoshli qizlar orasida shildan foydalangan holda to‘p tashlash mashqi natijalarining dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari

Sportchi	Boshlang‘ich natija (10 urinishdan)	Yakuniy natija (10 urinishdan)
1	4	7
2	5	8
3	3	6
4	6	9
5	4	7
O‘rtacha	**4,4**	**7,4**

Jadval 1 ma’lumotlariga ko‘ra, dastlab har bir sportchi o‘rtacha 10 ta urinishdan 4–5 tasini savatga tashlagan bo‘lsa, 8 haftalik mashg‘ulot

yakunida bu ko‘rsatkich o‘rtacha 7–8 taga yetdi. O‘rtacha aniqlik 44% dan 74% gacha oshdi, ya’ni sun’iy intellekt yordamida berilgan tahliliy tavsiyalar va qayta aloqa natijasida tashlash texnikasi sezilarli darajada takomillashgan. AI tizimi har bir urinishning trayektoriyasi va texnik ijrosini tahlil qilib, sportchilarga xatolarini ko‘rsatib bordi – masalan, to‘pni qo‘yib yuborish burchagi yoki kuchini to‘g‘rilash bo‘yicha maslahatlar berdi. Natijada, mazkur mashq bo‘yicha barcha ishtirok-chilarning natijalari sezilarli ravishda yaxshilandi.

Xulosa. Sun’iy intellekt asosida sportchilarning mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi innovatsion yondashuvlardan biridir. Ushbu tadqiqot va misollar asosida ko‘rish mumkinki, AI yordamida mashg‘ulot jarayonini chuqur tahlil qilish sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda aniq va tezkor qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Sun’iy intellekt mash-g‘ulotlardan olingan ma’lumotlarni obyektiv baholab, har bir sportchi uchun samarali va xavfsiz mashg‘ulot strategiyasini ishlab chiqishda yordam beradi.

Sun’iy intellektdan foydalangan holda olingan tahliliy ma’lumotlar murabbiylar uchun qo‘shimcha “aqlli” vosita bo‘lib, ular yordamida sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yangi bosqichga ko‘tarish mumkin. Albatta, AI texnologiyalari murabbiy yoki mutaxassislarning to‘liq o‘rnini bosa olmaydi – ular faqatgina yordamchi vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bois, eng samarali natijaga erishish uchun an’anaviy murabbiylik tajribasi bilan sun’iy intellekt tahlillarini uyg‘unlashtirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, sun’iy intellektni sport mashg‘ulotlari natijalarini tahlil qilishga jalb etish orqali mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, sportchilarning texnik mahorati va jismoniy tayyorgarligini muntazam ravishda kuzatib borish hamda natijadorlikni oshirishga erishiladi. Kelgusida sun’iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari kengaygani sari, sport sohasida mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirish va individual yondashuvni chuqurlashtirish uchun yangi istiqbollar ochilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.

2. Cheng, Y., Liang, X., Xu, Y., & Kuang, X. (2022). Artificial Intelligence Technology in Basketball Training Action Recognition. Frontiers in Neurorobotics, 16, 819784.

3. Jain, A. (2025). AI in Sports: Revolutionizing Athletic Training and Performance. Oyelabs blog, 11 iyul 2025.
4. Move Sports (2024). Innovations in sports technology: from wearables to AI coaching. Move Sports Field Stories, 16 may 2024.
5. Ouyang, B., & Wu, R. (2022). Evaluation Model of Youth Basketball Training Performance Based on PSO Algorithm. Wireless Communications and Mobile Computing, 2022, Article ID 1830318.
6. Sportda sun'iy intellekt: istiqbollari va qo'llanilishi (2023). 22-school.uz veb-sayti, 26 noyabr 2023.
7. Sun'iy intellekt sport mashg'ulotlarini xavfsiz qiladi (2023). Xabar.uz portali, 18 oktyabr 2023.

KONCHILARGA JISMONIY MASHQLARNI ULTRABINAFSHAVIY NURLANISH QO'SHGAN HOLDA QO'LLASH.

O.S. Jumanov, p.f.n., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada konchilarga ultrabinafchaviy nurlanish qo'shgan holda mashqlar berish, ularni sog'ligini mustahkamlash va ish sur'atini oshirish mashqlari ishlab chiqilgan. Yer osti ishchilarda ko'p uchraydigan nafas olish tizimidagi kasalliklarni oldini olish uchun mashqlar berilgan. Jismoniy charchashdan keyingi tiklanish mashqlari tavsiya qilingan. Natijalar jadvallarda ifodalab berilgan.*

Аннотация: *В статье разрабатываются упражнения для шахтеров, включающие ультрафиолетовое облучение, для укрепления их здоровья и повышения работоспособности. Проводятся занятия по профилактике респираторных заболеваний, распространенных среди подземных рабочих. После физических нагрузок рекомендуются восстановительные упражнения. Результаты представлены в таблицах.*

Kalit so'zlar: *muntazam ovqatlantirish, polivitaminlar, umumiy ultrabinafshaviy nur, jismoniy mashqlar, ertalabki badantarbiya, profilaktik badantarbiya, yayov sayr qilish, suzish havzasi, tibbiy varaqa.*

Ключевые слова: *регулярное питание, поливитамины, общее ультрафиолетовое облучение, физические упражнения, утренняя*

физкультура, профилактическая физкультура, ходьба, бассейн, медицинская карта.

Toza havo, issiqlik, nur, quyosh nuri tahchil bo‘lgan yerosti sharoitida uzoq vaqt bo‘luvchi konchilarda turli kasalliklarga chalinish moyilligi oshib boradi.

Mavjud profilaktoriylarda ular 24-25 kun mobaynida davolana-dilar, u yerda muntazam ovqatlantirish, polivitaminlar, umumiy ultrabinafshaviy nurlanish va jismoniy mashqlarni qabul qiladilar.

100 ta konchi misolida jismoniy mashqlar va umumiy ultrabinafshaviy nurlanish ta’siri o‘rganildi. Tekshirish 4 guruhga bo‘linib o‘tkazildi: 1-chi 24 ta ishchi, ultrabinafshaviy nurlanish va jismoniy mashqlarni qabul qilmaganlar; 2-chi 33 ta ishchi umumiy ultrabinafshaviy nurlanish qabul qilgan odam; 3-chi 21 ta ishchi faqat jismoniy mashqlarni bajarganlar; 4-chi 22 ta ishchi, umumiy ultrabinafshaviy nurlanishni qabul qilib, jismoniy mashqlarni bajarganlar. Kuzatuvchilar profilaktoriy tushishdan oldin va chiqqandan so‘ng olib borildi.

Jismoniy mashqlar va ultrabinafshaviy nurlanish har kuni ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuidan ertalabki, profilaktik badantarbiya, yayov sayr qilish, havzada suzish shaklida foydalanildi. Ish jarayonida katta statik jismoniy yuklama olgan paylarni bo‘shashtirish, umurtqa, ko‘krak qafas paylarini mustahkamlashga alohida e’tibor qaratildi.

Jismoniy mashqlar va umumiy ultrabinafshaviy nurlanishning qo‘shma ta’siri sub’ektiv holatini yaxshilab, nafas olish gimnastikasini qo‘llanilishi natijasida yo‘talni to‘xtashiga olib keldi, yurganda nafas siqishi, paylardagi og‘riq, kechasi pay tortishishi xollari yo‘qoldi.

Jismoniy mashqlar va ultrabinafshaviy nurlanish ta’siri ostida tashqi nafas olish tizimi faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari (yuqorida ko‘rsatilgan) o‘zgarishi haqidagi ma’lumotlar konchi tashqi nafas olish apparatining holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Profilaktoriyning tibbiy varaqalari bo‘yicha tashqi nafas olish faoliyatini ko‘rsatkichlarini qayta ishlash va tahlil qilish natijalari quyidagi jadvallarda keltiriladi (1-2-jadval).

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, profilaktoriyda davolanish oxirida yaxshilangan ko‘rsatkichlar 4-guruhda bo‘ldi. O‘pkaning nafas olish hajmi-419,50+3,65, O‘TS X=3897,5+33,78 gacha oshdi, nafas olish zaxirasi X=90,18+0,20, nafas olish quvvati X=4,98+0,07, nafas chiqarish quvvati X=5,14+0,06, nafasni ushlab turish X= 30,26+o,59 (nazorat guruhiga nisbatan X=24,01+0,98)ga o‘zgardi. Qayta tiklanish

vaqti 4-guruhda X=65,85+2,84 dan (nazorat guruhida) X=50,60+1,20 gacha qisqardi.

Undan tashqari, sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanuvchi konchilar jismoniy ish layoqatining ayrim ko‘rsatkichlari tadqiq qilindi. 30-50 yoshda nisbiy mo‘tadillik (ko‘pchilik ko‘rsatkichlar, jismoniy ish layoqati va tayyorgarlik bo‘yicha) qayd etildi. Lekin 50 yoshdan o‘tgandan keyin bu ko‘rsatkichlar 30-50 % ga pasayadi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va yugurish bilan shug‘ullanuvchilarda nazorat mashq-larini bajarish samaradorligidagi yosh orasidagi farq 30-39 yoshlilar va 50-59 yoshlilar guruhlari orasida kuzatildi. (3-jadvalda yoritilgan).

Ushbu ma’lumotlar 30 yoshdan 50 yoshgacha bo‘lgan konchilar ko‘rsatkichlari pasayishi ko‘p jihatdan harakatlanish faolligi cheklanganligi bois organizm shug‘ullanmaganligi bilan bog‘liqligidan dalolat beradi.

Qayd etish lozimki, mashg‘ulotlar turkumi oxirida yurak-qon tomir tizimining berilgan jismoniy yuklanmaga moslashish reaksiyasi rivojlanishi bilan bir qatorda nafas olish tizimi moslashuvi oshadi.

3- jadval.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchi konchilarning jismoniy qobiliyati va tayyorgarliklari ayrim ko‘rsatkichlarining taqqoslash tavsifnomasi.

№	Ko‘rsatkichlar	30-39 ysh (p=16)	40-49 yosh (p=13)	R.30-49	50-59 yosh (p=14)	R.30-49	R=40-59
1	**Yoshi**	34,15±0,95	42,23±0,76	<0,001	56,78±1,68	<0,001	<0,001
2	**Jismoniy tarbiya bilan necha yildan buyon shug‘ullanadi?**	7,47±1,47	8,5±1,45	>0,05	10,9±1,62	<0,05	<0,05
3	**Joyidan tepaga sakrash (sm)**	40,31±1,91	38,0±3,28	>0,05	35,08±2,08	>0,05	>0,05
4	**Yelkada, yotib, to‘g‘ri yozilgan**	14,92±0,49	15,82±0,66	>0,05	13,08±0,49	>0,05	>0,05

	oyoqlarni ko‘tarish (necha marta)						
5	**30 soniya ichida yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish**	27,23±2,02	27,09±2,16	>0,05	17,0±2,49	<0,05	<0,01
6	**100 metrga yugurish (son)**	13,51±0,25	13,55±0,31	>0,05	15,46±0,39	<0,05	<0,001
7	**1000 metrga yugurish (daq, son)**	3,04±0,12	3,18±0,05	>0,05	3,56±0,11	<0,05	<0,01

Konchilar tibbiy xodimlarning doimiy nazoratida bo‘luvchi profilaktoriydan tashqari yurak-qon tomir va nafas olish tizimiga tanlama ta’sir etuvchi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan qayta tiklash vositalari majmui taklif etiladi. (4-jadval).

4-jadval.

Qayta tiklashning ishdan tashqari omillari.

№	**Ulkan tasir majmualari**	**Tanlama (saylab) tasir majmualari.**		
		Tezlik xarakteridagi ishdan keyin	**Anaerob xarakterdagi ishdan keyin**	**Aerob xarakterdagi ishdan keyin**
1 – majmua				
1	Hammom (sauna)	Iliq, evkamptli vanna	Issiq, xvoyali vanna	Iliq, dengiz suvli vanni
2	Umumiy qo‘l bilan uqalash	Ko‘rinuvchi ko‘k nurlar bilan nurlanish	Ultrabinafshaviy nurlanish	Badanni artish
3	Aeronizatsiya	Qisman uqalash	Qisman, nuqtali uqalash	Guruhli aeronizatsiya (aerononatsiya)
2 – majmua				
1	Segmentar uqalash	Sauna	Kislorodli vanna	Vanna
2	Umumiy qo‘l bilan uqalash	Ultrabinafshaviy nurlanish	Ultrabinafshaviy nurlanish	Gidrouqalash

3	Ultrabinafs haviy nurlanish	aerononizatsiya	Infraqizil nurlanish	Qizil, ko‘rinuvchi nurlar bilan nurlanish
3- jadval				
1	Iliq vanna (xvoyali)	Iliq yomg‘irli dush.	Iliq, xvoyali vanna	Iliq, yomg‘irsimon dush
2	Gidrouqalash	Ultrabinafshaviy nurlanish	Gidrokon muolajalar	Badanni artish
3	Garonizatsiya	Qisman uqalash	Qisman uqalash	Ultrabinafshaviy nurlanish
4	Psixofiziologik yuklanma	Barcha paylarning bo‘shashishi, cho‘zilish masqlari, organizmni ilishiga yo‘naltirilgan mashq avtogen o‘chirishlar	Barcha paylarni bo‘shashtiruvchi mashqlar 20 soniyaga avtogen o‘chirish	Yarim yotib 20-soniya mobaynida avtogen o‘chirish, tinch musiqa, cho‘zilish mashqlari, nuqtali uqalash

Xulosa. Qayta tiklash vositalari majmui saylab ta’sir ko‘rsatadi. Shuni hisobga olish lozimki, qayta tiklash vositalari toliqishni pasaytirib, qayta tiklanishni tezlashtiradigan va ish layoqatini oshiradigan muolaja emasdir. Har bir muolaja organizmga qo‘shimcha yuklanma hisoblanadi, turli organizm tizimlari faoliyatiga ma’lum talab qo‘yadi. Buni inkor etish teskari ta’sirga, toliqishni ko‘chayishiga, ish qobiliyatini pasayishi, moslashuv jarayonining buzilish va boshqa salbiy holatlarga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Юнусова Ю.М., Рузиакулова М.М. Профессионально–прикладная подготовка в системе физического воспитания./ мето-д.реком. Ташкент. 1990. 22 с.
2. Стычинская Н.А. Профессиональная заболеваемость горно-рабочих при различных технологиях выемко угля и меры профи-лактики: Автореф. дисс. канд. мед. наук : Донецкий гос.мед.ин-т им. М.Горького, Донецк, 1991.-23 с.
3. Ткаченко Л.И. Состояние центральной гемодинамики горно-рабочих глубоких угольных шахт.//Метод.труда и проф.экология.-1999.-№10, С. 42-46.

4. Jumanov O.S. Dissertatsiya. Angren ko‘mir xavzasi konchilarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2005.
5. Иващенко Людмила Яковлевна — Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 1990.
6. Ластков Д.О. Гигиеническая оценка производственно-климатических факторов глубоких угольных шахт Данбасса. // Гигиена труда.-Киев, 1988.- вып. 24 .- С. 8-13.
7. Залевский Г.В. Человек и экология: междисциплинарные исследования (проблемы экологического здоровья) // Сибирский психол. журн. – 2010. – Вып. 38. – С. 6–9.
8. Новиков В.Э. Качество жизни и психическое здоровье работников угледобывающей промышленности (клинико-эпидемиологический, превентивный, терапевтический и организационный аспекты): автореф. дис.д-ра психол. наук. – Кемерово, 2009.
9. Новиков В.Э., Иванчикова А.Б., Николаевская М.О. Сравнительный анализ влияния биологических и социальных факторов на уровень социального функционирования и качества жизни работ-ников угледобывающей промышленности // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2009. – Вып. № 1(52). – С. 107–109.

SPORT TASHKILOTLARIDA INNOVATSION BOSHQARUV MODELLARINI JORIY ETISH

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 sport tashkilotlarida innovatsion boshqaruv modellarini joriy etish masalasi ko‘rib chiqiladi. Ishning maqsadi – sport klublari faoliyatiga zamonaviy boshqaruv yondashuvlarini (masalan, Balanced Scorecard tizimi, asosiy samaradorlik ko‘rsatkichlari tizimi – KPI, holakratiya modeli hamda raqamli transformatsiya) tatbiq etishning ahamiyati va usullarini aniqlash. Tadqiqot metodologiyasi sifatida mavjud ilmiy-adabiy manbalarni tahlil qilish va ilg‘or boshqaruv amaliyotlarini qiyosiy o‘rganish qo‘llanildi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается внедрение инновационных моделей управления в спортивных организациях. Цель работы – определить значение и способы применения*

современных подходов к управлению (таких как система сбалансированных показателей Balanced Scorecard, система ключевых показателей эффективности – KPI, модель холакратии, а также цифровая трансформация) в деятельности спортивных клубов. В качестве методологии исследования использован анализ научной литературы и сопоставление передового управленческого опыта.

Kalit so‘zlar: *innovatsion boshqaruv; sport tashkiloti; KPI tizimi; raqamli transformatsiya; samaradorlik ko‘rsatkichlari; strategik reja-lashtirish.*

Ключевые слова: *инновационное управление; спортивная организация; KPI; цифровая трансформация; показатели эффек-тивности; стратегическое планирование.*

Hozirgi kunda sport industriyasi jadal rivojlanmoqda va professional sport tashkilotlari faoliyatining ko‘lami kengayib bor-moqda. Xususan, yirik futbol klublari endilikda oddiy sport jamoasidan yirik ko‘p tarmoqli biznes sub’yektlariga aylangan bo‘lib, ularning tuzilmasida stadion infratuzilmasi, muxlislar bilan ishlash, merchandising va media kabi keng yo‘nalishlar mujassam. An’anaviy yondashuvlarda bunday klublar muvaffaqiyati odatda faqat sport natijalari yoki moliyaviy ko‘rsatkichlar bilan o‘lchanar edi. Biroq, globallashuv va bozor raqobati sharoitida sport tashkilotlari o‘z faoliyatini har tomonlama baholab borish va boshqarish zaruratini his etmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, zamonaviy sport menejerlari jamoa faoliyatini real baholash va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish uchun strategik boshqaruv texnologiyalariga intilmoqdalar. Bunday yondashuv muxlislar qoniqishini oshirib, ularning klub bilan bog‘liqligini kuchaytirishga va oxir-oqibat klubga ko‘proq daromad keltirishiga xizmat qiladi.[1, 2, 3]

Sport tashkilotlarida innovatsion boshqaruv modellarini joriy etish – bu an’anaviy usullardan farq qiluvchi, vaqt sinovidan o‘tgan menejment konsepsiyalarini hamda zamonaviy texnologik yechimlarni boshqaruvga integratsiya qilish demakdir. Bunga misol tariqasida, muvozanatli ko‘rsatkichlar tizimi, (KPI), tuzilmalari, shuningdek, raqamli trans-formatsiya jarayonini keltirish mumkin. Ushbu maqolada sport klublari misolida ana shunday innovatsion boshqaruv modellarining turlari, ularning joriy etish usullari va kutiladigan samaralari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.[4, 5]

Ko‘p o‘lchovli samaradorlik boshqaruvi: Balanced Scorecard va KPI. Sport tashkilotlarida samaradorlikni kompleks baholash va

boshqarish uchun ishlab chiqilgan innovatsion yondashuvlardan biri **Balanced Scorecard** (BSC) – muvozanatli ko‘rsatkichlar kartasidir. Balanced Scorecard dastlab korporativ sektor uchun Kaplan va Norton tomonidan taklif etilgan bo‘lib, keyinchalik sport sohasida ham qo‘llanila boshlandi. Ushbu model doirasida tashkilot faoliyatining strategik maqsadlari to‘rtta asosiy nuqtai nazardan o‘lchanadi: moliyaviy, mijoz (muxlis), ichki jarayonlar, o‘rganish va o‘sish (yoki kadrlar rivoji) ko‘rsatkichlari. Boshqacha aytganda, klub faqat moliyaviy natijalarini emas, balki muxlislarning qoniqishini, ichki ish jarayonlarining unumdorligini hamda kadrlar malakasini oshirish kabi jihatlarni ham nazorat qiladi.[6, 7]

Balanced Scorecard joriy qilingach, sport tashkilotlari boshqaruvi tubdan kengayganini amaliy misollarda ko‘rish mumkin. Masalan, Najaf futbol klubida (Iroq) BSC usulini tadbiq etish bo‘yicha tadqiqotda, faqat moliyaviy ko‘rsatkichlarga tayanish noto‘g‘ri qarorlarga olib kelishi mumkinligi aniqlangan. Ilgari sport menejerlari klub faoliyatini asosan moliyaviy natijalar orqali baholab kelgan bo‘lsa, endilikda klub maqsadlariga erishish uchun **moliyaviy va nomoliyaviy ko‘rsatkichlar majmuasi**ga asoslanib baholash zarurati kelib chiqqan. BSC dan foydalanish klubga o‘z strategik holatini to‘rt xil nuqtai nazardan aniqroq tushunish va tahlil qilish imkonini berdi. Xususan, tadqiqot natijasida balansli yondashuv klubning moliyaviy ko‘rsatkichlarini (inves-titsiyalarning qaytimi, daromad o‘sishi kabi) oshirish barobarida, mijoz (muxlislar) va ichki jarayonlar bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarni ham yaxshilash lozimligini ko‘rsatgan. Zero, muxlislar qoniqishi va ichki jarayonlarning samaradorligi oxir-oqibat klubning moliyaviy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.[8, 9]

Balanced Scorecard tizimi klub menejmentiga asosiy samaradorlik ko‘rsatkichlari (Key Performance Indicators, KPI)ni aniqlash va ularni muntazam kuzatib borish orqali strategiyani hayotga tatbiq etish imkonini beradi. KPI atamasi ostida tashkilot maqsadlariga erishish darajasini o‘lchaydigan aniq va o‘lchanadigan ko‘rsatkichlar tushuniladi. Har bir sport tashkiloti o‘z strategik maqsadlaridan kelib chiqib, turli darajadagi KPIlarni belgilaydi: oliy darajadagi ko‘rsatkichlar umumiy klub sama-radorligini ifroda etsa, quyi darajadagi KPIlar alohida bo‘limlar (masalan, sport natijalari, marketing, moliya, mashg‘ulot jarayonlari va h.k.) faoliyatini baholaydi. Ilmiy izlanishlarda futbol klublarida samaradorlik KPIlari bir necha asosiy yo‘nalishlarga ajratilishi taklif qilingan. Jumladan, sport-ta’lim sohasi (yoshlar akademiyasi faoliyati, iste’dodlarni tarbiyalash), infratuzilma (stadion va

mashg‘ulot bazasi, jihozlar, tibbiy-vositalar bilan ta’minlanganlik), strategik boshqaruv (rejalashtirish, tashkiliy tuzilma, yetakchilik, moliyaviy imkoniyatlar) kabi toifalardagi ko‘rsatkichlar alohida aniqlab olinadi. Masalan, strategik rejalashtirish ko‘rsatkichi qisqa, o‘rta va uzoq muddatli rejalarning mavjudligi va bajarilishini kuzatsa, tashkiliy tuzilma ko‘rsatkichi klubning qaror qabul qilish tezligi, bo‘limlar (marketing, yuridik, moliya va hokazo) o‘zaro integratsiyasi va byurokratiyadan xoli ishlash darajasini ko‘rsatadi. Yetakchilik jihati murabbiylar va rahbarlarning motivatsiya berish, muammolarni hal etish ko‘nikmalarini baholasa, moliyaviy barqarorlik ko‘rsatkichlari homiylik va daromad manbalarini jalb qilish salohiyatini ifodalaydi. Shu tariqa, KPIlar tizimi sport klubiga o‘zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, resurslarni qaysi yo‘nalishga yo‘naltirish lozimligini ko‘rsatib beradi.

Yuqorida ko‘rib chiqilgan innovatsion boshqaruv modellarini sport tashkilotida muvaffaqiyatli joriy etish bir qator shart-sharoitlarning muhayyo bo‘lishini talab qiladi. Eng avvalo, bu – rahbariyatning siyosiy irodasi va qo‘llab-quvvatlashi. Har qanday o‘zgarish yuqoridan boshlanadi: agar klub rahbariyati innovatsion yangiliklarni joriy etishga chin dildan kirishsa, resurslar ajratsa va shaxsiy namuna ko‘rsatsa, xodimlar ham bu jarayonga ijobiy ko‘z bilan qaraydi. Aksincha, rahbariyat so‘zda innovatsiyani tilga olib, biroq amalda eski uslubni tark etmasa, xodimlarda ishonchsizlik paydo bo‘ladi va har qanday tashabbus sustlashadi. Shuningdek, rahbariyat yangiliklarni joriy etish jarayonida xodimlarni qo‘llab-quvvatlashi, ularning xato qilishidan qo‘rqmasdan innovatsiya bilan shug‘ullanishiga ruhsat berishi kerak – bu xavfsiz ijodiy muhit yaratish deganidir. Tahlillarga ko‘ra, innovatsiyani muvaffaqiyatli boshqarish uchun tashkilot ichida xatolardan saboq olishga ochiqlik, yangilik uchun barqaror rag‘bat va tajriba almashinuvi muhitini shakllantirish talab qilinadi.

Xulosa. Sport tashkilotlarida innovatsion boshqaruv modellarini joriy etish – bu zamon talabi va sport industriyasida muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biridir. Yuqoridagi tahlillar asosida xulosa qilish mumkinki, an’anaviy boshqaruv usullari endi o‘zini oqlamaydi: faqat moliyaviy natijalar yoki faqat sport yutuqlariga tayanish yetarli emas. Buning o‘rniga, sport klublari **kompleks yondashuv**ni qo‘llashi, ya’ni o‘z faoliyatini har tomonlama baholab boruvchi va turli sohalarda innovatsiyalarni tatbiq etuvchi boshqaruvni shakllantirishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 yil
2. D.R. Norkulov. Basketbol va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2024 yil
3. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
4. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
5. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2024 yil
6. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Basketbol”.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
7. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Stritbol”3x3 basketbol.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
8. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., O.F. Qambrov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
9. Ahmed M. M. Ali va boshq., “Measuring the Strategic Performance of Football Clubs Using the Balanced Score Card Technique”, Annals of Applied Sport Science, 2023 – futbol klubida Balanced Scorecard joriy etish tajribasi va natijalari.
10. Kianoush Rahmati, “Identifying and ranking key performance indicators in football clubs”, (ilmiy maqola) – futbol klublarida asosiy samaradorlik

SPORT TRENERLARI UCHUN RAQAMLI KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING XALQARO VA MILLIY ASOSLARI

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

Annotatsiya. *Maqolada xalqaro tajriba va milliy islohotlar tahlili asosida sport sohasida raqamli kompetensiyalarni shakllantirishning dolzarbligi va ustuvor yo‘nalishlari yoritilgan.*

Аннотация*. В статье освещены актуальность и приоритетные направления формирования цифровых компетенций в сфере спорта на основе анализа международного опыта и национальных реформ.*

Kalit so‘zlar. *sport ta’limi, raqamli kompetensiyalar, raqamli transformatsiya, raqamli texnologiyalar, trenerlar malakasi.*

Ключевые слова. *спортивное образование, цифровые компетенции, цифровая трансформация, цифровые технологии, квалификация тренеров.*

Mavzuning dolzarbligi. Sport sohasida raqamli texnologiyalarni joriy etish global darajada ustuvor yo‘nalishga aylanib, trener va sportchilarning raqobatbardoshligini ta’minlashda hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. Yevropa Ittifoqi, XOQ va FIFA tajribalari raqamli kompetensiyalarni shakllantirishning samaradorligini ko‘rsatsa, O‘zbe-kistonda ham ushbu jarayonlarga mos ravishda sport sohasida raqamli kompetensiyalarni shakllantirish davlat siyosati darajasida ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 5- oktyabrdagi “Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF–6079-son farmoni, 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son qarori va 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 qarorlarida belgilangan vazifalarda sport ta’lim muassasalarida raqamli texnologiyalardan samarali foy-dalanish, sportchi va trenerlarning raqamli kompetensiyalarini rivoj-lantirish dolzarb ustuvor vazifa sifatida ko‘rsatilgan [1, 2, 3, 4, 10].

Olib borilgan xalqaro tajribalar tahlili shundan dalolat beradiki, sport sohasida raqamli kompetensiyalarni shakllantirish global darajada ustuvor yo‘nalishlardan biriga aylanmoqda. Masalan, 2022- yil Yevropa Ittifoqi tomonidan ishlab chiqilgan DigComp 2.2 doirasidagi raqamli kompe-tensiyalarni rivojlantirish bo‘yicha beshta asosiy yo‘nalishi belgilab berilgan, ularda axborot va ma’lumotlar bilan ishlash, raqamli muloqot va hamkorlik, raqamli kontent yaratish, xavfsizlik hamda muammolarni yechish kabi ko‘nikmalarni o‘z ichida qamrab olingan.

Shu bilan birga, 2023- yil Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi tashabbusi bilan ishga tushirilgan IOC Learning Hub platformasida trenerlar uchun zamonaviy raqamli kurslar va vebinarlar tashkil etilmoqda. Ushbu jarayon trenerlarning malakasini uzluksiz oshirish va takomillashtirishda muhim qadam hisoblanadi. 2024-yil FIFA tomonidan “Digital Learning Platform” platformasi futbol trenerlari uchun taktik simulyatorlar va onlayn kurslarni amaliyotga joriy etib, raqamli tahlil hamda modellashtirish imkoniyatlarini kengaytirdi [4, 5, 6].

So‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda ham raqamli texnologiyalarning sport sohasidagi ahamiyati keng yoritilmoqda. Jumladan, 2024- yildagi “AI in Digital Coaching” tadqiqotida sun’iy intellekt texnologiyalari individuallashtirilgan tahlil va bashorat qilish imkoniyatlarini ta’minlab, qaror qabul qilish samaradorligini oshirishi ta’kidlanadi. 2025- yildagi “Frontiers in Sports” e’lon qilingan maqolada esa raqamli transformatsiya sport tashkilotlarining faqat trenirovka jarayonlarini emas, balki boshqaruv va marketing tizimlarini ham tubdan o‘zgartirilayotganligi qayd etilgan [8, 10].

Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar ham ushbu yo‘nalishning dolzarbligini tasdiqlaydi. Jumladan, O‘zbekistonda olib borilgan raqamli savodxonlik bo‘yicha tadqiqotlari sportchi va trenerlarning axborot, muloqot va raqamli xavfsizlik sohasidagi ko‘nikmalari turlicha darajada ekanini ko‘rsatib, raqamli kompetensiyalarni takomillashtirish zarurligini ta’kidlaydi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarini trenirovka jarayoniga joriy etish trenirovka jarayonlarini vizuallashtirish va modellashtirish orqali samaradorlikni oshirishda katta imkoniyatlari bermoqda.

Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib aytish mumkinki, raqamli texnologiyalar sport ta’lim tizimida nafaqat trenirovka jarayoni samaradorligini oshirmoqda, balki kadrlar tayyorlash sifati hamda sportchi va trenerlarning raqobatbardoshligini ta’minlashda ham muhim omilga aylanmoqda.

Xulosa qilib aytganda xalqaro tajriba ham, O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar ham shuni ko‘rsatadiki, sport sohasida raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish endi ixtiyoriy emas, balki raqobatbardoshlik va samaradorlik uchun shart. Yevropa, XOQ va FIFA tajribasi trener va sportchilarning raqamli savodxonligi ularning natijasiga bevosita ta’sir qiladigan asosiy omilga aylanganini isbotlab bermoqda. Sportda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish sportchi hamda trenerlarning raqobatbardoshligini ta’minlashda muhim omilga aylanayotganini ko‘rsatadi. Zamonaviy texnologiyalarni samarali joriy etish milliy sportni xalqaro maydonda raqobatbardosh qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 5- oktyabrdagi “Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF–6079-son farmoni

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son qarori
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining va 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
4. European Commission. The Digital Competence Framework 2.2 (DigComp). Brussels, 2022.
5. IOC Learning Hub. International Olympic Committee Digital Education Platform. Lausanne: International Olympic Committee, 2023.
6. FIFA Digital Learning. FIFA Coaching Development Department. Zurich: FIFA, 2024.
7. Jia, X. et al. Main competencies of future coaches. PMC, 2024.
8. AI in Digital Sports Coaching – A Systematic Review. Tandfonline, 2024.
9. Editorial: Emerging digital technologies as a game changer. Frontiers in Sports and Active Living, 2025.
10. Ferrari, A. (2012). Digital competence in practice: An analysis of frameworks. — [Электрон ресурс] – Люксембург: Publications Office of the European Union, 2012.- Б-.3.

AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI VA ULARNING SPORT TURLARI BO‘YICHA TRENERLAR KASBIY FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

A.A. Tolametov, professor
O‘zbekiston Davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Maqolada sport ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan sport turlari bo‘yicha trenerlarni axborot kommunikatsiya texnologiyalarini sport sohasida va kasbiy faoliyatidagi ahamiyati yoritilgan.*

Аннотация. *В статье освещается значение информационно-коммуникационных технологий в спорте и профессиональной деятельности тренеров по видам спорта, работающих в спортивных образовательных учреждениях.*

Kalit so‘zlar: *raqamli ta’lim, sport, trenerlar faoliyati, axborot xavfsizligi, mediasavodxonlik, videotahlil, sport texnologiyalari, onlayn ta’lim.*

Ключевые слова: *цифровое образование, спорт, тренерская деятельность, информационная безопасность, медиаграмотность, видеоанализ, спортивные технологии, онлайн-образование.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son qarori va 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 qarorda belgilangan ustuvor vazifa-lar zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etish, ilg‘or tajribalar asosida ta’lim va sport jarayonlarini modernizatsiya qilish orqali soha samaradorligini oshirishga qaratilgan. Ushbu konsepsiyada sportchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarini yangi bosqichga ko‘tarishda raqamli ta’lim platformalari, onlayn treninglar va multimedia dasturlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega ekani ta’kidlangan [1,2].

Bugungi globallashuv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari ta’limning barcha sohalariga, jumladan, jismoniy tarbiya va sport tizimiga ham keng kirib kelmoqda. Sport turlari bo‘yicha trenerlar faoliyatida raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish, sportchilarning bilim, ko‘nikma va malakasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, shaxsiy ma’lumotlar va taktik rejalarni himoya qilish, yosh sportchilarni sog‘lom axborot muhitida tarbiyalash va mediasavodxonlikni shakllantirish trenerlar oldidagi dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi [3,4,5].

Sport turlari bo‘yicha trenerlar faoliyatida zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalari vositalardan samarali foydalanish sport trenirovka jarayonini tubdan o‘zgartirib, uning samaradorligini oshirmoqda [4]. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, ayniqsa, sport turlari bo‘yicha trenerlar uchun zarur bo‘lgan o‘quv-uslubiy materiallar va axborotlarni himoya qilish muammosi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy axborot kommunikatsiya texno-logiyalari vositasida tayyorlanayotgan ta’limiy dasturlar, video-darslar, onlayn mashg‘ulotlar sportchilarning bilim olishi, ko‘nikma va malakasini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi.

Shu bois axborot kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha ta’lim sohasida ham trenerlar e’tiborini tobora ko‘proq jalb etmoqda.

Bugun sport ta’limi jarayonida internet, onlayn-video, sport analitik platformalari, turli statistik dasturlar kabi raqamli texnologiyalar tez sur’atda rivojlanmoqda. Bu esa trener va sportchilarga treni-rovkalarni samarali tashkil etish, natijalarni tezkor tahlil qilish va raqiblar haqidagi ma’lumotlarni o‘rganish imkonini beradi. Masofaviy o‘qitish va o‘rgatish usullari, xususan, onlayn-seminarlar, vebinarlar orqali trener va sportchilar o‘z malakasini oshirishlari mumkin.

Shu bilan birga, axborot kommunikatsiya texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish trener va sportchilarning axborot xavfsizligiga tahdid solishi mumkin. Masalan, sportchi va trenerlarning shaxsiy ma’lumotlari, trenirovka rejalari, raqib jamoalarga taktik rejalari tarqalib ketish ehti-moldan xoli emas. Shu bois trener va sportchilar raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish, ishonchli manbalardan axborot olish, foydalanish, uzatish va turli axborot xurujlariga qarshi ma’naviy immunitetni shakllantirishga o‘rgatishlari lozim.

Raqamli ta’limning sport sohasidagi yana bir muhim jihati – vizual materiallar orqali trenirovka samaradorligini oshirishdir. Zamonaviy sport pedagogikasida videoanaliz, simulyatorlar, mobil ilovalardan foydalanish sportchilarning texnika va taktikasini chuqur tahlil qilishga imkon yaratadi. Masalan, futbolda VAR tizimi, tennisida raketka zarbalarini tahlil qiluvchi dasturlar yoki armresling sport turida mushak kuchi, reaksiya tezligi va o‘ng-chap qo‘l imkoniyatlarini sensorli qurilmalar yordamida dinamikasini kuzatish va baholashda trenerlar faoliyatida muhim vositaga aylanmoqda.

Shu bilan birga, sport sohasida mediasavodxonlik trenerlar uchun muhim yo‘nalish hisoblanadi. Chunki ular nafaqat sportchilar bilan ishlaydilar, balki ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘z sport turini ommalashtirishda ham ishtirok etadilar. Bu jarayonda trenerlar sportchilarni internet orqali tarqatilayotgan axborotni saralay olish, noto‘g‘ri ma’lumotlarga ishonmaslik va axborotdan ijobiy maqsadlarda foydalanishga yo‘naltirishlari zarur.

Globallashuv jarayonida sport sohasida axborot kommunikatsiya texnologiyalarini samarali qo‘llash nafaqat trenirovkalar va musobaqalar sifatini oshiradi, balki trenerlarning kasbiy salohiyatini yuksaltirish, sportchilarning dunyoqarashini boyitish, ularning intellektual va ma’naviy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, axborot-kommunikatsiya texnologiyalar sport sohasida trenerlar kasbiy faoliyatining samara-

dorligini oshirishda, ya’ni sportchilarning natijalarini yaxshilashda, trenirovka jarayonini vizual materiallar bilan boyitishda, media-savodxonlikni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ayni paytda trenerlardan zamonaviy raqamli madaniyatga ega bo‘lish, sportchilarni sog‘lom axborot muhitida tarbiyalash va raqamli tahdidlarga qarshi ma’naviy immunitetni shakllantirish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-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 PQ–221-son qarori
3. 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.
4. Tolametov A.A. The role of information and communication technologies in additional independent training of practitioners in sports educational institutions in addition to coaching // Yeurasian Journal of Sport Science. – 2022. – Vol. 2, № 1. – P. 185–189.
5. Reyaz N., Ahamad G., Naseem M., Ali J., Imam K. Information communication and technology in sports: a meticulous review // Frontiers in Sports and Active Living. – 2023. – Vol. 5. – Article 1199333. – DOI: 10.3389/fspor.2023.1199333.
6. Tearle, P., Golder, G. (2008). The use of ICT in the teaching and learning of physical education in compulsory education: how do we prepare the workforce of the future? European Journal of Teacher Education, 31(1), 55–72.
7. Usupov, Sh.R., Pokrovskaia, T.Yu., & Krupennikova, D.E. (2022). The use of information technologies in the educational process in the field of physical culture and sports. Science & Sport, 10(3), 116–123.

PARADZYUDOCHILARNI MAXSUS VOSITALAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

S.F. Atajanov, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Maqolada paradzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus vositalar orqali rivojlantirish samaradorligi yoritilgan. Kuch, koordinatsiya, chidamlilik va psixologik barqarorlikni oshirishda qo‘llaniladigan vositalarning sportchilar salomatligi hamda musobaqa natijalariga ta’siri tahlil qilinadi. Amaliy kuzatuvlar va ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanib, maxsus vositalar paradzyudochilarning mushak kuchini 15–20% gacha oshirishi, muvozanat va texnikani takomil-lashtirishi, chidamlilikni kuchaytirishi va ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlashi aniqlangan. Shuningdek, ularning reabilitatsiya jarayoniga ijobiy ta’siri ham qayd etiladi.*

Аннотация: *В статье рассмотрена эффективность применения специальных средств для повышения физической подготовленности парадзюдоистов. Анализируются их влияние на развитие силы, координации, выносливости и психологической устойчивости спортсменов. На основе практических наблюдений и научных данных установлено, что специальные средства способст-вуют увеличению мышечной силы на 15–20 %, улучшению равновесия и технического мастерства, повышению выносливости, а также укреплению психической подготовки. Кроме того, подчеркивается их значение в процессе реабилитации и социальной интеграции спортс-менов с ограниченными возможностями.*

Kalit so‘zlar: *paradzyudo, maxsus vositalar, jismoniy tayyorgarlik, kuch mashqlari, koordinatsiya, chidamlilik, psixologik barqarorlik, reabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya.*

Ключевые слова: *парадзюдо, специальные средства, физическая подготовка, силовые упражнения, координация, выносливость, психологическая устойчивость, реабилитация, социальная интег-рация.*

Hozirgi davrda adaptiv sport turlari nogironligi bo‘lgan shaxslarni ijtimoiy hayotga integratsiya qilishda, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Shulardan biri paradzyudo bo‘lib, u nafaqat sport natijalariga erishish,

balki sportchilarni reabilitatsiya qilish va ularning o‘ziga ishonchini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Paradzyudochilar jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida maxsus vositalardan foydalanish ularning kuch, chidamlilik, koordinatsiya va psixologik tayyorgarlik darajasini yanada samarali rivojlantiradi.

Kuchni rivojlantirish vositalari. Paradzyudochilar uchun kuch eng asosiy sifatdir. Shu sababli mashg‘ulotlarda rezina tortqichlar, og‘irliklar, qo‘l trenajyorlari va maxsus simulyatorlardan foydalaniladi. Bu vositalar:

- qo‘l va yelka mushaklarini kuchaytiradi;
- gilam ustidagi kurash paytida tezkor kuch hosil qilishga yordam beradi;
- mushaklarning barqarorligini ta’minlaydi.

Maxsus og‘irlik mashqlari bilan shug‘ullangan paradzyudochilarda qisqa vaqt ichida portlovchi kuch ko‘rsatkichlarining ortishi kuzatiladi.

Koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish vositalari. Paradzyudochilar, ayniqsa ko‘zi ojiz sportchilar, fazoviy oriyentatsiyani rivojlantirishga ehtiyoj sezadi. Muvozanat taxtachalari, turli balandlikdagi to‘siqlar va arqonlar yordamida mashqlar bajarish orqali:

- tana boshqaruvi, qadam tashlash texnikasi;
- raqib harakatini sezish va unga moslashish qobiliyati;
- muvozanatni saqlash mahorati kuchayadi.

Bu jihatlar musobaqa jarayonida sportchining samaradorligini oshiradi.

Chidamlilikni oshirish vositalari. Paradzyudochilar jang davomida yuqori darajada kuch sarflaydilar. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan vositalar muhimdir. Intervallik yugurish, arqon tortish, sakrash mashqlari, akvafitnes elementlari orqali:

- yurak-qon tomir tizimi faoliyati barqarorlashadi;
- mushaklarning kislorod bilan ta’minlanishi yaxshilanadi;
- uzoq muddatli yuklamalarga chidamlilik ortadi.

Psixologik tayyorgarlik vositalari. Paradzyudochilar uchun ruhiy barqarorlik va o‘ziga ishonch nihoyatda zarur. Shu bois mashg‘ulotlarda meditatsiya, vizualizatsiya, nafas mashqlari va psixologik treninglardan foydalanish:

- stressni kamaytiradi,
- musobaqaga tayyorgarlik jarayonida ruhiy barqarorlikni ta’minlaydi,
- sportchilarda g‘alabaga intilishni kuchaytiradi.

Maxsus vositalar orqali olib borilgan mashg‘ulotlar parad-zyudochilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki:

- Mushak kuchi va portlovchi kuch sifatlari 15–20% gacha yaxshilanadi.
- Muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlari ortadi, gilamdagi texnika samaradorligi oshadi.
- Chidamlilik mashqlari paradzyudochilarning jang davomida barqarorlikni saqlashiga yordam beradi.
- Psixologik tayyorgarlik musobaqa paytida o‘ziga ishonchni kuchaytirib, stressni kamaytiradi.

Shuningdek, maxsus vositalardan muntazam foydalanish paradzyudochilarning reabilitatsiya jarayonini tezlashtiradi va ularni ijtimoiy hayotga faolroq jalb etishga imkon beradi.

Xulosa. Paradzyudochilarni maxsus vositalar orqali tayyorlash – bu sportchilar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda ruhiy tayyorgarligini oshirishda samarali yo‘ldir. Shunday vositalar yordamida paradzyudochilar yuqori sport natijalariga erishish bilan birga, jamiyatning faol a’zolari sifatida o‘z o‘rnini mustahkamlashlari mumkin. Shu sababli maxsus vositalardan foydalanish tizimli va ilmiy asoslangan holda tashkil etilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goosey-Tolfrey V.L. Supporting the paralympic athlete: focus on wheeled sports. – Disability and Rehabilitation, 2010, 32(26), 2237–2243.
2. Hasanov B., Qodirov J. Sport nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2021.
3. Rahimov U. Paralimpik sport turlari va ularning rivojlanish istiqbollari. – Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2022, №3.
4. Shukurov A., Tursunov I. Adaptiv sport turlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish usullari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
5. Tweedy S., Vanlandewijck Y. International Paralympic Committee position stand: sports science and medicine in Paralympic sport. – British Journal of Sports Medicine, 2011.
6. Матюшкин В.И. Адаптивная физическая культура и спорт. – Москва: Академия, 2019.

TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT KLUBLARINI SAMARALI BOSHQARISH MODELLARINI YARATISH

A.R. Usmonov, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida sport klublarini samarali boshqarish masalasi yoritiladi. Tadqiqotda umumta’lim maktablari va oliy ta’lim muassasalari huzurida tashkil etilgan sport klublarining joriy holati va boshqaruv tizimi o‘rganilib, so‘nggi yillarda joriy etilgan islohotlar tahlil qilingan. Sport klublari faoliyatida uchrayotgan muammolar – yetarli moliyaviy mablag‘, malakali trenerlar hamda tizimli nazoratning yetishmasligi – aniqlanadi. Ushbu muammolar yechimi sifatida sport klublarini boshqarishda innovatsion yondashuvga asoslangan tashkiliy model taklif etiladi.*

Аннотация: *В данной статье освещается вопрос эффективного управления спортивными клубами при образовательных учреждениях. В исследовании изучены текущая ситуация и система управления спортивными клубами, созданными при общеобразовательных школах и высших учебных заведениях, проанализированы реформы, реализованные в последние годы. Выявлены проблемы в деятельности спортивных клубов – недостаточное финансирование, нехватка квалифицированных тренеров и недостаточная системная контроль. В качестве решения предлагается организационная модель управления спортивными клубами, основанная на инновационном подходе.*

Kalit so‘zlar: *sport klubi, ta’lim muassasasi, boshqaruv modeli, jismoniy tarbiya, samarali boshqaruv, innovatsion yondashuv.*

Ключевые слова: *спортивный клуб, образовательное учреждение, модель управления, физическое воспитание, эффективное управление, инновационный подход.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamiyat sog‘lomligini ta’minlash, yosh avlodni barkamol etib tarbiyalashning muhim yo‘nalishlaridan biri sanaladi. Ayni paytda odatdagi jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanib qolmay, o‘quvchi va talabalarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish maqsadida ta’lim muassasalarida sport klublarini tashkil etish dolzarb bo‘lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sport klublari tizimi yoshlar orasida juda talabgir bo‘lib, Yevropa va AQShda bir necha o‘n yilliklardan

buyon maktab va kollejlar hayotining bir qismiga aylangan. [1] An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pincha o‘quvchilarda katta qiziqish uyg‘otmasa-da, sport klublari orqali tashkillashtirilgan darsdan tashqari mashg‘ulotlar ularning jismoniy faolligini oshirish hamda ijtimoiy faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston misolida ham so‘nggi yillarda sportni ommalashtirish va yoshlarni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish borasida qator tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Jumladan, 2018-yilda Vazirlar Mahkamasining qarori bilan barcha davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublari tashkil etilishi belgilandi. Ushbu qarorga muvofiq, sport klubi faoliyatini samarali olib borish uchun mas’ul shaxs etib muassasa rahbari jamoatchilik asosida tayinlanadi va klub ishini to‘laqonli yo‘lga qo‘yish uchun javobgar hisoblanadi [2]. Bu tashabbusdan ko‘zlangan asosiy maqsad – o‘quvchi-yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni muntazam sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish hamda turli sport musobaqalari orqali iqtidorli yosh sportchilarni aniqlashdan iboratdir. Shu bilan birga, davlat rahbari o‘z nutqlarida barcha sohalar qatori sport tizimini boshqarishda ham zamonaviy menejment usullarini joriy etish lozimligini alohida ta’kidlagan – yangi g‘oya va tashabbuslarni ilgari surish, eskirgan boshqaruv uslublaridan voz kechib, mas’uliyatni oshirish talab etiladi. Demak, sport klublarini tashkil etish borasidagi tashkiliy-huquqiy bazani yaratish bilan birga, ularni samarali boshqarish uchun yangicha yondashuv va modellar zarur bo‘lib qolmoqda.[3]

Mazkur maqolaning maqsadi ta’lim muassasalaridagi sport klublarini boshqarishning mavjud tizimini tahlil qilish, uning samaradorlik darajasini oshirishga to‘sqinlik qilayotgan omillarni aniqlash va ushbu muassasalarda sport klublarini rivojlantirish uchun samarali boshqaruv modelini taklif etishdan iborat.

O‘zbekiston Respublikasida sport klublarini ta’lim muassasalari qoshida joriy etish bo‘yicha huquqiy asos yaratilgan bo‘lib, Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi 542-son qarori bunga asos bo‘ladi. Ushbu hujjatda umumiy o‘rta maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar ta’limi va oliy o‘quv yurtlari qoshida sport klublari tuzish tartibi belgilangan. Qarorga muvofiq, har bir muassasada tashkil etilgan sport klubiga shu muassasa direktori yoki rektori rahbar etib tavsiya qilinadi va klub faoliyatining to‘liq hamda samarali amalga oshishiga mas’ul bo‘ladi. Boshqaruv tizimining bunday shakllantirilishi klub ishini bevosita muassasa ma’muriyati nazoratida yuritishni ko‘zda tutadi.[4]

Sport klublarining vazifalari sifatida hujjatda quyidagilar qayd etilgan: **(a)** o‘quvchilar va talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ularni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun sharoit yaratish; **(b)** sport turlari bo‘yicha to‘garaklar va jamoalar tashkil etish, ular o‘rtasida “maktab ligasi”, “talabalar ligasi” kabi turli musobaqalarni yo‘lga qo‘yish orqali iste’dodli yoshlarni aniqlash; **(c)** iqtidorli yosh sportchilar zaxirasini shakllantirish va ularni keyingi bosqichdagi sport maktablariga jalb etish. Mazkur vazifalarni amalga oshirish uchun umumta’lim maktablarida haftasiga kamida 4 soat, akademik litsey va kasb-hunar ta’lim muassasalarida 6 soat, oliy ta’lim muassasalarida ham 6 soatdan sinfdan tashqari sport mashg‘ulotlari (to‘garaklar)ni yo‘lga qo‘yish belgilangan. Bu talab sport klublari faoliyatini muntazam mashg‘ulotlar bilan ta’minlashga qaratilgan muhim qoidadir.

Sport klublarini rivojlantirish borasidagi siyosat 2020-yillarda yanada takomillashdi. Xususan, 2024-yilda qabul qilingan Prezident qaroriga muvofiq, 2025-2026 o‘quv yilidan boshlab har bir maktabda bosqichma-bosqich sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish vazifasi qo‘yildi uzedu.uz. Bu bilan barcha umumta’lim maktablarini sport klublari bilan qamrab olish va o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishini ta’minlash maqsad qilingan. Shuningdek, har yili o‘quvchilar o‘rtasida mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, stol tennisi, stritbol kabi turlar bo‘yicha **uch bosqichli “Besh tashabbus olimpiadasi”** musobaqalarini tashkil etish belgilandi, bu esa maktab sport klublari faoliyatining bir qismi sifatida tizimli musobaqalar o‘tkazilishini anglatadi.[5]

Sport klublarini samarali boshqarish modeli taklifi:

Yuqorida sanab o‘tilgan muammolarni hisobga olgan holda, ta’lim muassasalari qoshidagi sport klublarini samarali boshqarish uchun quyidagi tarkibiy elementlardan iborat bo‘lgan integratsiyalashgan model taklif etiladi. Ushbu model boshqaruvning bir necha asosiy jihatlarida amaldagi tizimdan farq qiladi va klublar faoliyatini yanada samarali tashkil etishga yo‘naltirilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

Sport klublarini boshqarish bo‘yicha amaldagi va taklif etilayotgan modelning taqqoslanishi

Boshqaruv jihati	Amaldagi tizim (hozirgi holat)	Taklif etilayotgan model (yangi yondashuv)
Liderlik va mas’uliyat	Klubga rasmiy rahbar – ta’lim muassasasi	Klub faoliyatini boshqarish uchun maxsus **koordinator (menejer)**

	direktori (yoki rektori) jamoatchilik asosida tayinlanadi; amal-da ko‘p hollarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tashabbusiga tayaniladi.	lavozimini joriy etish. Bu koordinator jismoniy tarbiya o‘qituvchilari yoki tashqi mutaxassislar orasidan tayinlanib, klub ishini rejalashtirish va muvofiqlashtirishga mas’ul bo‘ladi. Shuningdek, maktab rahbariyati, ota-onalar qo‘mitasi va mahalliy sport tashkiloti vakillaridan iborat **Kengash** tuzilib, klub rivoji bo‘yicha qarorlar kollektiv ravishda qabul qilinadi.
Moliyalashtirish	Moliyaviy manbalar cheklangan: maktab sport klublari asosan sport jamiyatlari mablag‘i va klubning o‘z ixtiyoridagi jamg‘armalar hisobidan faoliyat ko‘rsatadi. Homiylik, grant va a’zolik badallari kabi manbalar huquqiy jihatdan ruxsat etilgan bo‘lsa-da, ulardan foydalanish amaliyoti sust.	**Diversifikatsiyalashgan moliyalashtirish modeli**: klub byudjetini shakllantirishda bir nechta manbalarni uyg‘unlashtirish. Jumladan, mahalliy buydjet va ta’lim muassasasi tomonidan ajratiladigan mablag‘lar, ota-onalar homiyligi (ixtiyoriy badallar), mahalliy korxona va tashkilotlar bilan homiylik shartnomalari, sport federatsiyalari ko‘magi hamda grant loyihalari. Qonunchilikda ko‘zda tutilgan a’zolik badallari va homiylik xayriyalarini faol jalb etish. Bu orqali klubning moliyaviy barqarorligini ta’minlash va mustaqil rivojlanishiga erishish.
Mashg‘ulotlar va dastur	Mashg‘ulotlar jadvali va dasturi ko‘pincha faqat jismoniy tarbiya o‘qituvchisi zimmasida; haftasiga belgilangan soatlar bajariladi, biroq sport turlari turi va sifati maktab imkoniyatlaridan kelib chiqadi. Musobaqalarda ishtirok asosan tuman yoki viloyat miqyosidagi tadbirlarda	**Klub faoliyatining kengaytirilgan dasturi**: o‘quvchilarning yosh xususiyatlari va qiziqishlarini inobatga olgan holda, har bir maktab klubida bir necha yo‘nalishdagi (olimpiya sport turlari, milliy sport turlari, harakatli o‘yinlar va boshqalar) to‘garaklarni taklif etish. Mashg‘ulotlar haftalik rejasi aniq tuzilib, belgilangan **4-6 soatlik** darsdan tashqari mashg‘ulotlar to‘liq amalga oshirilishi

	nomzodlar tayyorlash bilan cheklanadi.	ta’minlanadi. Musobaqalarga tayyorgarlik doirasini kengaytirish: nafaqat “Besh tashabbus olimpiadasi” balki yil davomida ichki (maktab ichida), tuman va viloyat miqyosidagi ligalarda muntazam ishtirok etish.
Trenerlar va mutaxassislar	Klub mashg‘ulotlarini odatda maktabning jismoniy tarbiya o‘qituvchilari olib boradi; ayrim hollarda tashqi trenerlar jalb qilinadi, lekin bu tizimli yo‘lga qo‘yilmagan.	**Malakali trenerlar bilan ta’minlash**: mahalliy sport maktablari va federatsiyalar bilan hamkorlik o‘rnatib, maktab sport klubiga tajribali trenerlarni part-time asosida jalb etish. Har bir sport yo‘nalishi bo‘yicha kamida bitta sertifikatlangan murabbiy maslahat berishi tizimini yo‘lga qo‘yish. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka oshirishini ta’minlash – maxsus seminar va treninglar orqali ularga klub faoliyatini tashkil etish va turli sport turlarini o‘rgatish bo‘yicha ko‘nikmalar berish.
Nazorat va rag‘batlantirish	Klub faoliyatini tizimli monitoring qilish mexanizmi hali shakllanish jarayonida; ayrim ma’lumotlar hisobot tarzida beriladi, xolos. Natijadorlik mezonlari aniq emas, mukofotlash va rag‘batlantirish amaliyoti yo‘lga qo‘yilmagan (faqat so‘nggi qarorlarda ko‘zda tutilgan bosqichma-bosqich).	**Natijadorlikni baholash va rag‘batlantirish tizimi**: ishlab chiqilayotgan reyting tizimi asosida har bir klubning ko‘rsatkichlari (qancha o‘quvchi qamrab olingan, erishilgan sport natijalari, mashg‘ulotlar muntazamligi va h.k.) muntazam baholanadi uzedu.uz. Reyting natijalariga ko‘ra, eng faol klublar va ularning murabbiy-o‘qituvchilari uchun mukofot va imtiyozlar joriy etiladi (masalan, attestatsiyada qo‘shimcha ball, moddiy rag‘bat). Shu bilan birga, **ichki nazorat** uchun maktab rahbariyati har chorakda klub faoliyati bo‘yicha hisobot eshitadi, ota-onalar va o‘quvchilarning fikr-mulohazalari asosida xizmatlar sifati baholanadi.

Yuqoridagi modelning har bir jihati sport klubini boshqarishda aniqlangan muammolarni bartaraf etishga qaratilgan. Masalan, liderlik va mas’uliyatni rejalashtirilgan tarzda taqsimlash orqali klub faoliyati individual tashabbusga emas, balki jamoaviy boshqaruvga o‘tadi. Moliyaviy manbalarning ko‘paytirilishi klubning moddiy mustaqilligini oshiradi – bu borada innovatsion yondashuv, xususan, xususiy homiylarni jalb qilish va grant loyihalarda ishtirok etish, muhim ahamiyat kasb etadi. Taklif etilayotgan moliyaviy model mamlakatimizda sport tashkilotlarini moliyaviy mustaqil qilish orqali ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan kontseptsiya bilan hamohangdir.

Mashg‘ulotlar dasturining boyitilishi va musobaqalar geografiyasining kengaytirilishi o‘quvchilarga ko‘proq imkoniyatlar yaratadi. Bu nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki sportga qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktabda tashkil etilgan futbol klublarida muntazam shug‘ullangan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tajriba davomida 17% ga yaxshilangan, nazorat guruhidan esa sezilarli darajada yuqori bo‘lgan. Demak, sport klublari orqali muntazam mashg‘ulotlar yoshlarning sog‘lig‘i va jismoniy qobiliyatlarini oshirishda juda samarali ekanini amaliy dalillar tasdiqlaydi.

Malakali trenerlar ishtiroki esa mashg‘ulotlar sifati va o‘quvchilarning yutuqlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi. Taklif etilayotgan modelda maktab sport klubi bilan yaqin aloqada bo‘ladigan tuman (shahar) sport bo‘limlari va sport federatsiyalari bilan hamkorlik o‘rnatilishi nazarda tutiladi. Bu orqali klub mashg‘ulotlariga professional trenerlar jalb qilinadi, iqtidorli yoshlar esa o‘z vaqtida yuqori bosqich sport tizimiga yo‘nal-tiriladi. Ayni paytda, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘zlari ham malaka oshirish jarayonida sport menejmenti va murabbiylik ko‘nik-malarini shakllantiradilaruzedu.uz. 2024-yil qarorida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini attestatsiyadan o‘tkazish va ularning kasbiy malakasini oshirish bo‘yicha yangi tizim joriy etilishi belgilangani ham bu jarayonni qo‘llab-quvvatlaydiuzedu.uz.

Xulosa. Ta’lim muassasalari qoshidagi sport klublarini samarali boshqarish – mamlakatimiz kelajagi uchun sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishning muhim sharti hisoblanadi. O‘zbekistonda so‘nggi yillarda ushbu yo‘nalishda keng ko‘lamli ishlar boshlandi: normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilinib, har bir maktabda sport klublari faoliyat yuritishi belgilandi, ular orqali o‘quvchilarni sportga jalb etish, musobaqalar tashkil etish va iste’dodlarni saralash tizimi yo‘lga qo‘yilmoqda.

Ushbu maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport klublarining kundalik faoliyatida hali yechimini kutayotgan masalalar talaygina. Xususan, klub faoliyatini moliyalashtirishni barqaror-lashtirish, malakali trener-o‘qituvchilar bilan ta’minlash, muntazam mashg‘ulotlar va musobaqalar tizimini yaratish hamda boshqaruvning samarali modellarini joriy etish ustuvor ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi 542-son qarori. “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 18-noyabrdagi qarori. “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi axboroti)uzedu.uzuzedu.uz.
3. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
4. Doskarayev B., Iskakova A., Syzdykova S. (2023). Form of physical training in educational institutions (club system). Retos, 50, 1224-1231.
5. Igamberdiyev O.R. (2021). Organization of football clubs in schools and improving the physical fitness of those involved in them (on the example of 4-5 graders). Eurasian Journal of Sport Science, 1(2): 177-184.

SPORTCHILAR MA’NAVIYATINI YUKSALTIRISHDA TARIX FANINING TARBIYAVIY KONSEPSIYASI VA INNOVATSION YONDASHUVLARI

N.O. Alimova, dotsent

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilar ma’naviyatini rivoj-lantirishda tarix fanining o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Tarixiy shaxslar, milliy qahramonlar va sport yulduzlarining hayoti hamda faoliyati misolida sportchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash metodlari yoritilgan. Shuningdek, tarix fanining sportchilar uchun motivatsiya manbai sifatidagi pedagogik imkoniyatlari ko‘rsatib berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются роль и значение истории в развитии духовности спортсменов. Методы духовно-нравст-венного воспитания спортсменов иллюстрируются на примере жизни и деятельности исторических деятелей, национальных героев и звёзд спорта. Также показаны педагогические возможности истории как источника мотивации спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *sport tarixi, ma’naviyat, motivatsiya, tarbiyaviy rol, tarixiy shaxslar, sport qahramonlari.*

Ключевые слова: *история спорта, духовность, мотивация, воспитательная роль, исторические деятели, спортивные герои.*

Sportchilar nafaqat jismoniy jihatdan, balki ma’naviy jihatdan ham yetuk bo‘lishi kerak. Ma’naviyat sportchining raqobatga munosabati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va jamiyat oldidagi mas’uliyatini belgilaydi. Tarix fani esa bu jarayonda kuchli tarbiyaviy vosita bo‘lib, sportchi qalbida vatanparvarlik, mardlik, mehnatsevarlik va qat’iyat kabi fazilatlarni shakllantiradi. O‘zbekiston tarixida ham, jahon tarixida ham sportchilar uchun ibrat bo‘ladigan ko‘plab tarixiy shaxslar va sport qahramonlari mavjud.

Tarix fanining tarbiyaviy imkoniyatlari quyidagicha:

- Milliy g‘urur va vatanparvarlikni shakllantirish — tarixiy jangchilar, olimlar, mustaqillik qahramonlari hayoti sportchilarga maqsad sari intilish va mashaqqatlarga bardosh berishni o‘rgatadi.
- Axloqiy qadriyatlarni mustahkamlash — tarixiy shaxslar hayotidan misollar orqali halollik, jamoaviylik, intizom tushunchalari chuqur singdiriladi.
- Motivatsiya berish — sport tarixidagi buyuk g‘alabalar, murabbiylar jasorati va sportchilar muvaffaqiyati yosh sportchilar uchun ruhiy tayanch bo‘lib xizmat qiladi.

Tarixiy shaxslar misolida tarbiyaviy ta’siri:

- Amir Temur — strategik fikrlash, qat’iyat va rahbarlik fazilatlarini shakllantiruvchi ibrat.
- Jaloliddin Manguberdi — qiyinchiliklarga qaramay, oxirigacha kurashish namunasi.
- Zahiriddin Muhammad Bobur — bilim, san’at va jismoniy tayyorgarlik uyg‘unligini ko‘rsatgan shaxs.

Sportchi va trenerlar faoliyatida ma’naviy tayanch, qat’iyat va irodaviy sifatlarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Bu sifatlarni shakllantirishda tarixiy shaxslar hayoti kuchli tarbiyaviy manba bo‘lib

xizmat qiladi [1]. O‘tmishdagi qahramonlar o‘zining jasorati, mashaqqatlarga bardoshi va yurtga sadoqati bilan yosh avlod uchun ibrat bo‘la oladi [2].

Amir Temur — qat’iyat va strategik tafakkur namunasi. Amir Temur o‘zining qat’iyatliligi, strategik fikrlashi va yurt ravnaqi uchun qilgan ishlari bilan tarixda o‘chmas iz qoldirgan [3]. Uning “Kuch — adolatda” tamoyili sportchilar uchun ham muhim hayotiy shior bo‘lib xizmat qiladi [4].

Jaloliddin Manguberdi — mardlik va so‘nggi nafasgacha kurashish timsoli. Jaloliddin Manguberdi o‘z hayotida qiyinchiliklarga qaramay, mustaqillik va yurt himoyasi uchun kurashgan [5]. Bu fazilat sportchilarga raqobat jarayonida taslim bo‘lmaslik, doimo oxirigacha kurashish ruhini singdiradi [6].

Zahiriddin Muhammad Bobur — bilim va jismoniy tayyorgarlik uyg‘unligi

Bobur shoh sifatida nafaqat siyosat, balki adabiyot, san’at va jismoniy tayyorgarlikda ham yetuk bo‘lgan [7]. U sportchilar uchun har tomonlama rivojlanish, intellektual va jismoniy salohiyatni uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi [8].

4. Sport afsonalari misolida tarbiyaviy ta’sir

- Artur Taymazov — Olimpiya g‘alabalari orqali mehnatsevarlik va intizom namunasi [9].
- Oksana Chusovitina — uzoq yillar davomida sport maydonida barqarorlik va fidoyilik timsoli [10].
- Muhammad Ali — nafaqat sportchi sifatida, balki inson huquqlari himoyachisi sifatida ham ibrat [11].

5. Tarbiyaviy metodlar

- Tarixiy shaxslarning hayotidan epizodlarni sportchilar mashg‘ulotlari jarayonida tahlil qilish [12].
- Motivatsion suhbatlar va mahorat darslarida tarixiy qahramonlarning hayotiy hikoyalaridan foydalanish [13].
- Multimedia vositalari orqali tarixiy shaxslarning ibratli faoliyatini namoyish etish [14].

Tarixiy shaxslar hayoti sportchi va trenerlar uchun nafaqat ma’naviy, balki psixologik tayanch bo‘la oladi. Ularning mardlik, qat’iyat, bilim va fidoyilik fazilatlari sportchilarni nafaqat maydonda, balki hayotda ham g‘alabaga yetaklaydi [15]. Shu bois sport ta’limida tarixiy shaxslar misolida tarbiyaviy ta’sir metodlarini qo‘llash dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

4. O‘qitish metodlari. Tarixiy voqealarni sport mavzulari bilan bog‘lash (masalan, Olimpiya o‘yinlari tarixini milliy sport bilan uyg‘unlashtirish.

1. Tarix va sport o‘rtasidagi pedagogik integratsiya

- Tarixiy voqealarni sport yutuqlari bilan uyg‘un holda yoritish o‘quvchi va sportchilarda mavzuga qiziqishni oshiradi.
- Masalan, Olimpiya o‘yinlari tarixini o‘qitishda qadimgi Yunoniston madaniyati va sport musobaqalari o‘zaro bog‘lanadi.

2. Misollar

- Amir Temur davridagi harbiy tayyorgarlik — ot chopish, qilichbozlik, kamondan o‘q otish kabi mashqlar bugungi kunda sport turlari sifatida rivojlangan.
- Mustaqillik yillaridagi sport yutuqlari — O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, Olimpiya o‘yinlarida birinchi oltin medalni Artur Taymazov qo‘lga kiritdi (2000 yil, Sidney).
- Ikkinchi jahon urushi davridagi sport — og‘ir sharoitlarda ham sport musobaqalari ruhiy ko‘tarinkilik va jismoniy tayyorgarlikni saqlash vositasi bo‘lgan.

3. Tarbiyaviy ahamiyat

- Tarixiy voqealar sport mavzulari bilan bog‘langanda yoshlar o‘tmishdagi mashaqqatlarni va g‘alabalarni chuqur his qiladi.
- Sportchilar uchun tarixiy saboqlar qat’iyat, intizom va mehnatsevarlik fazilatlarini rivojlantiradi.

4. Amaliy metodlar

- Tarix darslarida sportga oid tarixiy faktlar, statistik ma’lumotlar va qahramonlar faoliyatini kiritish.
- Sportchilar bilan tarixiy obidalar va sport muzeylariga ekskursiyalar tashkil etish.
- Hujjatli filmlar va infografikalar orqali tarixiy-sportiy voqealarni yoritish.

Tarixiy voqealarni sport mavzulari bilan bog‘lash yosh avlodni nafaqat bilimli, balki ma’naviy jihatdan yetuk qilib tarbiyalaydi. Bu yondashuv sportchilar va trenerlar uchun motivatsiya, milliy g‘urur va strategik fikrlash manbai bo‘lib xizmat qiladi. Shu bois ta’lim jarayonida bunday integratsion metodlarni keng qo‘llash dolzarbdir.

- Multimedia vositalaridan foydalanish — sport tarixiga oid hujjatli filmlar, interfaol taqdimotlar.
- Sport muzeylari va tarixiy obidalarga ekskursiyalar tashkil etish.

Xulosa. Tarix fani sportchilar va trenerlar uchun nafaqat bilim manbai, balki kuchli tarbiyaviy vositadir. Tarixiy shaxslar va sport qahramonlari hayoti sportchilarga nafaqat jismoniy, balki ma’naviy barkamollikka erishishda ibrat bo‘ladi. Bu esa sportchilarni xalqaro maydonda muvaffaqiyatli ishtirok etishga, o‘z yurtini munosib ifodalashga tayyorlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, I.A. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. “Manguberdi” hujjatli filmi. Toshkent, 2022.
3. Ahmedov, B. Amir Temur va temuriylar davri. Toshkent: Fan, 1996.
4. Bobur, Z.M. Boburnoma. Toshkent: Yozuvchi, 2014.
5. Gafurov, A. O‘zbekiston tarixi. Toshkent: O‘zbekiston, 2015.
6. Hauser, T. Muhammad Ali: His Life and Times. New York: Simon & Schuster, 1991.
7. Ismoilov, I. Jaloliddin Manguberdi. Toshkent: Ma’naviyat, 2004.
8. Mullajonov, U. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2019.
9. O‘zbekiston Milliy Olimpiya qo‘mitasi arxiv materiallari, 2023.
10. O‘zbekiston sport afsonalari. Toshkent: Ma’naviyat, 2023.
11. Olympic Channel, Oksana Chusovitina: An Endless Journey. 2021.
12. Qodirov, I. Bobur va uning davri. Toshkent: Fan, 2019.
13. Sport tarixi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar. Toshkent, 2020.
14. Temur tuzuklari. Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 2011.
15. Virtual sport muzeylari ma’lumotlari. 2024.

FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BIR YILLIK MAKROTSIKL ASOSIDA REJALASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

B.V. Bekov, dotsent

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yillik makrotsikl asosida rejalashtirishning ilmiy-uslubiy tamoyillari yoritiladi. Makrotsikl strukturasidagi bosqichlar (tayyorlov,*

maxsus, musobaqa va tiklanish) alohida tahlil qilinib, har bir bosqichga mos mashg‘ulot vositalari, yuklama dinamikasi va nazorat tizimlari asosida takliflar berilgan. Tahlilda T. Bompa [1], V.N. Platonov [7], G. Haff [3], Yu.V. Verkhoshanskiy [9], L.P. Matveev [5] kabi olimlarning yondashuvlari asos qilib olingan. Sportchilarning funksional holati, yuklamaning davriyligi, sportga xos tayyorgarlik vositalari va tiklanish vositalarining yillik sikl bo‘yicha taqsimoti yoritib beriladi.

Аннотация: *В статье рассматриваются научно-методические основы планирования физической подготовки футболистов на основе годичного макроцикла. Проводится отдельный анализ этапов структуры макроцикла (подготовительного, специального, соревновательного и восстановительного), а также даются предложения по средствам тренировки, динамике нагрузки и системам контроля, соответствующим каждому этапу. Анализ основан на подходах таких учёных, как Т. Бомпа [1], В.Н. Платонов [7], Г. Хафф [3], Ю.В. Верхошанский [9], Л.П. Матвеев [5]. Рассматриваются функциональное состояние спортсменов, периодичность нагрузки, распределение спортивно-специфических средств тренировки и восстановления по годичному циклу.*

Kalit so‘zlar: *futbol, makrotsikl, tayyorgarlik bosqichlari, yuklama, monitoring, rejalashtirish, funksional nazorat, sportga xos yuklama.*

Ключевые слова: *футбол, макроцикл, этапы подготовки, нагрузка, мониторинг, планирование, функциональный контроль, спортивно-специфическая нагрузка.*

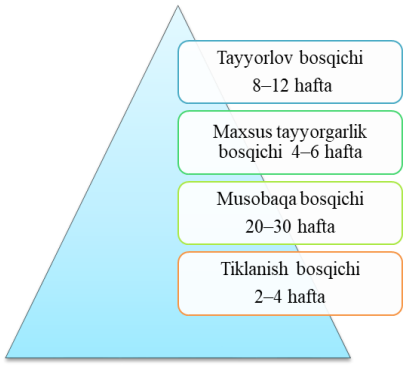
Zamonaviy futbolda yuqori sport natijalariga erishish bevosita tayyorgarlik jarayonining ilmiy asoslangan va strategik rejalashtirilgan bo‘lishiga bog‘liq [7]. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikllar asosida tizimli tashkil etilishi futbolchilarning funksional imkoniyatlari, texnik-taktik salohiyati va musobaqaviy barqarorligiga uzviy ta’sir ko‘rsatadi [5; 9]. Mazkur masalaning dolzarbligi xalqaro futbol metodikasi va sport fanining ilg‘or nazariyalarida o‘z tasdig‘ini topgan [1; 3].

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Soha mutaxassisi V.N. Platonov [7] o‘zining fundamental tadqiqotlarida shunday xulosa qiladi: "Yillik tayyorgarlik sportchining butun faoliyati uchun markaziy boshqaruv modeli hisoblanib, uning har bir bosqichi o‘ziga xos yuklama va funksional moslashuvni taqozo etadi."

Taniqli kanadalik metodolog T. Bompa [1] yillik rejalashtirish jarayonini "sportchi organizmining kuch, chidamlilik va sportga xos sifatlarini integratsiyalovchi funktsional tizim" sifatida ta’riflaydi. Uning modelida yuklama hajmi, zichligi va mazmuni musobaqa taqvimi bilan uzviy bog‘langan bo‘lib, har bir mezotsikl o‘ziga xos adaptatsion vazifani bajaradi.

Shuningdek, Yu.V. Verkhoshanskiy [9] yillik tayyorgarlik jarayonida sportchining funksional holatini doimiy monitoring qilishni, ya’ni yurak qisqarish chastotasi (YuQCH), mushaklarda laktat darajasi va sport reaksiyalarini baholash orqali yuklamani individual darajada nazorat qilishni asosiy shart sifatida belgilagan. G. Haff [3] esa yuklamani nafaqat ko‘rsatkichlar asosida, balki sportchining individual holatiga mos ravishda rejalashtirishni taklif qiladi.

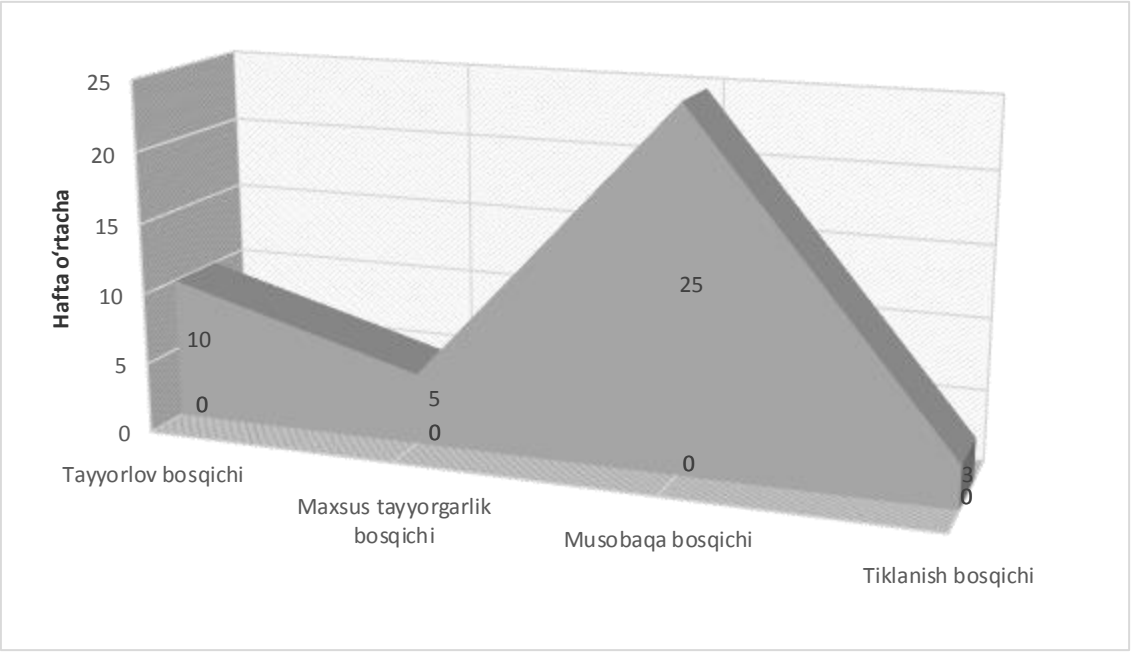
Natijalar va ularning muhokamasi Futbolchilarning yillik tayyorgarligini rejalashtirishda zamonaviy yondashuvlar – yuklamaning fazoviy taqsimoti, mashg‘ulot mazmunining sportga xosligi, tiklanishning optimalligi va funksional nazoratning uzluksizligi kabi tamoyillar asosiy mezonlar sirasiga kiradi [5; 7]. Ilmiy va amaliy jihatdan tan olingan konsepsiyalarga ko‘ra (Platonov [7], Bompa [1], Verkhoshanskiy [9], Matveev [5]), yillik makrotsikl to‘rtta asosiy davrga bo‘linadi (1-rasm).



1-rasm. Yillik makrotsikl to‘rtta asosiy davrga bo‘linadi. (Platonov, Bompa, Verkhoshanskiy, Matveev)

1-jadval

Futbolchilarni yillik tayyorgarlikbosqichlari (haftalarda)



Bu bosqichlar bir-biri bilan ketma-ketlikda bog‘langan bo‘lib, har birining o‘ziga xos fiziologik, pedagogik va psixologik vazifalari mavjud. Ushbu davrlar davomida futbolchilarning jismoniy holati, texnik-taktik malakasi va musobaqaviy tayyorgarligi bosqichma-bosqich shakl-lantiriladi.2-jadval

Futbolchilarning yillik tayyorgarlik bosqichlari (haftalarda)

2-jadval.

Bosqich	**Davomiyligi (hafta)**	**Yuklama hajmi (%)**	**Mashg‘ulot yo‘nalishi**
Tayyorlov	10	40	Umumjismoniy tayyorgarlik, texnik asoslar
Maxsus tayyorgarlik	5	30	Maxsus jismoniy sifatlar, individual taktik topshiriqlar
Musobaqa	26	25	Real o‘yin sharoitidagi texnik-taktik mashqlar
Tiklanish	3	5	Reabilitatsion vositalar, psixologik dam olish

Makrotsiklning har bir bosqichi o‘ziga xos energetik tizimlarni faollashtiradi. Masalan:

Tayyorlov bosqichi – aerob imkoniyatlar, mushak chidamliligi, koordinatsiya [7].

Maxsus bosqich – anaerob quvvat, tezkor-kuch, reaktivlik [9].

Musobaqa bosqichi – texnik-taktik mashqlar, strategiya sinovi [1].

Tiklanish bosqichi – fiziologik va psixologik barqarorlashtirish [3].

Xulosa, Futbolchilarning yillik tayyorgarligini makrotsikl asosida bosqichma-bosqich rejalashtirish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining strategik asosi hisoblanadi. Bunday tizimli yondashuv nafaqat jismoniy

sifatlarning samarali shakllanishini, balki texnik-taktik salohiyatning ham izchil rivojlanishini ta’minlaydi [1; 7; 9].

Murabbiylar uchun metodik tavsiyalar:

Har bir makrotsikl bosqichi uchun alohida indikatorli rejalashtirish tizimini ishlab chiqish [7].

Funktsional monitoring vositalaridan (YuQCH, HRV, laktat) tizimli foydalanish [3].

Tiklanish bosqichida psixologik dam olish mashg‘ulotlarini joriy etish [5].

Musobaqa bosqichida mashg‘ulot hajmini kamaytirib, sifatli sportga xos topshiriqlarni ustuvor qilish [9].

Shunday qilib, yillik makrotsikl asosidagi rejalashtirish murabbiy uchun nafaqat boshqaruv vositasi, balki sportchi salohiyatini maksimal darajada ochib beruvchi ilmiy-metodik asosdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. – Human Kinetics.
2. Filin V.P. (2002). Podgotovka yunykh sportsmenov. – M.: Sovetskiy sport.
3. Haff G.G., Triplett N.T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. – NSCA.
4. Kalinin A.P., Vilenskiy M.Yu. (2006). Monitoring trenirovochnogo protsessa. – M.: Fizkultura i sport.
5. Matveev L.P. (1999). Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. – M.: Sovetskiy sport.
6. Ozolin N.G. (2004). Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmena. – M.: Sovetskiy sport.
7. Platonov V.N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – K.: Olimp.
8. Selye G. (1974). Stress bez distressa. – M.: Progress.
9. Verkhoshanskiy Yu.V. (1985). Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – M.: Fizkultura i sport.
10. Zheleznyak Yu.D., Krutsevich T.Yu. (2011). Sportivnaya trenirovka: strukturirovanie protsessa. – M.: Akademiya.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLARNING O‘RNI

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

Annotatsiya*: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda zamonaviy innovatsion yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Jahon sport boshqaruvi tajribasi, raqamli texnologiyalar, axborot-kommunikatsiya vositalari, ilmiy-metodik yondashuvlar va boshqaruvning interfaol uslublari o‘rganilgan. Tadqiqotda sport tashkilotlarini samarali boshqarishda elektron boshqaruv tizimlari (e-management), sport menejmentida strategik rejalashtirish va monitoring tizimini takomillashtirishning ustuvorligi asoslab beriladi. Shuningdek, sport infratuzilmasini rivojlantirish, inson kapitalini oshirish va xalqaro hamkorlikni kengaytirish zamonaviy boshqaruvning muhim yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatib o‘tiladi. Taklif etilgan innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy etish jismoniy tarbiya va sport tizimining samaradorligini oshirishga, sportchilar tayyorgarligi sifati hamda aholining sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *В статье анализируется значение современных инновационных подходов в управлении системой физического воспитания и спорта. Исследованы опыт мирового спортивного менеджмента, цифровые технологии, информационно-коммуникационные средства, научно-методические подходы и интерактивные методы управления. В исследовании обосновывается приоритет электронных систем управления (ЭСУ) в эффективном управлении спортивными организациями, совершенствовании системы стратегического планирования и мониторинга в спортивном менеджменте. Также обозначены развитие спортивной инфраструктуры, наращивание человеческого капитала и расширение международного сотрудничества как важные направления современного менеджмента. Внедрение предлагаемых инновационных подходов в практику будет способствовать повышению эффективности системы физического воспитания и спорта, качества подготовки спортсменов и интереса населения к здоровому образу жизни.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport tizimi, innovatsion boshqaruv, raqamli texnologiyalar, sport menejmenti, strategik rejalashtirish.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивная система, инновационный менеджмент, цифровые технологии, спортивный менеджмент, стратегическое планирование.*

Bugungi globallashuv davrida jismoniy tarbiya va sport tizimini samarali boshqarish jamiyatning sog‘lom rivojlanishi va xalqaro sport maydonlarida raqobatbardosh bo‘lishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sport sohasi nafaqat jismoniy tarbiya darslari va musobaqalar bilan chegaralanmay, balki strategik rejalashtirish, infratuzilmani rivojlantirish, moliyaviy boshqaruv, kadrlar tayyorlash hamda zamonaviy texnologiyalarni joriy etishni o‘z ichiga oladi.[1, 2]

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezident qaror va farmonlarida sport boshqaruvida raqamli texnologiyalarni joriy etish, xalqaro standartlar asosida sportchilarni tayyorlash, innovatsion boshqaruv tizimlarini tatbiq etish kabi vazifalar belgilangan. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sport menejmentida innovatsion yondashuvlar samaradorlikni oshirish, resurslardan oqilona foydalanish va sportchilar hamda aholining sportga qiziqishini kuchay-tirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Shu bois, jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda zamonaviy innovatsion yondashuvlarni o‘rganish, tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb masalalardan biridir. Mazkur tadqiqot ushbu jarayonda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan ilg‘or texnologiyalar, boshqaruv modellari va ularning samaradorligini oshirish yo‘llarini yoritishga qaratilgan.[3]

Jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda zamonaviy innovatsion yondashuvlarning o‘rni bo‘yicha mahalliy va xorijiy adabiyotlarda keng tadqiqotlar olib borilgan. Mahalliy olimlardan R.Xolmatov (2021) o‘z ishlarida sport boshqaruvida strategik rejalashtirish va kadrlar siyosatini optimallashtirish masalalarini yoritib, innovatsion boshqaruv tizimlarining samaradorligini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, sport menejmentida raqamli texnologiyalar, axborot tizimlari va interfaol boshqaruv uslublarini joriy etish boshqaruv sifatini oshiradi.[5]

Xorijiy tadqiqotlardan biri – G.Thibault va J.Harvey (2019) tomonidan chop etilgan *“Sport Policy and Management”* kitobida sport tizimida davlat siyosati, strategik menejment va raqamli transformatsiyaning ahamiyati tahlil qilingan. Mualliflar zamonaviy sport

boshqaruvi samaradorligini oshirish uchun “data-driven management” – ma’lumotlar tahliliga asoslangan qaror qabul qilish tizimidan foydalanishni tavsiya etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida (2017–2023 yillar) sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish, xalqaro standartlar asosida sportchilarni tayyorlash va boshqaruvda innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish vazifalari belgilangan. Shu bilan birga, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining *“Olympic Agenda 2020+5”* strategik hujjatida sport boshqaruvining kelgusidagi rivojlanish yo‘nalishlari, xususan, barqaror rivojlanish, raqamlashtirish va global hamkorlik masalalari alohida ko‘rsatib o‘tilgan.

UNESCO (2015) tomonidan chop etilgan *“Quality Physical Education Guidelines”* metodik qo‘llanmasida esa jismoniy tarbiya tizimini boshqarishda sifat menejmenti, innovatsion pedagogik texnologiyalar va jamoatchilik ishtirokini kengaytirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.[6]

Sport boshqaruvida zamonaviy innovatsion yondashuvlar – raqamli platformalar, axborot tizimlari, strategik menejment va xalqaro hamkorlik – tizim samaradorligini oshirishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

O‘tkazilgan adabiyotlar tahlili va amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda innovatsion yondashuvlarni qo‘llash jarayoni O‘zbekistonda bosqichma-bosqich rivojlanib bormoqda. So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalarni joriy etish, sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish va xalqaro tajribani o‘rganish bo‘yicha sezilarli ishlar amalga oshirilgan bo‘lsa-da, mavjud imko-niyatlardan to‘liq foydalanilmayapti.

Tahlil natijalariga ko‘ra, asosiy aniqlangan jihatlar quyidagilardan iborat:

1. Raqamli boshqaruv tizimlari – ayrim sport tashkilotlarida elektron hujjat aylanishi, ma’lumotlar bazasi va onlayn monitoring tizimlari joriy etilgan bo‘lsa-da, ularning yagona integratsiyalashgan platformaga birlashtirilmagani boshqaruv samaradorligini pasaytirmoqda.
2. Strategik rejalashtirishning yetarli emasligi – sport menejmentida uzoq muddatli strategiya va aniq KPI (kalit samaradorlik ko‘rsatkichlari) tizimining to‘liq ishlamasligi natijasida resurslardan foydalanish samarasi pasaymoqda.

3. Xalqaro hamkorlik – sohada xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik kengaymoqda, ammo qo‘shma loyihalar va malaka oshirish dasturlari soni cheklangan.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion boshqaruv tizimlarini to‘liq joriy etish uchun:

- Sport tashkilotlari uchun yagona raqamli boshqaruv platformasini yaratish;
- Strategik rejalashtirish va monitoring tizimini xalqaro standartlarga moslashtirish;
- Sport menejmenti bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash va malakasini oshirish;
- Xalqaro hamkorlikni kuchaytirish orqali ilg‘or boshqaruv tajribalarini tatbiq etish zarur.

Mazkur choralar amalga oshirilganda jismoniy tarbiya va sport tizimida boshqaruv samaradorligi oshadi, resurslardan oqilona foydalanish ta’minlanadi hamda sportchilar tayyorgarligi sifatida sezilarli yuksalish kuzatiladi.

O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda zamonaviy innovatsion yondashuvlar samaradorlikni oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Raqamli texnologiyalar, strategik menejment, ma’lumotlar tahliliga asoslangan qaror qabul qilish tizimlari, shuningdek, xalqaro hamkorlik sport boshqaruvining sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarilishiga xizmat qiladi.

Biroq, mavjud boshqaruv tizimida raqamli platformalarning yetarlicha integratsiyalanmagani, strategik rejalashtirishning kuchsizligi, malakali kadrlar yetishmasligi va xalqaro loyihalarda ishtirokning cheklanganligi kabi muammolar saqlanib qolmoqda. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun:

- Sport tashkilotlarida yagona raqamli boshqaruv tizimini yaratish;
- Strategik rejalashtirish va monitoring tizimini joriy etish;
- Sport menejmenti va IT sohasida malakali kadrlar tayyorlash;
- Xalqaro hamkorlik dasturlarini kengaytirish zarur.

Mazkur chora-tadbirlarni izchil amalga oshirish jismoniy tarbiya va sport tizimining boshqaruv sifatini oshirishga, sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqishga va aholining sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov A., Xolmatov A. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020. –212 b.
2. Karimov I. Sport boshqaruvi va innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. –180 b.
3. Matyoqubov D. Jismoniy tarbiya va sport sohasida strategik rejalashtirish. –Toshkent: Fan, 2019. – 146 b.
4. G‘afurov B. Sport marketingi va boshqaruv tizimlari. – Toshkent: Navro‘z, 2022. –198 b.
5. Chalip, L., & Green, B.C. Critical Issues in Sport Management. – London: Routledge, 2018.
6. Pedersen, P.M., Thibault, L. Contemporary Sport Management. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINING SAMARADORLIGI

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

Annottasiya: *Maqolada gimnastikachilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy sifatlari va texnik ko‘nikmalarini takomil-lashtirishda maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirishning ilmiy-metodik asoslari, musobaqa mashqlarini o‘zlashtirish jarayonida yuklama hajmi va intensivligini boshqarishning ahamiyati ko‘rib chiqilgan. Shuningdek olingan natijalar gimnastikachilar tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы развития физической и технической подготовки гимнастов. В ходе иссле-дования проанализирована эффективность применения комплекса специальных упражнений в совершенствовании физических качеств и технического мастерства спортсменов. Также рассмотрены научно-методические основы сочетания общей и специальной физической подготовки, значение управления объёмом*

и интенсивностью нагруз-ки в процессе освоения соревновательных упражнений. Отмечено, что полученные результаты имеют практическое значение для совершенствования подготовки гимнастов.

Kalit so‘zlar: *sport gimnastikasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, koordinatsiya, yuklama intensivligi, musobaqa mashqlari, samaradorlik.*

Ключевые слова: *спортивная гимнастика, физическая подготовка, техническая подготовка, специальные упражнения, координация, интенсивность нагрузки, соревновательные упражнения, эффективность.*

Bugungi kunda sport gimnastikasida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarining musobaqa mashqlari mazmuni va dasturiy xususiyatlariga yaqin hamda mos bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Gimnastikachilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uslublari va vositalarini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sportchilarda 1-kattalar razryadi va sport ustaligiga nomzod darajasiga yetgandan so‘ng, tayyorgarlikning ayrim ko‘rsatkichlari bo‘yicha avvalgi bosqichlarda zaif o‘zlashtirilgan sifat va harakat malakalari (elementlari)ga qaytish hollari uchrab turadi. Bunga esa biroz vaqt sarflanadi. [1] Ayrim sportchilar yetarli jismoniy tayyorlarlikka ega bo‘lsalar-da, texnik jihatdan murakkab bo‘lgan qator elementlarni qo‘llarini bukib ijro etadilar (zamonaviy gimnastikada barcha elementlar qo‘llarni yozgan holatda bajariladi) yoki elementning yakuniy qismida “gimnastik qomatni” saqlab qololmaydilar. Statistika natijalari shuni ko‘rsatadiki, 70-80% qobiliyatli gimnastikachilar sport ustaligiga nomzod darajasidan yuqoriga ko‘tarila olmaydilar. Sport ustaligi darajasiga faqat ayrim sportchilargina erishadi. [2]

18-21 yoshli gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, ularning mashg‘ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka baravar ta’sir etuvchi prinsipda qo‘llaniladigan mashqlar yetarli darajada o‘z ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qo‘llaniladigan mashqlardan, odatda, murabbiylar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Vaholanki, keyingi kurslarda gimnastikachilar murakkab koordinatsion harakatlarga xos mashqlar dasturlari ustida ishlashlari lozim bo‘ladi. Yetarli darajada shakllanmagan integral jismoniy va texnik tayyorgarlik ana shu murakkab dasturli mashqlarni sifatli bajarish imkonini bermaydi. Shuning uchun qo‘shma ta’sir etuvchi mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo‘llash trenerlar uchun yosh

gimnastikachilarning sport mahorati ustida ko‘proq va samaraliroq ishlash imkoniyatini yaratadi.[3]

Ta’kidlash lozimki, qo‘shma ta’sir etuvchi (jismoniy va texnik tayyorgarlikka) musobaqa mashqlari xususiyatlariga mos mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo‘llashda albatta gimnastika ko‘p kurash turlari nazarda tutilishi lozim.

Qayd etilgan fikrga asoslangan holda, biz dastlabki tayyorgarlik guruhlarida ko‘pkurashning har bir turiga yo‘naltirilgan, o‘z ichiga bir vaqtning o‘zida ham jismoniy, ham texnik tayyorgarlikka ta’sir etuvchi mashqlarni oladigan majmualarni ishlab chiqdik va ularni sinovdan o‘tkazdik. Mazkur mashqlarni qo‘llashda asosiy e’tibor qo‘l va oyoqlarni “yozuvchi” va “keltiruvchi” (dastlabki holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.[4]

E’tirof etilayotgan mashqlarni tanlashda biz dinamik mutanosiblik prinsipiga va musobaqa mashqlari xususiyatiga moslikni ifoda etuvchi quyidagi mezonlarga asoslandik: mashqda ishtirok etuvchi asosiy mushaklar guruhi; harakat amplitudasi va yo‘nalishi; harakat amplitudasidagi asosiy faza; kuchlanish darajasi va uni jadallashtirish vaqti; harakat tezligi; mushaklarning ishlash maromi. Shu mezonlarga asosan maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik birligi (chambarchas bog‘liqligi) g‘oyasini aks ettiruvchi mashqlarni yalpi (baravar) qo‘llash uslubiyati aniqlanadi. Aynan shunday mashqlar bir vaqtning o‘zida maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik elementlarni ko‘pkurash turlari bo‘yicha shakl-lantirish imkonini beradi.

Qayd etilgan jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 18-19, 19-20, 20-21 yoshli gimnastikachilarda haftalik mikrotsikl bo‘yicha o‘tkaziladigan trenirovka mashg‘ulotlari tarkibiga kiritilgan tayyorgarlik mashqlari va gimnastik ko‘pkurash turlarining maxsus mashqlari hajmi (soati) hafta bo‘ylab to‘lqinsimon ravishda ortib borgan. Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida qo‘llaniladigan mashqlar asosiy qismda rejalashtirilgan ko‘pkurash turlari mashqlariga mosligi bilan izohlanadi. Jumladan, agar mash-g‘ulotning asosiy qismida brusya va turnikda bajariladigan mashqlar rejalashtirilgan bo‘lsa, demak, mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida shu mashqlarga xos egiluvchanlik va tezkorlik-kuch mashqlari qo‘llaniladi va hokazo. Mashqlar majmualarini bajarishga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi, bu esa shu majmualarni 2-3 marta qaytarish imkoniyatini yaratadi. Alohida ta’kidlash joizki, barcha mashqlar o‘yinsimon tarzda ijro etiladi. Masalan: “Kim oyog‘ini to‘g‘ri yozib ko‘tarib uzoq vaqt saqlay oladi”, “Kim gimnastik o‘rindiqdan chizilgan doiraning markaziga sakray oladi” va h.k.[5]

Asosiy qismda ko‘pkurash turlariga oid mashqlarni bajarishdan oldin shu mashqlarga hos bo‘lgan jismoniy mashqlar bajariladi. Ushbu mashqlar musobaqa mashqlari xususiyatlariga hamohang bo‘lishi darkor.

Har bir mashq majmuasi 2 marta 2-3 daqiqalik dam olish oralig‘i bilan ijro etiladi. 9 yoshli gimnastikachilarga jihozlarda bajarilgan mashqdan so‘ng yana bir bor mashqlar majmuasini bajarish taklif qilinadi.

Mashg‘ulotning yakuniy qismida gimnastikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi sekin shiddatli mashqlarni bajaradilar.

Mashg‘ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarni bajarishga jami 30-40% vaqt sarflanadi. Har 2-3 haftada jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi nazorat mashqlari yordamida baholanib boriladi.

Trenirovka jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish va boshqarishda bunday nazoratni muntazam qo‘llab turish sportchining jismoniy tayyorgarligi rivojlanishini ko‘rsatish bilan bir qatorda mashg‘ulotda bajarilayotgan ish hajmi sifatini aniq baholashga yordam beradi va zarur bo‘lsa, mashg‘ulot rejasiga o‘zgartirish kiritish imkonini yaratadi.

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini baholashda murabbiylar aksa-riyat pedagogik kuzatuv uslubidan foydalanadilar. Bunday vaziyat maxsus pedagogik tajriba o‘tkazishga va uning yordamida umumiy jismoniy mashqlar bilan maxsus jismoniy mashqlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni hamda ularning texnik mahoratga ta’sirini aniqlab beruvchi sinov (nazorat) mashqlari majmualarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelishiga asos bo‘ldi.

Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga mo‘ljallangan munosib mashqlarni tanlashda shu tayyorgarlik sifatlarini o‘zida aks ettiradigan sinov vositalarini (mashqlari) ajratib olish lozim. Biz tanlagan nazorat mashqlari quyidagi omilga asoslangan: testlarning harakat xususiyati va dinamik tartibi ko‘pkurashning yoysimon harakat asosida bajariladigan mashqlari, parallel brusya, dastakli ot, akrobatika mashqlari mazmuni va mohiyatiga munosibligi e’tiborga olinishi shart. Ko‘pkurashning boshqa turlariga xos jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholovchi testlarni tanlashda ham aynan yuqorida qayd etilgan omil (prinsip) asos qilib olindi.

Ana shunday yondashuv asosida tanlangan va qo‘llanilgan test natijalari yosh gimnastikachilar jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘ta

informativ ravishda aks ettiradi. Tanlab olingan barcha testlar informativlik, ishonchlilik va ekvivalentlik mezonlariga mutanosib ekanligi sinab koʻriladi.[6]

18-21 yoshli talabalarni jismoniy va texnik jihatdan tayyorlashda samarali mashqlar majmualarini tanlash quyidagi pedagogik talablarga rioya qilishni taqozo etadi:

- mashqlar majmualari mazmunining mashgʻulotlar dasturiga mos kelishi;
- majmualar tarkibiga kiritilgan mashqlar murakkabligining harakat koʻnikmalari va malakalarining shakllanish (takomillashuv) bosqichlariga hamda 18-21 yoshda jismoniy sifatlarning jadal rivojlanadigan davrlariga mos kelishi;
- texnik mahoratni muddatidan oldinroq (istiqbolli) shakllantirish prinsipiga mos mashqlarni majmualar tarkibiga kiritish;
- mashgʻulotlar yuklamalarining 18-21 yoshli talabalarning morfo-funksional jihatdan rivojlanish xususiyatlariga mos kelishi.

Texnik tayyorgarlik vazifalarini hal etishga qaratilgan ixti-soslashtirilgan jismoniy mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab 18-21 yosh talabalar mashgʻulotlariga kiritish maqsadga muvofiqdir. Aynan shunday mashqlarning tajriba guruhlaridagi yosh gimnastikachilar mashgʻulotlarida qoʻllanilganligi nafaqat jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini samarali shakllantirish imkonini berdi, balki oʻrgatish jarayonining sur'ati va sifatini oshirdi. Texnik tayyorgarlik boʻyicha oʻtkazilgan musobaqalarda qayd etilgan oʻrtacha baholar farqi tajriba guruhlaridagi bolalarda nazorat guruhidagilarnikiga nisbatan 3,8% yuqori boʻlganligi ($P<0,05$) qayd etilgan fikrni tasdiqlaydi. Jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligiga oid koʻrsatkichlar farqi esa tajriba guruhlarida nazorat guruhlariga qiyoslaganda 30% ni tashkil etdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-449-son "Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi Qarori. 2022-yil 23-dekabr.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 2013. — 327 с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю. К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – Т. 1. – 368 с.
4. Karimov D.K. Sport akrobatikasida sportchilarni tayyorlashning

asosiy bosqichlari // “Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport sohasi bo‘yicha oliy ma’lumotli mutaxassislar tayyorlash nazariyasi va amaliyoti”. Xalqaro ilmiy-nazariy anjuman. Nukus 2022. – B. 168-171.

5. Karimov D.K. Yosh akrobatlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini “salomatlik” testining me’yoriy talablari bilan qiyosiy tavsiflari. // Sportda ilmiy tadqiqotlar. 2025/2. – B. 122-125.

6. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Развитие двигательных качеств у юных гимнастов высокой квалификации // «Фан спортга». 2021. №1. — С. 10-13.

UMUMTA’LIM MAKTABIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TENNIS MASHQLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Sh.Sh. Isroilov, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida tennis mashqlaridan foydalanish orqali o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda o‘quv jarayonidagi faolligini oshirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan.*

Аннотация. *Научно проанализированы вопросы развития двигательных навыков учащихся и повышения их активности в учебном процессе посредством использования теннисных упражнений на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.*

Kalit so‘zlar*: jismoniy tarbiya, tennis mashqlari, harakat ko‘nikmalari, psixomotor rivojlanish, tezkorlik, chaqqonlik, reaksiya tezligi, muvozanat, interaktiv mashg‘ulotlar, umumta’lim maktablari*

Ключевые слова*: физкультура, теннисные упражнения, двигательные навыки, психомоторное развитие, скорость, ловкость, скорость реакции, равновесие, интерактивные тренировки, общеобразовательные школ*

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. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning harakat

koʻnikmalari va sogʻlom hayot tarzini shakllantirishda dolzarb ahamiyat kasb etadi [1].

Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida tennis mashqlaridan foydalanish bugungi kunda taʼlim jarayonida oʻquvchilarning harakat koʻnikmalari, qoʻl oyoq muvozanati, tezkorlik va chaqirqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida qaraladi. Tennis mashqlari oʻquvchilarning harakat rivojlanishi, qoʻl muvozanatini takomillashtirish, qoʻl va koʻz hamohangligini rivojlantirish hamda reaksiya tezligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, tennis oʻyinlari oʻquvchilarda sport ruhi, raqobat hissi, intizom va diqqatni birlashtirish qobiliyatini ham rivojlantiradi [2, 3].

Tennis mashqlari ikki turda boʻlinadi, yaʼni bazaviy texnik harakatlar va oʻyin holatidagi kombinatsiyali harakatlar. Bazaviy texnik harakatlar qatoriga toʻpni raketka bilan urish, qoʻllar va oyoqlar harakatlarini muvofiqlashtirish, tezkor burilishlar va sakrashlar kiradi. Bu harakatlar oʻquvchilarning mushak toʻqimalarni faollik darajasini, harakatlarni aniq va toʻgʻri amalga oshirish qobiliyatini shakllantirishda asosiy ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar yoki texnik harakatlar esa oʻyin sharoitida tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni qayta tashkil etish qobiliyatini rivojlantiradi [4].

Umumtaʼlim maktablarida tennis mashqlaridan foydalanishning asosiy vazifasi – oʻquvchilarning aqliy, tushunish, bilish, xotira va jismoniy faolligini bir vaqtda rivojlantirishdir. Mashqlarning turliligi va qaytalanishi oʻquvchilarda harakat qobiliyatini kengaytirish, harakatlarning aniqligi va muvozanatni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, tennis mashqlari oʻquvchilarning psixomotor koʻnikmalari, diqqat va xayotiy koʻnikmalarini ham mustahkamlaydi.

Tennis mashqlarini maktab darslarida qoʻllashda metodik jihatdan eʼtibor qaratilishi kerak boʻlgan omillar quyidagilardan iborat: mashqlarning yoshiga mosligi, harakatlar murakkabligi, koʻp sonli qaytarilishlar va oʻyin elementlari orqali interaktivlik, shiddat va dam olish vaqti oʻrinli taqsimlanishi. Shuningdek, mashqlarning uzluksizligi va bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi oʻquvchilarning chaqqonlik va reaksiya qobiliyatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, umumtaʼlim maktablarida tennis mashqlaridan foydalanish oʻquvchilarning jismoniy, psixomotor, aqliy faoliyat, tushunish, bilish va xotira bilan bogʻliq jarayonlarni rivojlanishini bir vaqtda taʼminlaydigan samarali vosita hisoblanadi.

Ushbu mashqlar o‘quvchilarda harakatlarning aniqligi, qo‘llar va oyoqlar hamohangligi, reaksiya tezligi, muvozanat va jismoniy va ruhini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, ular maktab o‘quv jarayonida o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

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. – 12 b.
2. Xojaqulov J. Sh. Umumta’lim maktablarida sport turlari mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari // Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar. – 2021. – №4(7). – S. 65–72.
3. Crespo M., Reid M. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. – London: ITF Ltd., 2007. – 216 p.
4. Kovacs M. Tennis physiology: training the competitive athlete // Sports Medicine. – 2009. – Vol. 39, №3. – P. 279–294.

SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING TADBIQ ETILISHI

Z.E. Saydullayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlaridagi innovatsion yondashuvlar, moslashuvchan va moslashtirilgan o‘quv dasturlari, virtual va kengaytirilgan haqiqat, kinetik texnologiyalar, va samaradorlikka erishish uchun innovatsiyalarni vaqt sinovidan o‘tgan an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan birlashtirish muhimligi keltirilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются инновационные подходы к спортивной тренировке, гибкие и персонализированные программы тренировок, виртуальная и дополненная реальность, кинетические технологии, а также важность сочетания инноваций с проверенными временем традиционными методами тренировок для достижения эффективности.*

Kalit so‘zlar: *Innovatsion, mashg‘ulot usullari, sport texnologiyalari, virtual haqiqat, biomexanik tahlil, sportchilar ovqatlanishi,*

moslash-tirilgan o‘quv dasturlari, salomatlik monitoringi, sun’iy intellekt.

Ключевые слова: *Инновационные, методы тренировок, спортивные технологии, виртуальная реальность, биомеханический анализ, питание спортсменов, персонализированные программы тренировок, мониторинг здоровья, искусственный интеллект.*

Mashg‘ulotlarning innovatsion uslublari va ilg‘or tadqiqotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning tiklanishini optimallashtirish va mashg‘ulotlar jarayonining umumiy samaradorligini oshirish uchun misli ko‘rilmagan imkoniyatlarni taqdim etadi. Bugungi kunda innovatsiyalar tufayli murabbiylar va sportchilar tananing holati haqida batafsil ma’lumotlarga ega bo‘lishlari, mashg‘ulotlarni har bir sportchining ehtiyojlariga moslashtirishlari va ilgari fantastik deb hisoblangan usullardan foydalanishlari mumkin. Innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi sport mashg‘ulotlarida yangi standartlarni belgilab beradi, yuqori natijalarga erishishga yordam beradi va ko‘p jihatdan sportning kelajagini belgilaydi [1].

Mashg‘ulotlar jarayonida yangi texnikalarni doimiy ravishda ishlab chiqish va joriy etish bir necha sabablarga ko‘ra sportda muvaffaqiyatga erishishning zaruriy shartidir.

Birinchidan, inson fiziologiyasi doimiy ravishda yangi kashfiyotlar qilinadigan sohadir. Inson organizmi har xil turdagi stresslarga qanday munosabatda bo‘lishi, tiklanishi va doimiy o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishi haqidagi tushuncha doimo chuqurlashib bormoqda. Ushbu yangi bilimlarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish uni optimallashtirishga imkon beradi, mashg‘ulotlarni yanada samarali va xavfsiz qiladi.

Ikkinchi sabab — texnologiyaning rivojlanishi. Zamonaviy texnologiyalar, jumladan, jismoniy holatni kuzatish uchun taqiladigan qurilmalar, analitik dasturiy ta’minot, vizualizatsiya va to‘ldirilgan reallik (Augmented reality-AR) usullari o‘quv jarayonini tahlil qilish va tuzatish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Ular sportchilarning sog‘lig‘i va faoliyati to‘g‘risida katta hajmdagi ma’lumotlarni to‘plash va tahlil qilish imkonini beradi, bu esa mashg‘ulotlarni yanada individuallashtirish va mos-lashuvchan qiladi.

Uchinchi muhim sabab — sport fanlarining rivojlanishi. Inson faoliyatining boshqa sohalari singari, sport ham rivojlanadi: yangi sport turlari paydo bo‘ladi, mavjudlarining qoidalari o‘zgaradi, bu sportchilar va murabbiylardan mashg‘ulotlar jarayoniga yangi uslub va yondashuvlarni moslashtirishni va joriy qilishni talab qiladi.

Biz mashg‘ulotlar jarayoniga joriy etilayotgan ilg‘or innovatsiyalar haqida umumiy ma’lumot berish, ularning ishlash tamoyillari, afzalliklari va sport amaliyotiga ta’sirini tushuntirishni maqsad qilganmiz.

Taqib yuriladigan texnologiyalar so‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari jarayonining ajralmas qismiga aylanib, murabbiy va sportchilarga jismoniy mashqlar va tiklanish vaqtida organizmda sodir bo‘ladigan fiziologik jarayonlar haqida batafsil ma’lumot beradi. Sport amaliyotiga taqiladigan qurilmalarni joriy etishdan asosiy maqsad mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirishdan iborat bo‘lib, bu pirovardida sport ko‘rsat-kichlarining yaxshilanishiga va jarohatlar xavfining kamayishiga olib kelishi kerak. Bunday qurilmalar quyidagi xususiyatlarga ega:

Yurak urishi va nafas olish tezligini kuzatish - bu asosiy ko‘rsatkichlar mashg‘ulotning intensivligini, yuklamalarni tanlashning yetarliligini va tiklanish choralarining samaradorligini baholashga imkon beradi. Yurak urishi va nafas olishning o‘zgarishi, shuningdek, sportchi jismoniy tayyorgarligining hozirgi holatini va uning mashg‘ulotlarga tayyorligini ham ko‘rsatishi mumkin.[2]

Uyqu sifatini kuzatish - mashg‘ulotdan keyin tananing tiklanishi uchun sifatli dam olish kerak. Uyquning fazalari, uning chuqurligi va davomiyligi tiklanish tezligiga va umumiy ishchanlik qobiliyatiga bevosita ta’sir qiladi. Uyqu ma’lumotlarini tahlil qilish orqali siz optimal tiklanishni ta’minlash uchun mashg‘ulotingizni moslashtirishingiz mumkin.

Boshqa fiziologik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish - Zamonaviy qurilmalar tana haroratini, gidratatsiya darajasini, sarflangan kaloriyalarni kuzatishi mumkin, shuningdek, qon laktati haqida ma’lumot beradi, bu esa sportchining mashg‘ulot jarayoni va ovqat-lanishini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Sun’iy intellekt (AI) va mashinali o‘qitish — bu sport mashg‘ulotlari jatayoniga kirib borayotgan ilg‘or texnologiyalar. Ushbu texnologiyalar mashg‘ulotlar jarayonida olingan katta hajmdagi ma’lumotlarni, jumladan, sportchilarning fiziologik ko‘rsatkichlarini, ularning harakatlarining videolarini va mashqlar natijalarini qayta ishlash imkonini beradi. Sportda sun’iy intellekt va mashinali o‘qitishni qo‘llash yanada samarali va individuallashtirilgan mashg‘ulotlar rejalarini ishlab chiqish, shuningdek, jarohatlarning oldini olish uchun yangi imkoniyatlar ochadi. Sun’iy intellekt (AI) va mashinali o‘qitish tizimlarining asosiy tamoyillari va imkoniyatlari quyidagilar:

Real vaqtda ma’lumotlarni tahlil qilish: Sun’iy intellekt real vaqt rejimida katta hajmdagi ma’lumotlarni qayta ishlay oladi, bu esa murabbiylar va sportchilarga darhol qaror qabul qilish imkonini beradi. Bu mashqlar texnikasining samaradorligi, optimal yuklamalar va boshqa ko‘p narsalarga tegishli bo‘lishi mumkin.

Individuallashtirilgan mashg‘ulot rejalari: Yig‘ilgan ma’lumotlarga asoslanib, sun’iy intellekt sportchining jismoniy xususiyatlari, hozirgi holati, maqsadlari va oldingi jarohatlari asosida moslashtirilgan o‘quv dasturlarini ishlab chiqishi mumkin. Bu esa mashg‘ulotlar samaradorligini maksimal darajada oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish imkonini beradi.[3]

Mashq qilish texnikasini tahlil qilish: O‘quv videolarini tahlil qilish uchun sun’iy intellektdan foydalanish sportchining mashqlarni bajarish texnikasini batafsil o‘rganish imkonini beradi. Bu esa texnikadagi xatolarni aniqlash va mashqlar samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun o‘quv jarayoniga tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Jarohatlarni bashorat qilish va oldini olish: Sportchining ish yuklamasi va fiziologik holati haqidagi oldingi va joriy ma’lumotlarni tahlil qilish orqali sun’iy intellekt potentsial shikastlanish xavfini aniqlashi va ularni minimallashtirish uchun mashg‘ulot dasturiga o‘zgartirishlar kiritishni taklif qilishi mumkin.

Virtual haqiqat (VR) va to‘ldirilgan haqiqat (AR) sport mashg‘ulotlari sohasida tobora muhim texnologiyalarga aylanib, sportchilarni tayyorlashga inqilobiy yondashuvlarni taklif qilmoqda. Ushbu texnologiyalar real musobaqa sharoitlariga imkon qadar yaqin sharoitlarni yaratishga imkon beradi va shu bilan barcha darajadagi sportchilar uchun har tomonlama tayyorgarlikni ta’minlaydi. Immersiv VR va AR ta’lim tajribasi an’anaviy o‘qitish usullariga innovatsiyalar olib keladi va mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun noyob imtiyozlarni taklif etadi. Asosiy xususiyatlari:

Haqiqiy musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish**:** VR sportchilarga nazorat ostidagi muhitda musobaqa tajribasini "yashash" imkonini beradi, bu ayniqsa o‘yin strategiyalarini tayyorlash, aqliy tayyorgarlik va musobaqa sharoitlarining yuqori bosimiga moslashish uchun foydalidir. Shuningdek, u sportchilarga haqiqiy voqealardan oldin marshrutlar, kurslar yoki arenalar bilan tanishish imkoniyatini beradi.

Kognitiv ko‘nikmalarni o‘rgatish**:** VR va AR texnologiyalari diqqatni, periferik ko‘rishni, qaror qabul qilishni va ko‘plab sport turlarida muhim bo‘lgan boshqa kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish

uchun ishlatilishi mumkin. Immersiv mashg‘ulotlar sportchilarning diqqatini jamlash qobiliyatini yaxshilaydi va o‘zgaruvchan sharoitlarga muno-sabatini yaxshilaydi.

Texnikani takomillashtirish**:** AR mashqlar yoki sport elementlarini bajarish uchun to‘g‘ri texnikani vizual ravishda namoyish qilish uchun ishlatiladi. Masalan, AR ko‘zoynaklari yordamida murabbiy sportchining ko‘rish maydoniga ideal harakat trayektoriyasini loyihalashtirishi mumkin, bu esa texnikani yanada samarali ishlab chiqish va tuzatishga yordam beradi.

Xavfsizlik va reabilitatsiya**:** VR va AR texnologiyalari jarohatlardan xavfsiz tiklanish imkoniyatini beradi va sportchilarga xavfsiz mashq qilish imkonini beradi. Virtual haqiqatda siz tananing shikastlangan joylariga yuklama qo‘ymasdan tiklanishga yordam beradigan turli xil o‘quv vazifalarini taqlid qilishingiz mumkin.

Mashg‘ulotlarni moslashtirish**:** Robotlashtirilgan murabbiylar sportchining individual jismoniy parametrlari, fitnes darajasi va mashg‘ulot maqsadlariga avtomatik ravishda moslasha oladi, bu esa aniqroq va moslashtirilgan mashg‘ulotlarni ta’minlaydi.

Takomillashtirilgan xavfsizlik**:** Tizimlar sportchining harakat dinamikasi, holati yoki charchoq darajasidagi o‘zgarishlarga bir zumda javob bera oladi, jarohatlarning oldini olish uchun yuklamani yoki harakat yo‘lnalishini mos ravishda sozlaydi.

Samarali qarorlar va reabilitatsiya**:** Robot-trenerlar jarohatni tiklash vaqtida sportchilar uchun juda muhim bo‘lgan mashqlar texnikasi va mashg‘ulotlar samaradorligi haqida darhol qaror qabul qilishi mumkin.

Yuklamani optimallashtirish**:** Aqlli tizimlardan foydalanish mashqlar paytida yuklamani aniq nazorat qilish, uni sportchining hozirgi jismoniy imkoniyatlari va maqsadlariga moslashtirib, mashg‘ulot natijalarini maksimal darajada oshirish imkonini beradi.

Mashg‘ulotning innovatsion usullari sportda inqilob qilmoqda, sportchilar va murabbiylarga yaxshi natijalarga erishish uchun noyob vositalarni taqdim etmoqda. Ilg‘or texnologiyalar nafaqat mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi, balki tez tiklanish va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Quyida bunday usullarni muvaffaqiyatli amalga oshirish misollari keltirilgan.[4]

Treningda VR va ARdan foydalanish. Amerika futbol jamoalari va basketbol jamoalari o‘yin vaziyatlarini jismoniy aloqasiz simulyatsiya qilish, jarohatlar xavfini kamaytirish va o‘yinchilarning taktik tayyor-garligini yaxshilash uchun virtual haqiqat (VR) va kengaytirilgan

haqiqatdan (AR) foydalanadi. STRIVR kabi tizimlar NFL jamoalari tomonidan virtual muhitda choraklik qarorlarini yaxshilash uchun foydalaniladi, bu ularga xavfsiz muhitda mashq qilish imkonini beradi.

Individuallashtirilgan va moslashtirilgan o‘quv dasturlari. Run Keeper, Strava va boshqa mobil ilovalar barcha darajadagi yuguruvchilar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot rejalarini yaratish uchun sportchining oldingi mashg‘ulotlari, hozirgi jismoniy holati va maqsadlari haqidagi ma’lumotlardan foydalanadi. Ushbu dasturlar real vaqt rejimida sport-chining muvaffaqiyatiga qarab rejani moslashtiradi.

Reabilitatsiyadagi kinetik texnologiyalar. AlterG (og‘irlik kuchiga qarshi yugurish yo‘lakchasi) kabi qurilmalar sportchilarga jarohatlardan tiklanishiga yordam berish uchun ishlatiladi. Sportchilarga shikastlangan joylariga to‘liq yuklama qo‘ymasdan mashq qilish imkonini berish orqali ushbu texnologiyalar jismoniy holatni saqlab qolish bilan birga tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Biomexanik tahlildan foydalanish. Biomexanik tahlil tizimlari, jumladan, kuch platformalari va yuqori tezlikdagi kameralar, yengil atletika va suzish kabi sport turlarida sportchilarning texnikasini optimallashtirish uchun ishlatiladi. Red Bull jamoasi tomonidan o‘z sportchilari uchun amalga oshirilgan loyihalar harakatlarni batafsil tahlil qilish va texnikani tuzatish orqali sezilarli yaxshilanishiga olib keladi.

Individuallashtirilgan ovqatlanish va salomatlik monitoringi. InsideTracker kabi tizimlar sportchining qon kimyosi va genetik ma’lumotlariga asoslangan holda moslashtirilgan ovqatlanish va mashg‘ulot tavsiyalarini beradi. Ushbu ma’lumotlar sizning dietangizni va mashg‘ulot rejimini individual fiziologik ehtiyojlaringizga moslashtirishga imkon beradi va shu bilan ishlash va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.[5]

Xulosa. Sport mashg‘ulotlariga innovatsion yondashuvlar murabbiylar va sportchilar uchun yangi ufqlarni ochmoqda, mashg‘ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirish, jarohatlardan tiklanishni tezlashtirish, mashg‘ulotlarni xavfsizroq va individuallashtirish imkonini beradigan uslub va texnologiyalarni taklif qilmoqda. Virtual va kengaytirilgan haqiqat, kinetik texnologiyalar, biomexanik tahlillar, shuningdek, individuallashtirilgan ovqatlanish va fiziologik holat monitoringi tizimlaridan foydalanish sport mutaxassislari qo‘lida kuchli vosita bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бахрах, Д. Н. Инновационные технологии в физической

культуре и спорте. Москва: Спорт. 2018.
2. Гамбургер, И. Л. Виртуальная реальность в системе спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, 2020, № 4, с. 15-18.
3. Мироненко, И. А. Искусственный интеллект в анализе и планировании тренировочного процесса в спорте высших достижений. Спортивный вестник Приднепровья, 2019, .№ 2, с. 60-65.
4. Tolametov A.A., Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari// O‘quv qo‘llanma.–T.: Zamon Poligraf, 2023. – 244 b.
5. Tolametov A.A., Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish// Uslubiy qo‘llanma.–T.: Zamon poligraf, 2023. – 64 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AXBOROT XAVFSIZLIGI

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

Annotatsiya. *Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xavfsizligi — bu zamonaviy jamiyatda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan masala. Sport va jismoniy tarbiya sohalarida axborot almashinuvi, raqobat va innovatsiyalar rivojlanishi bilan birga, axborot xavfsizligini ta’minlash zarurati ham ortib bormoqda. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xavfsizligi tushunchasi, uning ahamiyati va muammolari ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация. *Информационная безопасность в сфере физической культуры и спорта является актуальной проблемой современного общества. Развитие информационного обмена, конкуренции и инноваций в сфере спорта и физической культуры обуславливает возрастание потребности в обеспечении информационной безопасности. В данной статье рассматривается понятие информационной безопасности в сфере физической культуры и спорта, её значение и проблемы.*

Kalit so‘zlar. *axborot, axborot xavfsizligi, xavfsizlikni ta’minlash, texnologiya, axborot tizimlari.*

Ключевые слова: *информация, информационная безопасность, обеспечение безопасности, технологии, информационные системы.*

Axborot texnologiyalaridan foydalanishda axborot xavfsizligi masalasi juda muhim hisoblanadi. Axborot xavfsizligi deganda – axborot va axborot tizimlarini ruxsatsiz kirish, foydalanish, oshkor qilish, buzish, o‘zgartirish yoki yo‘q qilishdan himoya qilishga qaratilgan chora-tadbirlar tushuniladi. Oddiyroq qilib aytganda, biz kompyuterlarimizdagi va tarmoqlardagi ma’lumotlarning maxfiyligi, yaxlitligi va zarur paytda mavjud bo‘lishini ta’minlashimiz kerak.

Sport sohasida axborot xavfsizligiga rioya qilmaslik ko‘ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin. Keling, bir nechta xavf va ularning oldini olish yo‘llarini ko‘rib chiqamiz:

Kompyuter viruslari va zararli dasturlar. Kompyuter viruslari – bu o‘z-o‘zini ko‘paytirish xususiyatiga ega bo‘lgan, tarmoqlar yoki tashqi xotira qurilmalari (fleshka va hokazo) orqali tarqaladigan va kompyuter tizimi hamda undagi ma’lumotlarga zarar yetkazuvchi dasturiy kodlardir. Viruslar foydalanuvchidan yashirin ravishda faoliyat yuritadi, ba’zan fayllarni o‘chiradi yoki boshqa zararli faoliyatni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ko‘pincha maktab kompyuterida ishlashi, fleshkalardan foydalanishi mumkin – demak, virusdan zarar ko‘rmaslik uchun kom-pyuterda antivirus dasturi o‘rnatilgan bo‘lishi va uni muntazam yangilab borish kerak. Masalan, agar o‘qituvchi sport musobaqasi fotosuratlarini USB orqali olib o‘tmoqchi bo‘lsa, dastlab o‘sha USB-ni antivirus bilan tekshirish tavsiya etiladi. Antivirus zararli dasturlarni aniqlab, ularni zararsizlantiradi yoki kirishini oldini oladi. [1,2].

Parollar va ruxsatsiz kirish. Maktabdagi kompyuterlar yoki onlayn platformalardagi shaxsiy akkauntlar (masalan, elektron jurnal tizimi) ko‘pincha parollar bilan himoyalanadi. Axborot xavfsizligining asosiy tamoyillaridan biri – kuchli va boshqalarga ma’lum bo‘lmagan parollardan foydalanish. Hech qachon kompyuteringizni parolsiz qoldirmang, ayniqsa unda o‘quvchilarga oid maxfiy hujjatlar saqlanayotgan bo‘lsa. Parol kamida 8 ta belgidan iborat, harflar (katta-kichik), raqamlar va maxsus belgilarning kombinatsiyasidan tuzilgan bo‘lishi kerak. Masalan, “Pa$$w0rd” kabi oddiy so‘z o‘rniga “Jismoniy2025!*” kabi murakkabroq parol ko‘proq himoya qiladi. Agar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sport zali jihozlari yoki kompyuteridan boshqa hamkasblar ham foydalansa, har kimning o‘z login-paroli bo‘lishi maqsadga muvofiq – shunda kim nimaga mas’ul ekani aniq bo‘ladi va ruxsatsiz kirishlarning oldi olinadi.

Ma’lumotlarning maxfiyligi. O‘quvchilarning shaxsiy ko‘rsat-kichlari yoki sog‘lig‘i haqida ma’lumotlar shaxsiy hisoblanadi. Ularni

hammaga e’lon qilish yoki begona shaxslarga ulashish mumkin emas (agar bunga ota-ona yoki rahbariyatning ruxsati bo‘lmasa). Axborot xavfsizligi nuqtai nazaridan, o‘qituvchi har doim *“ma’lumotni kim ko‘rishi mumkin va qanchalik darajada oshkor etish mumkin?”* degan savolni o‘ziga berishi lozim. Masalan, agar o‘quvchi belgilangan normativni bajara olmasa, o‘qituvchi bu natijani faqat o‘quvchining o‘ziga va ehtimol uning ota-onasiga bildirishi kerak, lekin sinf oldida e’lon qilmaslik ma’qul – bu pedagogik odob bilan birga axborotning maxfiyligini ham ta’minlaydi.

Tarmoq xavfsizligi va internetdan foydalanish. Maktab internet tarmog‘idan foydalanishda ham ehtiyot choralariga amal qilish lozim. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi internetdan darsga material qidira-yotganida faqat ishonchli saytlardan foydalanishi kerak. Noma’lum yoki shubhali saytlarga kirish kompyuterga zararli dastur tushishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, internetda turli firibgarlik holatlari uchraydi: masalan, elektron pochta orqali “yutuqli o‘yin”da g‘olib bo‘lgansiz deb yozib, personal ma’lumotlarni so‘rash – bu fishing (firibgarlik) usuli. Hech qachon bunday xabarlarga aldanmaslik kerak. O‘quvchilarga ham internetdan xavfsiz foydalanish qoidalarini o‘rgatish o‘qituvchining vazifalaridan biridir, chunki bugungi yoshlar internetda ko‘p vaqt o‘tkazishadi. Sport bilan bog‘liq saytlar yoki ilovalardan foydalanganda ham, avvalo ularning ishonchliligini tekshirish zarur (masalan, yuklab olinayotgan fitness-ilova rasmiy do‘kon – AppStore yoki Google Play’dan olinyaptimi, foydalanuvchi sharhlari qanday, ishlab chiquvchisi ishonchlimi va hokazo). [3,4].

Axborotlarning zaxiralanishi (backup). Axborot xavfsizligining muhim jihatlaridan biri – ma’lumotlarning yo‘qolib ketishining oldini olish. Kompyuter yoki telefon har doim ham ishonchli emas: texnik nosozlik yoki tasodifiy o‘chirish oqibatida muhim fayllaringiz yo‘qolib qolishi mumkin. Shuning uchun muhim elektron hujjatlar va ma’lumotlarni zaxira nusxasini saqlab qo‘yishi lozim. Masalan, sport musobaqalari jadvali, o‘quvchilarning normativ natijalari kabi fayllarni qo‘shimcha ravishda maktab serverida yoki ishonchli bulutli saqlash xizmatida (Google Drive, OneDrive kabi) saqlash mumkin. Bu, birinchidan, qurilma buzilganda ma’lumotni tiklashga yordam beradi; ikkinchidan, bir nechta joyda saqlansa, ma’lumot yo‘qolib qolmaydi.

Sport tashkilotlarida axborot xavfsizligi. Katta sport tadbirlarida ham axborot xavfsizligi dolzarb masala. Masalan, doping nazoratiga oid ma’lumotlar juda maxfiy hisoblanadi. Afsuski, 2016-yili Jahon antidoping agentligi (WADA) ma’lumotlar bazasiga noqonuniy kirib,

koʻplab mashhur sportchilarning tibbiy maʼlumotlari oshkor qilingan edi. Bu hodisa sport sohasida kiberxavfsizlik naqadar muhimligini koʻrsatdi – raqobatchilar yoki boshqa manfaatdor tomonlar sport maʼlumotlariga zarar yetkazish yoki oʻzgartirish orqali adolatsiz ustunlikka erishishga harakat qilishi mumkin. Shuning uchun xalqaro sport tashkilotlari axborot tizimlarini himoyalashga katta sarmoya kiritmoqda, maxsus kiberxavfsizlik mutaxassislarini jalb etmoqda. Maktab miqyosida bu darajadagi tahdidlar ehtimoli kam boʻlsa-da, oʻqituvchi masʼul boʻlgan maʼlumotlar xavfsizligini taʼminlashi shart.

Raqamli obyektlarning himoyalanishi. Jismoniy tarbiya darslarida baʼzan elektron jihozlar ishlatiladi (masalan, elektron taqvim, proyektor, kompyuter va h.k.). Bu jihozlarning dasturiy taʼminoti ham yangilab borilishi kerak, aks holda ular orqali tizimga kirish zaifligi boʻlishi mumkin. Masalan, smartfonni eski dasturiy versiyada qoldirish uning xavfsizlik zaifliklariga ega boʻlishiga olib keladi. Shuning uchun doimo ilovalarni va tizimlarni yangilab borish ham axborot xavfsizligining bir qismidir.

Axborot xavfsizligini taʼminlash bu – faqat texnik choralar emas, balki axborot madaniyatining bir qismi hamdir. Har bir pedagog oʻzida va oʻquvchilarda axborot xavfsizligi madaniyatini shakllantirishi kerak. Bu degani, masalan, xalqaro axborot xavfsizligi kunlarida (noyabr oyining ikkinchi seshanbasi – *Xalqaro axborot xavfsizligi kuni*) oʻquvchilarga kichik maʼlumot berish, devoriy gazetalar chiqarish yoki darsda qisqa tushuntirishlar oʻtkazish foydadan holi boʻlmaydi. Oʻquvchilarga oddiy qoidalarni oʻrgatish – parollarni birovga aytmaslik, internetda begonalar bilan ehtiyotkor boʻlish, nojoʻya sayt va dasturlardan saqlanish – ularning kelajakdagi xavfsizligiga xizmat qiladi.

Axborot xavfsizligini taʼminlash choralari qatoriga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

- Antivirus va xavfsizlik devori (firewall)dan foydalanish: kompyuter va tarmoqlarni zararli dasturlardan himoya qiladi.
- Kuchli parollar va autentifikatsiya: har bir foydalanuvchi uchun alohida login, murakkab parollar, mumkin boʻlsa ikki bosqichli autentifikatsiya (2FA) usulini yoqish.
- Maʼlumotlarni zaxiralash: muhim fayllarning nusxalarini boshqa xavfsiz joyda saqlash (bulut yoki tashqi disk).
- Ruxsatsiz kirishni cheklash: fayllar va papkalarga faqat tegishli huquq bilan kirish imkonini berish, begonalarga kompyuterdan foydalanishga yoʻl qoʻymaslik.

- Tizimlarni yangilab borish: operatsion tizim va dasturlarni o‘z vaqtida yangilash orqali zaifliklarni yopish.
- Xodimlar va o‘quvchilarning savodxonligini oshirish: axborot xavfsizligi bo‘yicha muntazam tushuntirish ishlarini olib borish, trening va seminarlar tashkil qilish.

Sport murabbiylari va mutaxassislari yuqoridagi choralarni murakkab deb o‘ylashi mumkin, ammo amalda ularning ko‘pchiligi oddiy odatlarga amal qilishdan iborat. Masalan, har o‘quv yili boshida o‘qituvchi o‘z ish kompyuterining parolini yangilasa, antivirus dasturini bazasini yangilasa va eski kerakli fayllarni arxivlab qo‘ysa, bu allaqachon yaxshi kibergigiyena ko‘rinishidir. Kibergigiyena xuddi jismoniy gigiyena kabi – uni doimiy saqlasangiz, ko‘ngilsiz “kasallik”larning oldini olasiz.

Axborot texnologiyalari sport sohasida katta qulayliklar yaratadi, lekin ularni to‘g‘ri va xavfsiz ishlata olmasak, bu qulayliklar muammoga aylanishi mumkin. Shuning uchun, har bir yangi texnologiyani joriy etishda “axborot xavfsizligiga ziyon yetmayaptimi?” degan savolni berish lozim. Masalan, agar jismoniy tarbiya darsi uchun yangi mobil ilova sinab ko‘rilsa, u ilovada o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlari himoya qilinganmi, ilova ishonchli manbadanmi – shularni tekshirish zarur. [5,6].

Axborot xavfsizligi-bu axborotlarning maxfiyligini, butunligini va mavjudligini ta’minlashga qaratilgan tadbirlar majmuasi hisoblanib, sport sohasida axborot xavfsizligi quyidagi asosiy jihatlarni o‘z ichiga oladi:

1. Maxfiylik: Sport tashkilotlari, jamoalar va sportchilar haqida shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish.
2. Butunlik: Axborotning o‘zgartirilmasligini ta’minlash, ya’ni ma’lumotlar buzilmasligi yoki noto‘g‘ri ma’lumotlar tarqatilmasligi.
3. Mavjudlik: Axborotga kirishni ta’minlash, ya’ni zarur bo‘lgan paytda ma’lumotlarga erishish imkoniyatini yaratish.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xavfsizligining ahamiyati sifatida quyidagilarni ta’kidlash lozim.

1. Raqobatbardoshlikni oshirish: Sport tashkilotlari va jamoalar o‘z strategiyalarini ishlab chiqishda va raqobatda ustunlikka erishishda to‘g‘ri va ishonchli axborotga tayanishlari kerak.
2. Sportchilarni himoya qilish: Sportchilar shaxsiy hayoti va professional faoliyatiga ta’sir etuvchi axborotlardan himoyalanishi zarur. Ularning shaxsiy ma’lumotlari, sog‘liq holati va boshqa muhim ma’lumotlar maxfiy bo‘lishi kerak.

3. Moliya va resurslarni boshqarish: Sport tashkilotlari uchun moliyaviy ma’lumotlar va resurslar xavfsizligini ta’minlash, ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

4. Innovatsiyalarni qo‘llab-quvvatlash: Yangi texnologiyalar va metodologiyalarni joriy etishda axborot xavfsizligini ta’minlash, innovatsion yondashuvlarni rivojlantirishga imkon beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot texnologiyalaridan foydalanar ekanmiz, albatta axborot xavfsizligi talablariga rioya etishimiz lozim. Bu-o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish, kompyuter va tarmoqlarni zararli ta’sirlardan asrash va umuman, mas’uliyatli raqamli muhitni shakllantirish demakdir. O‘qituvchi uchun bu ham pedagogik faoliyatning bir qismi: o‘zi o‘rnak ko‘rsatib, o‘quvchilarni ham axborot xavfsizligi qoidalariga amal qilishga o‘rgatish. Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot xavfsizligi nafaqat sport tashkilotlari, balki sportchilar, muxlislar va keng jamoatchilik uchun ham muhimdir. Axborot xavfsizligini ta’minlash orqali sport sohasidagi raqobat-bardoshlikni oshirish, sportchilarni himoya qilish va innovatsiyalarni rivojlantirish mumkin. Shu bois, axborot xavfsizligini ta’minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni kuchaytirish zarurdir. Buning uchun har bir sport tashkiloti o‘z ichki siyosatini ishlab chiqishi va amalga oshirishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sirojiddinov, A. (2019). Sport va axborot xavfsizligi: muammolar va yechimlar. Sport tadqiqotlari jurnali, 12(3), 45-56.

2. Gafurov, A. (2021). Kiberxavfsizlik sport tashkilotlarida: tajribalar va strategiyalar. Sport menejmenti va marketingi, 8(2), 89-102.

3. Mustafayeva, N. (2022). Ijtimoiy tarmoqlarda axborot xavfsizligi: sportchilarni himoya qilish. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 15(1), 23-34.

4. Petrov, S. A. (2023). Innovatsiyalar va axborot xavfsizligi: sport sohasidagi yangi yondashuvlar. Xalqaro sport va jismoniy tarbiya konferensiyasi materiallari, 2, 112-118.

5. Ismoilov, D. (2018). Axborot xavfsizligini boshqarish: sport tashkilotlari uchun qo‘llanma. Toshkent: Sport nashrlari.

6. Berdimuhamedov, E. (2023). Kiberhujumlar va sport: xavf-xatarlarni baholash va oldini olish strategiyalari. Xalqaro sport xavfsizligi konferensiyasi materiallari, 1, 75-80.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMI TIZIMINI BOSHQARUVIDA INNOVATSION YONDASHUV XUSUSIYATLARI.

R.A. Kuzibayev, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarish sohasida qo‘llanilayotgan zamonaviy innovatsion yonda-shuvlar va raqamli texnologiyalar tahlil qilinadi. Raqamli transformatsiya jarayoni orqali sport sohasida samaradorlikni oshirish, murabbiylik jarayonini optimallashtirish, sportchilar salomatligini monitoring qilish hamda sport boshqaruvida qaror qabul qilish tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются современные инновационные подходы и цифровые технологии, применяемые в сфере управления системой физического воспитания и спорта. Рассматриваются вопросы повышения эффективности деятельности в сфере спорта посредством цифровой трансформации, оптимизации тренировочного процесса, мониторинга состояния здоровья спор-тсменов и совершенствования системы принятия решений в спортивном менеджменте.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, boshqaruv, innovatsiya, raqamli texnologiya, monitoring, sun’iy intellekt, ma’lumotlar tahlili.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, спорт, управление, инновации, цифровые технологии, мониторинг, искусственный интеллект, анализ данных.*

So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar turli sohalarda jismoniy tarbiya va sport tizimida ham keng qo‘llanila boshladi. Sportda raqamlashtirish natijasida sportchilar holatini aniq vaqt tartibida tahlil qilish, mashg‘ulot jarayonlarini avtomatlashtirish, jarohatlar xavfini kamaytirish, sportchilar salomatligini kuzatish imkoniyati tug‘ilmoqda. Sport muassasalarini boshqarishda muhim qarorlarni ma’lumotlarga asoslangan holda qabul qilish imkoniyati ortmoqda. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion boshqaruvning ahamiyati in-novatsion boshqaruv sport tizimida quyidagi jihatlar orqali samaradorlikni oshiradi. Moslashtirilgan mashg‘ulotlar dasturi sportchilar yoshi, sog‘ligi, ruhiy holati boshqa ko‘rsatkichlariga ko‘ra individual yondashuvni talab etadi. Axborot

texnologiyalari orqali masofaviy boshqaruv ayniqsa pandemiya davrida sport ta’limi va mashg‘ulotlarini davom ettirish imkoniyati yaratdi. Raqamli texnologiya sport boshqaruvida qo‘llanilishi sun’iy intellekt ma’lumotlar tahlil sportchilarning mashg‘ulot natijalarini tahlil qilishda, ularning reabilitatsiya jarayonini kuzatishda keng qo‘llaniladi. Masalan: Yengil atletikada yugurish tezligi, yurak urishi, nafas olish tezligi ko‘rsatkichlari bo‘yicha sportchining holati baholanadi; Mashg‘ulotlar shiddatini optimallashtirish uchun SI algoritmlari orqali yuklama taqsimlanadi. Sportchi monitoring tizimlari keng tarqalgan texnologiyalar: GPS-monitoring sportchilarning harakat yo‘nalishlari tezligini aniqlashda ishlatiladi. Smart-soatlar, bilaguzuk yurak urishi, kislorod miqdori, stress darajasini aniq vaqtda kuzatish imkonini beradi. [1, 2]

Adabiyotlar tahlili Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvning ilmiy asoslari ko‘plab tadqiqotlarda o‘rganilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va tegishli normativ hujjatlarda sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirish bo‘yicha ustuvor vazifalar belgilab berilgan (PQ–60-sonli qaror, 2022-yil). Pedagogika fanlari doktori A. Karimov o‘z izlanishlarida sport ta’limida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash samaradorligini tadqiq qilgan usullar o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirishi, jismoniy tayyorgarlikni yuksaltirishda muhim vosita ekanligini ta’kidlangan. Zamonaviy xalqaro tajriba tahlili raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, AI-trening tizimlari, “smart-fitness” platformalar) mashg‘ulotlarni monitoring va tahlil qilish individual yondashuvni yo‘lga qo‘yishda muhim ahamiyat kasb etadi. (Smith & Jones, 2021). Sport menejmentida innovatsion yondashuvlar boshqaruvning ilg‘or shakllari (agile management, benchmarking, KPI tizimlari) orqali tashkilot samaradorligini oshirish mumkinligi ta’kidlangan (Ivanov, 2019). Ma’lumotlar bazasi orqali sportchilar tarixi, tibbiy ko‘rsatkichlari, musobaqa natijalari bir tizimda jamlanadi. Innovatsion boshqaruv mexanizmlarini joriy etishdagi muammolar, texnik inf-ratuzilmaning yetishmasligi, kadrlar tayyorlashdagi kamchiliklar (AKT sohasida bilimli mutaxassislar tanqisligi), axborot xavfsizligi va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish masalalari. Sport tizimini boshqarishdagi xilma-xil yondashuvlar: Yondashuvda sport tizimi markazlashtirilgan tarzda, yuqoridan pastga qarab boshqariladi.[3, 4]

Tahlil va natijalar Innovatsion yondashuv bu faqat yangi texnologiyalarni joriy qilish emas, balki butun tizimning qayta ko‘rib chiqilishi, boshqaruv madaniyatining o‘zgarishi zamonaviy ehtiyojlarga

moslashuv demakdir. Raqamli texnologiyalarni joriy etish jismoniy tarbiya sohasida individual yondashuv, tahlil va monitoringini yaxshilashga xizmat qiladi. Pedagog va murabbiylarning doimiy kasbiy rivojlanishi innovatsion jarayonlarning uzluksizligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Sport sohasida innovatsion boshqaruv strategiyalari loyiha asosida boshqaruv, natijaviy ko‘rsatkichlarga asoslangan yondashuv tashkilotlarning resurslardan oqilona foydalanishiga zamin yaratadi. Hozirgi sharoitda ta’lim va sport o‘rtasidagi integratsiyani kuchaytirish, ya’ni umumiy o‘quv dasturlariga sog‘lom turmush tarzi va sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantiruvchi komponentlarni kiritish dolzarbdir. Buyruqbozlik va nazorat sport federatsiyasi → sport maktablari → sportchilar, standartlashtirilgan mashg‘ulotlar va musobaqa tartibi; faoliyatni reja asosida qat’iy boshqarish. Hamkorlikka asoslangan (kooperativ) yondashuv sport tizimining turli ishtirokchilari murabbiylar, sportchilar, ota-onalar, federatsiyalar, xususiy homiylar o‘rtasida sheriklik, ochiqlik va ishtirokni kuchaytirishni nazarda tutadi. [5] Moslashuvchan (adaptiv) yondashuv o‘zgaruvchan tashqi muhitga (iqtisodiy, siyosiy, texnologik, ekologik) tezda moslashishni ta’minlaydi. Sportchilar individual ehtiyojlariga asoslangan mashg‘ulot rejalari. Elektron boshqaruv platformalari (CRM, ERP tizimlari). Sportchilarning biometrik ma’lumotlari bazasi; Videoanalitika, GPS, nosozliklarni oldindan aniqlash. Strategik yondashuvda strategik boshqaruv uzoq muddatli maqsadlarga yo‘naltirilgan bo‘lib, sport tizimini milliy va xalqaro miqyosda rivojlantirishga xizmat qiladi: Milliy sport siyosati va rivojlanish strategiyalari, kadrlar tayyorlash, infratuzilmasini yaratish, moliyalashtirish rejalari, xalqaro reytinglar va sport diplomatiyasini inobatga olish, tavsiyalar-sport sohasi mutaxassislarini raqamli savodxonlikka o‘rgatish; Innovatsion texnologiyalarni joriy etishda davlat va xususiy sektor hamkorligini kuchaytirish. Sportchilarning shaxsiy va tibbiy ma’lumotlarini xavfsiz saqlovchi tizimlarni ishlab chiqish va joriy etish. Jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishdagi raqamli texnologiyalar bugungi kunda sportni samarali tashkil etish, boshqarish, tahlil qilish va rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Raqamli texnologiyalarning asosiy yo‘nalishlari. Ma’lumotlar bazasi va boshqaruv tizimlari. Sportchilar, murabbiylar, musobaqalar va infratuzilma haqida axborotni raqamli tarzda saqlash. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, sport maktablari, sport federatsiyalari uchun yagona boshqaruv platformalari, mobil ilovalar va onlayn platformalar. Mashg‘ulot dasturlari, sportchilarning natijalarini

kuzatish, sog‘liq holatini monitoring qilish, sportchilarning yuklamasini optimallashtirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish.

1-jadval

Afzallik	Tavsifi
Shaffoflik	Sportchi tanlovlari, musobaqa natijalari, moliyaviy harajatlar ochiq ko‘rinadi.
Samaradorlik	Qaror qabul qilishda tezlik va aniqlik oshadi.
Personalizatsiya	Har bir sportchi uchun individual mashg‘ulot dasturlari.
Monitoring	Doimiy nazorat: sog‘liq, yuklama, sportchi rivoji.
Tahlil	Katta hajmdagi ma’lumotlar asosida strategik rejalashtirish.

Yagona raqamli sport platformasi yaratish (maktab, oliy ta’lim, professional sport uchun). Sport maktablari reyestri, sportchilar pasporti va yutuqlarini yagona tizimga kiritish. Onlayn tahlil markazlari orqali murabbiylar va sportchilarni qo‘llab-quvvatlash. Elektron darsliklar va masofaviy mashg‘ulotlar orqali jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini zamonaviylashtirish. Raqamli texnologiyalarning sport tizimidagi asosiy funksiyalari. Ma’lumotlarni boshqarish tizimlari-sportchilar, murabbiylar, sport maktablari va musobaqalar haqida to‘liq va tizimli ma’lumotlarni raqamli formatda saqlash boshqaruvni soddalashtiradi. Masalan, sportchilar reytingi, mashg‘ulot rejasi, jarohatlar tarixi va yutuqlarini yagona platformada kuzatish mumkin. Bu murabbiylarga individual yondashuv asosida mashg‘ulot rejasini tuzish imkonini yaratadi.[6]

2-jadval

Afzallik	Tavsifi
Tezkorlik	Har qanday ma’lumotga tezkor kirish va qaror qabul qilish imkoniyati.
Shaffoflik	Reytinglar, moliyaviy mablag‘lar va musobaqalar ochiq-oydin ko‘rinadi
Tahliliy yondashuv	Qolgan resurslar va sportchilarning potensialini ilmiy asosda baholash.
Individual yondashuv	Har bir sportchi uchun alohida mashg‘ulot rejasi va monitoring tizimi

O‘zbekistonda sport sohasini raqamlashtirish bo‘yicha bir qator tashabbuslar amalga oshirilmoqda: Sportchilar reyestri–sportchilarning

elektron pasporti va yutuqlarini yagona tizimda yuritish. E-sport maktabi platformasi–sport maktablarining elektron boshqaruv tizimi va elektron darsliklar jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun zamonaviy metodik qo‘llanmalar yaratilmoqda.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport tizimini raqamlashtirish nafaqat samaradorlik va shaffoflikni oshiradi, balki sportchilar salohiyatini maksimal darajada namoyon qilishga yordam beradi. Raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali murabbiylar, sportchilar va boshqaruv organlari o‘zaro muvofiqlashtirilgan, ilmiy asoslangan va ma’lumotlarga tayangan holda faoliyat yuritish imkoniga ega bo‘ladilar. Har bir mamlakat yoki tashkilot o‘zining iqtisodiy, madaniy, siyosiy va texnologik sharoitiga mos ravishda turli yondashuvlarni uyg‘unlashtirgan holda qo‘llashi zarur. Eng muvaffaqiyatli tizimlar bu an’anaviy boshqaruv bilan birgalikda innovatsion, raqamli va moslashuvchan yondashuvlarni uyg‘unlashtira olgan tizimlardir. Jismoniy tarbiya va sport tizimida innovatsion va raqamli yondashuvlar nafaqat boshqaruvning sama-radorligini oshiradi, balki sportchilar salomatligi, mashg‘ulotlar sifati, sport natijalari kabi ko‘plab omillarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Kelgusida raqamli transformatsiya orqali sport sohasida yangi bosqichga ko‘tarilish uchun ilmiy-tadqiqot ishlariga, texnologik investitsiyalarga va malakali kadrlar tayyorlashga e’tiborni kuchaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch.T.: Ma’naviyat, 2008.– 176 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Yangi O‘zbekiston strategiyasi” to‘g‘risidagi farmoni.–2022 yil 28 yanvar, PF–60-son.
3. Raxmatullayev Sh., Qodirov A. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish asoslari.–Toshkent: “Ilm Ziyo”, 2020.–210 b.
4. Xasanov R.T. Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llash. “Sport ilm-fani va amaliyoti” jurnali.– 2023. – №1(17).– B. 45–49.
5. Минаев А.В., Барабанов А.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте.–М.: Советский спорт, 2021.–196 с.
6. Hughes, M., & Bartlett, R. (2020). The use of performance analysis in sport. Journal of Sports Sciences, 38(3), 233–245.
7. Wang, Y., Liu, X., & Yu, Y. (2022). Application of Artificial Intelligence in Competitive Sports Training. *IEEE Access*, 10, 31230–

31245.
https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3157380.
8. World Health Organization. (2020). *Physical Activity Strategy for the WHO* European Region 2016–2025.–WHO Europe. Online Available at: https://www.euro.who.int.
9. Karimov A. (2020). Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash asoslari. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
10. Smith, J., & Jones, M. (2021). Digital innovation in physical education and sports training. Journal of Physical Activity and Technology, 12(3), 45–58.
11. Ivanov V. (2019). Sport menedjmenti: nazariya va amaliyotda innovatsion yondashuvlar. Moskva: SportPress.
12. Toshmatova N. (2021). “Sport ta’limida raqamli texnologiyalar: imkoniyatlar va muammolar”, Ilm va hayot jurnali, №6, 32–35-betlar.
13. Musurmonova D.S. (2023). Ta’lim tizimida sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar. Samarqand: Zarafshon.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITILISHIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA INNOVATSION YONDASHISH

N.B. Xalmatova, p.f.b.f. (PhD)
Samarqand davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qitilishida zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida innovatsion yondashish masalalari, 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 qilish masalalari keltirilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы инновационных подходов к преподаванию физической культуры на основе современных педагогических технологий, всестороннего здорового и разностороннего воспитания подрастающего поколения в нашей стране, формирования у них здорового образа жизни, широкой пропаганды физической культуры и спорта.*

Kalit so‘zlar: *Innovatsiya, texnologiya, jismoniy tarbiya, ta’lim, sog‘lom avlod, yoshlar tarbiyasi.*

Ключевые слова: *Инновации, технологии, физическое воспитание, образование, здоровое поколение, воспитание молодежи.*

Ta’lim amaliyotida pedagogik texnologiyalarning qo‘llanilishi ta’lim tizimi modernizatsiyasining tarkibiy elementi hisoblanadi Zamonaviy sharoitda ta’lim-tarbiya jarayonlarini texnologiyalashtirish kam kuch va vaqt sarflagan holda kutilayotgan natijani qo‘lga kiritishga imkon beradi, o‘qitish sifatini, samaradorligini oshiradi.

Pedagogik innovatsiyalar pedagogik faoliyatga yangiliklarning izchil olib kirilishini tavsiflaydi. Pedagogik innovatsiyalarning didaktik imkoniyatlariga ko‘ra ta’lim tizimi va jarayoni rivojlanib boradi. O‘qituvchining innovatsion faoliyati pedagogik jamoani harakatga keltiruvchi, olg‘a undovchi, bunyodkorlikka rag‘batlantiruvchi kuch sifatida namoyon bo‘lib, ta’lim jarayonining sifatini kafolatlaydi. Shu sababli har bir o‘qituvchi innovatsiyalarning mohiyatini to‘la tushungan holda o‘z faoliyatiga izchil tatbiq eta olishi zarur.

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.

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.

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 yahshilashga qaratilgan”[4]. “Jismoniy tarbiya organizmni har tomonlama chiniqtirishga qaratilgan, sog‘liqni mustahkamlashni nazarda tutgan tarbiya, jismoniy mashqlar” kabi ta’riflar berilgan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilar orasida muntazam jismoniy faollikni yo‘lga qo‘yish, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otish orqali ularning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi. Axborot texnologiyalari va internetning keng tarqalishi tufayli yoshlar orasida kamharakatlilik 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‘lomlashtirish 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 tatbik etishi, uning pedagogik faoliyatining maz-munmohiyatini 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.

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.

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.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLAR VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI O‘RNI

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 ta’limining dolzarb muammolaridan jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy malakasini oshirish jarayonida zamonaviy innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarning tutgan o‘rni, ularning samarali qo‘llanilishi, o‘quv jarayoniga integratsiyalashuvi hamda ta’lim sifatiga ta’siri haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, ilg‘or tajribalar, interaktiv usullar va amaliy takliflar ham keltirilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются актуальные проблемы повышения квалификации, в том числе роль современных иннова-ционных подходов и цифровых технологий в процессе повышения квалификации учителей физической культуры, их эффективное использование, интеграция в образовательный*

процесс и влияние на качество образования. Представлены передовой опыт, интерак-тивные методы и практические предложения.

Kalit so‘zlar: *Malaka oshirish ta’limida variativ tamoyil, demokratlashuv,liberallashuv, kasbiy kompetentsiya, kreativ yondoshuv. zamonaviy innovatsion, raqamli texnologiya.*

Ключевые слова: *Вариационный принцип повышения квалификации, демократизация, либерализация, профессиональная компетентность, творческий подход. современные инновационные, цифровые технологии.*

Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida ta’lim sohasida uzluksiz o‘zgarishlar sodir bo‘lmoqda. Ayniqsa, maktab ta’limi tizimida faoliyat yuritayotgan o‘qituvchilarning malakasini zamon talablari asosida takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya fani bu borada alohida o‘rin tutadi, chunki sog‘lom va jismonan yetuk avlodni shakllantirish bevosita ushbu fan bilan bog‘liq. Shu bois, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka oshirish kurslarida innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini malaka oshirishda zamonaviy innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish, mashg‘ulotlarni individual yo‘naltirish, o‘quvchilarning jismoniy holatini monitoring qilish, hamkorlikni rivojlantirish va murakkab murabbiylik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Bu texnologiyalar darslarni yanada qiziqarli va samarali qilishga, o‘quvchilarni faol hayot tarzi bilan shug‘ullanishga undashga yordam beradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirishning amaldagi tartibi samaradorligini yanada oshirish, zamonaviy talablarga javob beradigan tizim yaratish uchun ushbu jarayonga innovatsion yondashuvlarni joriy etishni hamda kadrlarning kasbiy kompetentligini doimiy rivojlantirish mexanizmlarini qo‘llashni talab etmoqda.

Professionallik deganda, pedagog o‘qituvchilarning kasbiy mahorat darajasi tushuniladi va bu kasb egasiga xos rivojlangan malakaning mutaxassislikka oid yuqori ko‘rinishi bilan ham tavsiflanadi.

Kasbiy mahorat kasbiy kompetentlik mohiyatini ochuvchi pedagogik kategoriyalardan biri bo‘lib, u pedagogik jihatdan shaxsga xos quyidagi sohalarini qamrab oladi. Bu borada tadqiqotchi

S.A.Drujilov quyidagilarni ajratadi. Ya’ni kasbiy mahoratining to‘rt muhim jihati deb quyidagilarni nazarda tutadi:

1. Motivatsion-ixtiyoriy komponent (motivlar, maqsadlar, ehtiyojlar va qadriyatlar);
2. Funktsional komponent (ma’lum bir faoliyat usullari haqidagi bilimlar);
3. Kommunikativ komponent (fikrlarni to‘g‘ri ifoda etish, tahlil qilish, ishontirish, gapirish, muloqotni tashkil qilish va axborotni uzatish qobiliyati);
4. Refleksiv komponent (o‘z faoliyati natijalarini boshqarish va baholash qobiliyati).

Demak, professionallik tushunchasi bo‘yicha quyidagicha xulosa qilishimiz mumkin:

- ma’lum bir kasbiy faoliyat turi uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi;
- umumiy va qiyin vaziyatlarda atrofdagi voqelikni aniq anglash, shuningdek, kasbiy muammolarni hal etish san’atining puxta egallanganligi kabilarni.

Umumiy o‘rta maktablaridagi jismoniy tarbiyasini fani o‘quvchilarning takomillashtirishning yo‘nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanish ta’lim va tarbiya jarayonini optimallashtirishning muhim shartidir. O‘qitishda o‘quvchilarga tabaqalashtirilgan yondashuv zarurligi yangi g‘oya emas, afsuski, amalda kerakli darajada amalga oshirilmagan. Darsni tabaqalashtirilgan ta’lim masalasini ishlab chiqmasdan turib, darsni yanada takomillashtirish va samaradorligini oshirish mumkin emas.

Sinflarda ko‘pincha turli darajadagi jismoniy tayyorgarlik va psixologik fazilatlarga ega bo‘lgan bolalar tanlanadi. Bu barcha o‘quvchilar bilan ishlashning yagona talablari va usullarini qo‘llash sharti bilan jismoniy tarbiya darslari samaradorligini pasayishiga sabab bo‘ladi. Bu erda darajani farqlash texnologiyasining elementlari yordam beradi:

- darsda tayyorgarlik darajasini, rivojlanish darajasini, fikrlash va fanga bo‘lgan kognitiv qiziqishning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda topshiriqlar berish;
- baholashda nafaqat erishilgan natijani, balki o‘quvchining jismoniy tayyorgarligining o‘zgarishlar dinamikasini ham hisobga olish;
- darsni tashkil etishda hisobga olinadigan salomatlik holatini hisobga olgan holda tibbiy guruhlarga taqsimlash:
- maxsus tibbiy guruh o‘quvchilari uchun alohida topshiriq beriladi;

- sog‘lig‘iga ko‘ra darsdan bo‘shatilgan o‘quvchilar uchun insho mavzulari ishlab chiqilgan va tasdiqlangan;

- o‘rta bo‘g‘in o‘quvchilari sportning turli turlari (voleybol, futbol, stol tennisi) bo‘yicha qo‘shimcha mashg‘ulotlarga hamda maktab ichidagi musobaqalarga jalb etiladi;

- iqtidorli o‘quvchilar shahar va viloyat miqyosida o‘tkaziladigan tanlovlarda muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Jismoniy tayyorgarlikni baholashda maksimal natija ham, natijaning oshishi ham hisobga olinadi. Bundan tashqari, individual yutuqlar katta ahamiyatga ega.

Jamiyat taraqqiyoti bugungi kunda hayotning barcha jabhalarida yangi axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruratini taqozo etmoqda. Hozirgi vaqtda uyda, maktabda kompyuter endi hashamat emas, balki ish uchun vositadir. Jismoniy tarbiya darslarida AKT vositalaridan foydalanish shartmi? Mos keladimi? Zero, jismoniy tarbiya, eng avvalo, harakatdir. Darsda o‘qituvchining vazifasi har bir o‘quvchiga o‘z faolligini, ijodkorligini ko‘rsatishga, o‘quvchining harakat va kognitiv faoliyatini faollashtirishga imkon beradigan o‘qitish usullarini tanlashdir.

Yangi axborot texnologiyalari, internet resurslardan foydalanish ko‘plab muammolarni hal qilishda va jismoniy tarbiya darslarida maksimal natijalarga erishish imkonini beradi. Ishtirokchilarning sog‘lig‘i va jismoniy tayyorgarligi darajasini diagnostika qilish muammolarini hal qilish imkonini beradi. Darsda taqdimotlardan foydalanish nazariy materialni batafsilroq va ko‘rgazmali tarzda taqdim etish imkonini beradi, bu esa o‘quv jarayonini eng samarali qiladi. Shuningdek, taqdimot yordamida sport o‘yinlari qoidalarini, o‘yinchilarning taktik harakatlarini tushuntirish, tarixiy voqealarni, sportchilarning tarjimai hollarini rang-barang tarzda taqdim etish mumkin. Ma’lumotlarning vizual diapazoni mavjudligi uni xotirada tuzatishga imkon beradi.

Umumiy rivojlanish mashqlari (URM) to‘plamlari bilan flesh taqdimotlar va videolarni yaratish o‘qituvchining yordamchilari bo‘lishi mumkin. Bunday materialdan fan o‘qituvchilari ertalabki mashg‘ulotlarda ham foydalanishlari mumkin. Uy vazifasi turlaridan biri bu “Sog‘lom turmush tarzi va men”, “Chiniqtirish usullari”, “Zararli odatlar”, “Gim-nastika” va hokazo mavzularda taqdimotlar yaratish mumkin. Bolalar bunday vazifalarni mustaqil ravishda ham, guruhlarda ham bajarishlari mumkin, bu ularga loyihalarni amalga oshirishga o‘tish imkonini beradi. Darsda o‘quvchilar bilimini tekshirish va mustahkamlash maqsadida test sinovlarini o‘tkazish ham mumkin. AKT

dan sinfdan tashqari ishlarda ham foydalanish mumkin: jamoalar taqdimoti, musobaqalarni loyihalash, musobaqalar tavsifi va boshqalar.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘qitish uslublarini mujassamlashtirgan holda, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligini oshirish metodi va vositalari. Hozirgi kunda barcha pedagoglar singari jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga ham darslarni zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish, darsga innovatsion yondashuvni, o‘quvchilarni mustaqil fikrlashga o‘rgatishni dars davomida shakllantirish kabi ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalanishni talab etadi. Bu zamonaviy texnologiyalar – ta’lim jarayonida o‘quvchilar hamda o‘qituvchi o‘rtasidagi faollikni oshirish orqali o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida, bilimlarni o‘zlashtirishini faollashtirish, shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki yuqorida ta’kidlab o‘tganimizdek, hozirgi kungacha umumta’lim maktablarida zamonaviy texnologiyaning mukammal tizimi ishlab chiqilmagan. Shu bilan birga ushbu tizimning zaruriyati davr taqozosidir, zero zamonaviy texnologiya o‘quvchilarning bilimini, ko‘nikma va malakalarini ma’lum bir tizim asosida o‘zlashtirish samaradorligini oshiruvchi jarayondir.

Zamonaviy ta’lim texnologiyalar orqali o‘qishning vazifalari, mazmuni, uslublari, vositalari, tashkil etilishi shakllari va natijalarida o‘z aksini topishi kerak. O‘quvchilarda jismoniy tarbiya fanini o‘qishda zamonaviy ta’lim texnologiyalar orqali nazariy va amaliy bilimlarni oshirish muhim ilmiy, pedagogik muammo hisoblanadi. Buning uchun, yangi o‘qitish metodlari, jumladan zamonaviy ta’lim texnologiyalardan foydalanish zarur bo‘ladi. Zamonaviy innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli, interfaol va samarali qilishga imkon yaratadi. Bu o‘qituvchilarga o‘quvchilarni individual yondashuv asosida tarbiyalashga, ularning sog‘ligini to‘liq nazorat qilishga va ularni doimiy jismoniy faol bo‘lishga undashga yordam beradi, natijada kelajak avlodning salomatligi va sport madaniyati yanada rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 1.O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-sonli Qonuni, O‘zbeksiton Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2022-yil 22-dekabrdagi Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasi.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. Karimova G.B. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlash orqali kasbiy salohiyatini takomillashtirish //Educational Research in Universal Sciences. – Toshkent, –2023. –B. 56–60.
4. 4.Karimova G.B. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining innovatsion faoliyatini tashkil qilish zaruriyati va omillari science and innovation. –Toshkent: –B. 1238–1242.

SPORT MUSOBAQALARINI BOSHQARISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SUN’IY INTELLEKTNING ROLI

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

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport musobaqalarini samarali tashkil etish va boshqarishda raqamli texnologiyalar hamda sun’iy intellektning o‘rni tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli vositalar yordamida sport musobaqalarining rejalashtirilishi, monitoringi, xavfsizligi va ishti-rokchilarning faoliyati ustidan nazorat jarayonlari soddalashtirilayotgani ko‘rsatib o‘tiladi. Xususan, sun’iy intellekt yordamida real vaqtli tahlil, natijalarni avtomatik qayd etish, hakamlik jarayonlarini optimallashtirish, va tomoshabinlar tajribasini oshirish imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqot davomida ilg‘or xorijiy tajribalar, amaliy misollar va texnologik vositalarning samaradorlik jihatlari o‘rganilgan. Maqola sport sohasida boshqaruv tizimini raqamlashtirishning istiqbollari va dolzarb muammolariga yechim taklif etadi.*

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль цифровых технологий и искусственного интеллекта в эффективной организации и управлении спортивными соревнованиями. Показано, как с помощью современных цифровых инструментов упрощаются процессы планирования, мониторинга, обеспечения безопасности и контроля за деятельностью участников спортивных мероприятий. В частности, освещаются возможности, предоставляемые искусст-венным интеллектом для проведения анализа в реальном времени, автоматической фиксации результатов, оптимизации*

судейских процессов и повышения зрительского опыта. В ходе исследования были изучены передовой зарубежный опыт, практические примеры и эффективность технологических решений. Статья предлагает перспективы цифровизации системы управления в сфере спорта, а также возможные решения актуальных проблем.

Kalit so‘zlar: *Sport musobaqalari, raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, sport menejmenti, real vaqtli tahlil, avtomatlashtirilgan boshqaruv, sport texnologiyalari*

Ключевые слова: *Спортивные соревнования, цифровые технологии, искусственный интеллект, спортивный менеджмент, анализ в реальном времени, автоматизированное управление, спортивные технологии.*

So‘nggi yillarda sport sohasi jadal sur’atlar bilan raqamlashtirilmoqda. Ayniqsa, sport musobaqalarini samarali tashkil etish va boshqarishda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt (SI) vositalarining ahamiyati tobora ortib borishi natijasida bu texnologiyalar sport tadbirlarini yuqori darajada rejalashtirish, ishtirokchilarning holatini monitoring qilish, xavfsizlikni ta’minlash hamda tomoshabinlar uchun yanada interaktiv va qulay muhit yaratish imkonini bermoqda.

An’anaviy usullar bilan solishtirilganda, zamonaviy texnologiyalar musobaqa jarayonlarini soddalashtiradi, inson omiliga bog‘liq xatoliklarni kamaytiradi va boshqaruv jarayonlarini tezlashtiradi. Ayniqsa, sun’iy intellekt algoritmlari hakamlik qarorlarini optimallashtirish, natijalarni avtomatik aniqlash, ishtirokchilar faoliyatini real vaqt rejimida tahlil qilish kabi muhim vazifalarni bajarishi bilan ajralib turadi.

Ushbu maqolada sport musobaqalarini boshqarishda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektdan foydalanishning dolzarbligi, ularning amaliy qo‘llanilishi, afzalliklari hamda mavjud muammolar tahlil qilinadi. Shuningdek, xorijiy tajribalar asosida ushbu sohadagi istiqbolli yo‘nalishlar yoritib beriladi.

1. Raqamli texnologiyalar sport musobaqalarida

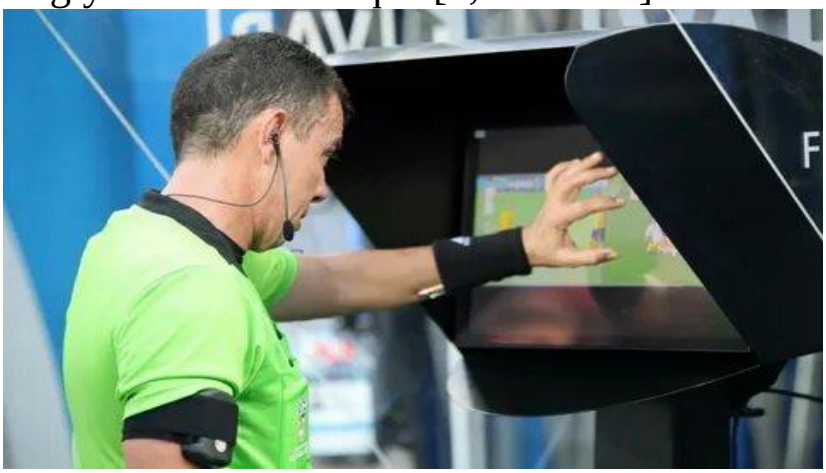
Bugungi kunda sport musobaqalarini boshqarishda raqamli texnologiyalar muhim o‘rin egalladi. Musobaqalarni rejalashtirishdan tortib, ularning o‘tkazilishi, natijalarni qayd qilish va auditoriyaga yetkazishgacha bo‘lgan barcha bosqichlar raqamli vositalar yordamida amalga oshirilmoqda. Sport federatsiyalari va tashkilotchilar maxsus platformalar orqali ishtirokchilarni ro‘yxatdan o‘tkazish, jadval tuzish,

onlayn tomosha imkoniyatlarini taqdim etish kabi funksiyalarni avtomatlashtirmoqda. [6, 23–37].

Musobaqa davomida videokuzatuv tizimlari, real vaqtli ma’lumotlar uzatish qurilmalari va raqamli axborot panellari orqali holat to‘g‘risida to‘liq tasavvur shakllanadi. Ayniqsa, xalqaro darajadagi sport tadbirlarida “Smart Stadium” texnologiyalari, “Live Tracking”, va “Instant Replay” tizimlari keng qo‘llanilmoqda [2, 63–75].

2. Sun’iy intellektning qo‘llanilishi

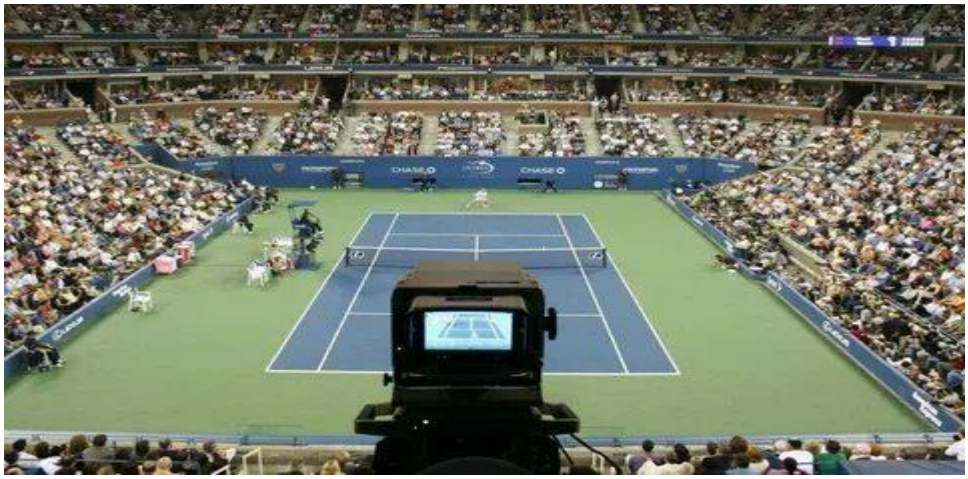
Sun’iy intellekt sport musobaqalarini boshqarishda yangi bosqichni boshlab berdi. SI asosida ishlovchi algoritmlar sportchilarning faoliyatini tahlil qilish, ularning texnikasi va jismoniy holatini baholash, o‘yin strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradi. (1,2-rasmlar). Bundan tashqari, hakamlik qarorlarini tahlil qilish va ularni asoslashda ham SI texnologiyalari ishlatilmoqda [5, 112–128].



1-rasm. VAR tizimi

Masalan, “VAR” (Video Assistant Referee) tizimi futbol musobaqalarida hakamga yordam berishda keng qo‘llaniladi. Bunday tizimlar sun’iy intellekt yordamida o‘yindagi noaniq vaziyatlarni tezda tahlil qiladi va hakamga xolis qaror chiqarishda ko‘maklashadi [3, 91–105].

Bunday tizimlar sun’iy intellekt yordamida o‘yindagi noaniq vaziyatlarni tezda tahlil qiladi va hakamga xolis qaror chiqarishda ko‘maklashadi.



2-rasm. Video kuzatuv

Shuningdek, sun’iy intellekt yordamida ishtirokchilarning fiziologik holati monitoring qilinadi, ularning yurak urish tezligi, harakat dinamikasi, toliqish darajasi va boshqa ko‘rsatkichlar real vaqt rejimida aniqlanib, natijalar asosida murabbiylar strategik qarorlar qabul qilishi mumkin [7, 69–83].

3. Tomoshabinlar tajribasini oshirish

Sun’iy intellekt texnologiyalari nafaqat sportchilar va tashkilotchilar uchun, balki tomoshabinlar uchun ham qulayliklar yaratmoqda. Smartfon ilovalari, virtual haqiqat (VR) va kengaytirilgan haqiqat (AR) texnologiyalari orqali tomoshabinlar stadionda yoki onlayn tarzda musobaqalarni interaktiv ko‘rish imkoniga ega bo‘lishmoqda [4, 45–50].

AI asosidagi shaxsiylashtirilgan kontent taqdimoti, jonli statistikalar, sportchi haqidagi ma’lumotlar va o‘yindan avvalgi tahlillar tomo-shabinlarning qiziqishini oshiradi. Bu esa sport marketingining yangi bosqichga chiqishiga xizmat qilmoqda [5, 112–128].

4. Raqamli xavfsizlik va boshqaruv

Musobaqalar vaqtida xavfsizlikni ta’minlashda ham raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt muhim rol o‘ynamoqda. Masalan, yuzni aniqlovchi kameralar, shubhali harakatlarni avtomatik aniqlovchi tizimlar orqali tartib buzarliklar oldi olinmoqda [2, 63–75].

Shuningdek, barcha jarayonlar maxsus boshqaruv panellari orqali nazorat qilinadi. Bu texnologiyalar favqulodda holatlarda tezkor chora ko‘rish va muammolarga tezkor javob berishni ta’minlaydi [1, 45–58].

Xulosa. Bugungi kunda sport musobaqalarini samarali va zamonaviy tarzda boshqarish raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt vositalarisiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, raqamli vositalar sport tadbirlarining barcha bosqichlarini -rejalashtirish, nazorat, tahlil va tomoshabinlar bilan aloqani-soddalashtirib,

samaradorligini oshirmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt real vaqtli ma’lumotlarni tahlil qilish, avtomatik baholash, xavfsizlikni nazorat qilish, shuningdek, ishtirokchilarning holatini monitoring qilishda beqiyos imkoniyatlar yaratmoqda.

Shuningdek, ushbu texnologiyalar sportni raqamli iqtisodiyotga integratsiyalashuvi, innovatsion menejment qarorlarini qabul qilish va sport sohasi raqobatbardoshligini oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Shunday ekan, bu sohadagi texnologik yangiliklarni chuqur o‘rganish va amaliyotga joriy etish sport boshqaruvi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Takliflar. Milliy sport musobaqalari tizimida sun’iy intellekt asosida ishlovchi avtomatlashtirilgan boshqaruv platformalarini joriy etish zarur.

1. Sport tashkilotchilari va hakamlar uchun raqamli savodxonlik va sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish bo‘yicha muntazam treninglar o‘tkazilishi lozim.
2. Mahalliy ishlab chiqaruvchilar tomonidan sportga mo‘ljallangan sun’iy intellekt ilovalari, sensor qurilmalar va raqamli monitoring tizimlarini yaratish qo‘llab-quvvatlanishi kerak.
3. Yosh sportchilarni tanlash, tayyorlash va nazorat qilishda raqamli texnologiyalar asosida yagona ma’lumotlar bazasini shakllantirish taklif etiladi.
4. Universitetlar va sport tashkilotlari o‘rtasida innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va sinovdan o‘tkazish bo‘yicha hamkorlik loyihalarini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov, S. R. *Sport boshqaruvi asoslari*. – Toshkent: Fan, 2021. – 215 b. – B. 45–58.
2. Bekmurodov, O. T. *Raqamli texnologiyalar va ularning sportdagi qo‘llanilishi*. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2022. – 188 b. – B. 63–75.
3. Karimova, Z. Sh. *Zamonaviy sport menejmenti*. – Samarqand: Zarafshon, 2020. – 203 b. – B. 91–105.
4. Mahmudov, D. X. Sport tadbirlarida sun’iy intellektdan foydalanish // *Innovatsion texnologiyalar*. – 2023. – №2. – B. 45–50.
5. Peterson, J. *AI and Big Data in Sports*. – London: Routledge, 2021. – 240 p. – P. 112–128.
6. Zhang, L., & Wong, C. Digital Transformation in Sports Events Management // *International Journal of Sports Technology*. – 2022. – Vol. 15(1). – P. 23–37.

7. Smith, A., & Johnson, R. *Artificial Intelligence in Sports Analytics*. – New York: Springer, 2020. – 276 p. – P. 69–83.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BOSHQARUVIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

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

Annotatsiya*: Maqolada raqamli texnologiyalarning sport va jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni hamda istiqbollari tahlil qilingan. Elektron jurnallar, mobil ilovalar, sun’iy intellekt va raqamli platformalarning qo‘llanilishi misolida boshqaruv samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot nazariy tahlil va taqqoslash usullari asosida olib borilgan bo‘lib, raqamli texnologiyalar sport boshqaruvida innovatsion imkoniyatlar yaratishi isbotlangan.*

Аннотация: *В статье анализируются роль и перспективы цифровых технологий в системе спорта и физической культуры. Эффективность управления показана на примере использования электронных журналов, мобильных приложений, искусственного интеллекта и цифровых платформ. Исследование проведено на основе теоретического анализа и сравнительного анализа, доказано, что цифровые технологии создают инновационные возможности в спортивном менеджменте.*

Kalit so‘zlar: *Raqamli texnologiyalar, sport boshqaruvi, sun’iy intellekt, mobil ilovalar, monitoring, raqamli platforma, innovatsiya.*

Ключевые слова: *Цифровые технологии, спортивный менеджмент, искусственный интеллект, мобильные приложения, мониторинг, цифровая платформа, инновации.*

Bugungi globallashuv davrida sport va jismoniy tarbiya tizimi oldida yangi vazifalar turibdi. Raqamli texnologiyalar sportchilar salohiyatini oshirish, ularning mashg‘ulot jarayonini monitoring qilish, sog‘lig‘ini nazorat qilish va samarali boshqaruv tizimini yaratishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Zamonaviy sport raqobati sharoitida texnologik yechimlardan foydalanish sportchilar tayyorgarligi sifatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi [1].

Raqamli texnologiyalarsiz sportni boshqarish va samarali natijaga erishish qiyinlashmoqda. Bugungi kunda sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari va professional sport klublari faoliyatida elektron jurnallar,

mobil ilovalar, sun’iy intellekt va katta ma’lumotlar (Big Data) tahlili keng qo‘llanilmoqda. Bu holat sportchilar yuklamasini aniq nazorat qilish, jarohatlarning oldini olish va mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qilmoqda [2].

Mazkur mavzu bo‘yicha xalqaro miqyosda qator tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, Yevropa va AQShda sportchilar faoliyatini monitoring qilishda GPS-trekerlar**,** videoanalitika **va** raqamli platformalardan keng foydalanilmoqda [3]. O‘zbekistonda esa so‘nggi yillarda sport sohasida raqamli texnologiyalarni joriy etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘rilmoqda [4].

Tadqiqotning asosiy maqsadi – jismoniy tarbiya va sportni boshqarishda raqamli texnologiyalarning o‘rni va istiqbollarini tahlil qilishdir.

Vazifalar quyidagilardan iborat:

- sport maktablari va ta’lim muassasalarida qo‘llanilayotgan raqamli texnologiyalarni o‘rganish;
- mobil ilovalar va sun’iy intellektning sportchilar tayyorgarligini oshirishdagi ahamiyatini tahlil qilish;
- raqamli platformalardan sport tadbirlarini boshqarishdagi imkoniyatlarini yoritish;
- istiqbolda joriy etilishi kutilayotgan innovatsion yechimlarni ko‘rsatish.

Ushbu maqolada **tahlil, taqqoslash, kuzatish va kontent-analiz** metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, mavjud adabiyotlar, rasmiy hujjatlar va amaliy tajriba materiallari asosida umumlashtirish ishlari amalga oshirildi.

Sport maktablarida elektron jurnallar va nazorat tizimlari samaradorlikni oshirmoqda. Bu tizimlar orqali o‘qituvchi va murabbiylar sportchilarning mashg‘ulot davomatini, yuklamalarini va natijalarini tezkor kuzatish imkoniyatiga ega bo‘lishmoqda [5]. Mobil ilovalar yordamida sportchilarning yurak urishi, uyqu sifati, qadamlar soni va mashg‘ulot intensivligi nazorat qilinmoqda. Bu esa sportchilar salomatligini real vaqt rejimida kuzatishga yordam beradi [6]. Sun’iy intellekt asosidagi dasturlar individual mashg‘ulot rejalari tuzish, sportchining holatini bashorat qilish va uning imkoniyatlarini aniq baholashda qo‘llanilmoqda. Raqamli platformalar sport tadbirlarini boshqarish, ularni onlayn translyatsiya qilish va keng auditoriyaga yetkazishda muhim rol o‘ynamoqda. Bu jarayon sportning ommalashuvi va iqtisodiy jihatdan rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Xulosa: Raqamli texnologiyalar sportni boshqarish sifatini oshirishda, natijalarni tezkor tahlil qilishda va innovatsion yondashuvlarni joriy etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

- elektron jurnallar va monitoring tizimlari sport maktablarida samaradorlikni oshiradi;
- mobil ilovalar va sun’iy intellekt sportchilar tayyorgarligini aniq nazorat qilish imkonini beradi;
- raqamli platformalar sport tadbirlarini boshqarish va targ‘ibot qilishda muhim vosita hisoblanadi;
- istiqbolda sportda virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) texnologiyalari ham keng qo‘llanilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson J. *Digital Transformation in Sports*. – London: Routledge, 2020.
2. Karimov A. “Sportni boshqarishda axborot texnologiyalari roli”. – *O‘zDJTI Ilmiy jurnali*, 2022, №3.
3. Smith R., Johnson P. *Big Data and Artificial Intelligence in Sports*. – New York: Springer, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni, 2020 yil.
5. Aliyev Sh. “Sport maktablarida elektron nazorat tizimlari samaradorligi”. – *Pedagogika va sport jurnali*, 2021, №2.
6. “Sport tadbirlarini onlayn boshqarishning zamonaviy texnologiyalari”. – *Sport menejmenti jurnali*, 2023, №1.

INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISH

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

Annotatsiya: *Maqolada sportchilarning mashg‘ulot jarayonida innovatsion yondashuvlarning qo‘llanishi yoritilgan. Smart-soatlar, biometrik sensorlar, virtual trening dasturlari va onlayn monitoring*

tizimlarining ahamiyati tahlil etilgan. Tadqiqot metodlari sifatida kuzatish, tahlil va taqqoslashdan foydalanilgan. Natijalar innovatsion texnologiyalar sportchilar salomatligini asrash va yuqori natijalarga erishishda muhim omil ekanini ko‘rsatdi.

Аннотация: *В статье рассматривается применение инновационных подходов в тренировочном процессе спортсменов. Анализируется значение умных часов, биометрических датчиков, программ виртуальных тренировок и систем онлайн-мониторинга. В качестве методов исследования использовались наблюдение, анализ и сравнение. Результаты показали, что инновационные технологии являются важным фактором поддержания здоровья спортсменов и достижения высоких результатов.*

Kalit so‘zlar: *Innovatsiya, sportchi tayyorgarligi, smart-soatlar, biometrik sensorlar, virtual trening, monitoring, texnologiya.*

Ключевые слова: *Инновации, тренировки спортсменов, умные часы, биометрические датчики, виртуальные тренировки, мониторинг, технологии.*

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun faqat an’anaviy metodlardan foydalanish yetarli emas. Innovatsion vositalar sportchilarning tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarish, ularning yuklamaga individual moslashuvini kuzatish va jarayonni samarali tashkil qilish imkonini beradi [1].

Bugungi kunda sportchilar tayyorgarligi jarayoniga raqamli texnologiyalar, biometrik sensorlar, virtual simulyatorlar va onlayn monitoring tizimlari keng joriy etilmoqda. Bu vositalar sportchilarning salomatligini asrash, jarohatlar xavfini kamaytirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda [2].

Xalqaro miqyosda innovatsion texnologiyalar sportda qo‘llanilishi yuzasidan keng tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, AQSh va Yevropa mamlakatlarida sportchilar faoliyatini kuzatishda fitnes-trekerlar va smart-soatlardan keng foydalaniladi [3]. Virtual trening dasturlari esa professional futbol, basketbol va regbi jamoalarida musobaqalarga tayyorgarlikning muhim qismi sifatida joriy etilgan [4]. O‘zbekistonda esa so‘nggi yillarda sport sohasiga IT yechimlarni tatbiq etish jarayoni bosqichma-bosqich rivojlanmoqda [5].

Bu maqolaning tadqiqoti asosiy maqsadi – sportchilarning mashg‘ulot jarayonini innovatsion yondashuvlar asosida samarali tashkil etish imkoniyatlarini tahlil qilishdir.

- smart-soatlar va fitnes-trekerlarning imkoniyatlarini o‘rganish;

- biometrik sensorlarning mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyatini tahlil qilish;
- virtual trening dasturlari va simulyatorlarning qo‘llanilishini o‘rganish;
- onlayn monitoring tizimlarining murabbiy–sportchi hamkorligidagi rolini yoritish.

Maqolani tayyorlashda nazariy tahlil, taqqoslash, kuzatish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, xorijiy tajribalar, ilmiy maqolalar va amaliy materiallar asosida tahlil olib borildi.

Smart-soatlar va fitnes-trekerlar sportchilar yurak urishi, nafas olish, uyqu sifati va energiya sarfini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini bermoqda. Bu sportchining individual yuklamasini aniq belgilashga yordam beradi [6].

Biometrik sensorlar yordamida mushak faoliyati, qon bosimi va kislorod iste’moli kuzatilib, sportchining mashg‘ulotga javob reaksiyasi o‘rganiladi. Bu ma’lumotlar jarohatlarning oldini olishda qo‘l keladi [7].

Virtual trening dasturlari va simulyatorlar sportchilarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi. Bu usul murabbiylarga raqib taktikasini modellashtirish imkonini beradi [8].

Onlayn monitoring tizimlari murabbiy va sportchi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirib, masofadan turib ham nazorat va maslahat berish imkonini yaratmoqda [9].

Xulosa: Innovatsion yondashuvlar sportchilarning mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki smart-soatlar va fitnes-trekerlar sportchining fiziologik ko‘rsatkichlarini kuzatishda samarali, biometrik sensorlar yuklamaga individual moslashuvni tahlil qilish imkonini beradi, virtual trening dasturlari musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshiradi, onlayn monitoring tizimlari murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muloqotni mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson J. Digital Transformation in Sports. – London: Routledge, 2020.
2. Karimov A. “Sportda innovatsion texnologiyalarning ahamiyati”. – O‘zDJTI Ilmiy jurnali, 2022, №4.
3. Miller K. Mobile Applications for Athlete Monitoring. – Berlin: Springer, 2019.

4. Chen L. Artificial Intelligence and Simulation in Sports Training. – Tokyo: Elsevier, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni, 2020 yil.
6. Smith R. “Wearable Technologies in High Performance Sports”. – International Journal of Sports Science, 2020, №6.
7. Brown T. Biometric Monitoring in Elite Sports. – New York: Springer, 2019.
8. Davis P. “Virtual Reality in Professional Sports Training”. – Sports Technology Journal, 2021, №3.
9. Aliyev Sh. “Onlayn monitoring tizimlarining sportchilar tayyorgarligidagi roli”. – Pedagogika va sport jurnali, 2023, №2.

DARVOZABONLARDA MAXSUS HARAKAT FAOLIYATI VA NEYROMUSKULYAR NAZORAT MONITORINGI

S.D. Akzamov, v.b. dotsent
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Darvozabonlar o‘yinida chaqqon reaksiya va aniq koordinatsiya talab qilinadi, shu bois ularning neyromuskulyar nazoratini rivojlantirish dolzarb masaladir. Ushbu tadqiqotda 16–18 yoshli futbolchi darvozabonlarda maxsus harakat faoliyati ko‘rsatkichlari va neyromuskulyar nazorat o‘zgarishlari 6 oylik mashg‘ulotlar davomida kuzatildi. Tajriba guruhidagi darvozabonlar maxsus neyromuskulyar mashg‘ulotlarni qo‘shimcha ravishda bajardi, nazorat guruhi esa odatdagi reja asosida shug‘ullandi. Dastlabki va yakuniy testlar (reaksiya vaqti, koordinatsiya, vertikal sakrash balandligi, to‘pni qaytarish tezligi) natijalari tahlil qilindi. Tajriba guruhi 6 oyda barcha ko‘rsatkichlarda sezilarli ijobiy o‘zgarishga erishdi ($p<0,05$), nazorat guruhida esa o‘zgarishlar ahamiyatli bo‘lmadi. Maxsus mashg‘ulotlar darvo-zabonlarning reaksiya tezligi, harakatlar muvofiqlashtirilishi va portlovchan kuchini oshirishda samarali ekanligini ko‘rsatib, ularni amaliy tayyorgarlik jarayoniga tatbiq etish tavsiya etildi.*

Аннотация: *Игра футбольного вратаря требует быстрой реакции и точной координации, поэтому развитие его нейромышечного контроля является актуальной задачей. В данном исследовании проводился мониторинг показателей специальной двигательной активности и нейромышечного контроля у 16–18-*

летних футболистов-вратарей в течение 6 месяцев. Вратари экспериментальной группы выполняли дополнительные специальные нейромышечные тренировки, тогда как контрольная группа занималась по обычной программе. Были проанализированы результаты исходных и итоговых тестов (время реакции, координация, высота вертикального прыжка, скорость возврата мяча). За 6 месяцев в экспериментальной группе во всех показателях отмечены значительные положительные изменения ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе статистически значимых изменений не выявлено. Специальные тренировки оказались эффективными для повышения скорости реакции, координации движений и взрывной силы у вратарей, поэтому рекомендуется внедрять их в практику подготовки.

Kalit so‘zlar. *Darvozabonlar, neyromuskulyar nazorat, reaksiya vaqti, koordinatsiya, sakrash, to‘pni qaytarish tezligi.*

Ключевые слова. *Вратарь, нейромышечный контроль, время реакции, координация, прыжок, скорость возвращения мяча.*

Zamonaviy futbol o‘yinida darvozabon chaqqon reaksiya, mukammal koordinatsiya va yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi talab etiladi. Darvozabonning har bir harakati markaziy asab tizimi tomonidan boshqarilib, neyromuskulyar nazorat tezkor va muvofiq-lashtirilgan harakatlarni ta’minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar ko‘rsatishicha, yosh darvozabonlarda koordinatsion qobiliyatlar jismoniy tayyorgarlik va nerv-mushak tizimi funksional holati ko‘rsatkichlari bilan uzviy bog‘liqdir [1,2,5].

Malakali darvozabonlar vaziyatni tezroq idrok etib, yangi boshlovchilarga nisbatan tezkor qaror qabul qila oladi. Masalan, tajribali darvozabonlarning zarbaga javob reaksiya vaqti ~250–260 ms bo‘lib, yosh darvozabonlarning o‘rtacha ko‘rsatkichidan (300–320 ms) ancha qisqa ekanligi aniqlangan[3,4]. Bu holat darvozabon o‘yinida qaror qabul qilish tezligi va neyromuskulyar muvofiqlashtirishning naqadar muhimligini tasdiqlaydi.

Asosiy qism. So‘nggi yillarda futbolchilarda jarohatlarning oldini olish va harakat nazoratini yaxshilash maqsadida neyromuskulyar tayyorgarlik usullari joriy etilmoqda. Tadqiqotlar bunday maxsus mashg‘ulotlar natijasida futbolchilarda tezlik, chaqqonlik (agility) va muvozanat kabi jismoniy sifatlar sezilarli yaxshilanishini ko‘rsatgan [5,6]. Neyromuskulyar mashg‘ulotlar yosh futbolchilarda jarohatlanish xavfini kamaytirishda ham samarali ekani aniqlangan – masalan, maxsus dasturlar qo‘llanganda pastki ekstremitalar jarohatlari 30% dan ortiq

pasayishi kuzatilgan[7,8]. 15–16 yoshli futbolchilarga vestibulyar gimnastika mashqlarini kiritish ham ularning koordinatsiya va barqarorlik darajasini oshirib, jarohatlar xavfini kamaytirishi ma’lum qilingan[1,2]. Shu bois darvozabonlarda maxsus harakat faolligi va neyromuskulyar nazoratni rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy aha-miyatga ega masaladir.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – 16–18 yoshli futbolchi darvozabonlarda 6 oylik maxsus mashg‘ulotlar yordamida neyro-muskulyar nazorat hamda reaksiya vaqti, koordinatsiya, sakrash va to‘pni qaytarish tezligi kabi ko‘rsatkichlar o‘zgarishini baholash.

Tadqiqotda 16–18 yoshli jami 30 nafar futbolchi darvozabon ishtirok etdi. Ular tasodifiy ravishda teng ikki guruhga – tajriba (n=15) va nazorat (n=15) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi 6 oy davomida odatiy mashg‘ulotlarga qo‘shimcha ravishda haftasiga 3 marta maxsus neyromuskulyar mashg‘ulotlar dasturini bajardi. Ushbu dastur tarkibiga muvozanat va koordinatsiya mashqlari, tezkor reaksiya trenajyori bilan mashqlar, plyometrik sakrashlar hamda to‘pni ushlab qayta uloqtirishga doir taktik mashqlar kiritildi. Nazorat guruhi faqat odatdagi umumjismoniy tayyorgarlik rejasiga rioya qildi.

Barcha ishtirokchilarning dastlabki (boshlang‘ich) va 6 oydan keyingi (yakuniy) natijalari quyidagi testlar orqali baholandi: 1) **Reaksiya vaqti** (ms) – vizual signalga javob berish kechikishi maxsus elektron chronometr yordamida o‘lçhandi; 2) **Koordinatsiya** (sek) – harakatlarni muvo-fiqlashtirish uchun mo‘ljallangan mashq kompleksini bajarish vaqti (masalan, maxsus to‘siqli yo‘lakdan o‘tish); 3) **Vertikal sakrash balandligi** (sm) – maksimal vertikal sakrash yuqoriga (bosqon yordamida) o‘lçhandi; 4) **To‘pni qaytarish tezligi** (km/soat) – darvozabonning to‘pni qo‘l bilan uloqtirish (uzatish) tezligi radar asbobida o‘lçhandi. Olingan ko‘rsatkichlar bo‘yicha har bir guruhda oldingi va keyingi natijalar taqqoslandi, shuningdek guruhlararo farqlar tahlil qilindi. Statistik tahlilda Student t-testi qo‘llanilib, $p<0,05$ darajasida ahamiyatli farq mavjudligi mezon sifatida qabul qilindi.

Natijalar. Boshlang‘ich o‘lchovlarda tajriba va nazorat guruhlari natijalari o‘rtasida ahamiyatli farqlar kuzatilmadi ($p>0,05$). Mashg‘ulotlar yakunida esa tajriba guruhi barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etdi. Xususan, tajriba guruhida reaksiya vaqti o‘rtacha 9,7% ga qisqardi, koordinatsiya testi natijasi 13% ga yaxshilandi, vertikal sakrash balandligi 11% ga oshdi va to‘pni qaytarish tezligi 11% ga tezlashdi. Nazorat guruhida ham ba’zi ko‘rsatkichlarda oz miqdorda ijobiy siljish

kuzatilgan bo‘lsa-da, bu o‘zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatli emas edi. **Jadval 1**da har ikki guruhning mashg‘ulotlar oldi va keyingi natijalari keltirilgan.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida 6 oylik mashg‘ulotlar oldi va keyingi ko‘rsatkichlar solishtirishi

Ko‘rsatkich	Tajriba (boshl.)	Tajriba (yakun.)	Nazorat (boshl.)	Nazorat (yakun.)
Reaksiya vaqti (ms)	310,5 ± 15,2	280,3 ± 14,8*	308,4 ± 16,1	300,1 ± 15,5
Koordinatsiya (sek)	12,4 ± 0,6	10,8 ± 0,5*	12,5 ± 0,7	12,0 ± 0,6
Vertikal sakrash (sm)	48,2 ± 4,1	53,7 ± 4,0*	47,9 ± 3,8	49,0 ± 3,6
To‘pni qaytarish tezligi (km/soat)	65,3 ± 3,5	72,6 ± 3,7*	64,8 ± 3,1	66,0 ± 3,0

Izoh: * – $p<0,05$ darajasida ahamiyatli farq (boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan, tajriba guruhi). Tajriba guruhi yakuniy natijalari nazorat guruhiga nisbatan ham ishonchli yuqori ($p<0,05$).

Xulosa. 16–18 yoshli darvozabonlar bilan o‘tkazilgan 6 oylik maxsus mashg‘ulotlar tajribasi shuni ko‘rsatdiki, neyromuskulyar yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarlik darvozabonlarning funksional ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshilaydi. Xususan, maxsus mashg‘ulotlar natijasida posbonlarning reaksiya vaqti tezlashdi, koordinatsiya darajasi va sakrash imkoniyatlari oshdi, to‘pni o‘yinga tezlik bilan qayta kiritish ko‘nikmalari yaxshilandi. Nazorat guruhida bu davr ichida bunday jiddiy o‘zgarishlar qayd etilmadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, darvozabonlar tayyorgarligiga neyromuskulyar trenajyorlar, muvozanat va koordinatsiya mashqlari hamda plyometrik mashqlarni muntazam kiritib borish maqsadga muvofiqdir. Bunday ilmiy-amaliy yondashuv darvozabonlarning maxsus harakat faoliyatini oshirish barobarida ularning jarohatlardan saqlanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akinfeev I.V., Tikhomirov Yu.V. (2010). Использование прыжковых упражнений в подготовке вратарей в футболе. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2010.

2. Alvarez-Serrano C., Alfaro-Segovia J., Guzmán-Muñoz E., Alarcón-Rivera M. (2023). Neuromuscular Training in Football: A Literature Review. Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation, 7, 39–47.

3. Nikitin A.V. (2011). Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей.

Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011.
4. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Nurimov Z.R., Davletmuradov S.R. (2015). Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik – ITA-Press, Toshkent, 342 b.
5. Piechota K., Majorczyk E. (2023). Decision-Making Time and Neuromuscular Coordination in Youth and Senior Soccer Goalkeepers. Sensors, 23(9), 4483pmc.ncbi.nlm.nih.gov.
6. Shilmanov A.Y. (2025). 15–16 yoshli futbolchilarning koordinatsiyasini rivojlantirishda vestibulyar gimnastikaning usul va vositalari. Inter Education & Global Study, 2025, №5, B.338–347cyberleninka.ru.

ELITA FUTBOLCHILARDA GPS ASOSIDA TASHQI YUKLAMANI MODELLASHTIRISH VA O‘YIN SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

S.D. Akzamov,v.b. dotsent
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Mazkur tadqiqotda professional futbolchilarda GPS texnologiyasi yordamida tashqi jismoniy yuklamani individual boshqarish tizimi ishlab chiqilib, uning o‘yin davomida jismoniy samaradorlikka ta’siri o‘rganildi. 6 oy davom etgan tajribaga 20 nafar futbolchidan iborat tajriba guruhi va 20 nafar nazorat guruhi jalb etildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlar jarayoni GPS orqali olingan ma’lumotlarga asoslanib, har bir futbolchi uchun alohida rejalashtirildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullandi. Natijalar tajriba guruhida yugurish masofasi, yuqori intensiv yugurishlar soni, maksimal tezlik va tezlanishlar soni sezilarli oshganini ko‘rsatdi ($p<0,05$), nazorat guruhida esa bu o‘zgarishlar ahamiyatli emas. Xulosa o‘rnida, tashqi yuklamani individual nazorat qilish futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirib, o‘yin paytida yuqori samaradorlikka erishish imkonini berishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.*

Аннотация: *В данном исследовании разработана система индивидуального управления внешней физической нагрузкой футболистов с помощью технологии GPS и изучено ее влияние на физическую результативность игроков во время матча. В 6-месячном эксперименте приняли участие 20 футболистов в экспериментальной группе и 20 в контрольной группе. В экспери-*

ментальной группе тренировочный процесс планировался индивидуально на основе данных GPS-мониторинга, тогда как контрольная группа занималась по стандартной программе. Результаты показали, что в экспериментальной группе существенно увеличились пробег за матч, количество высокоинтенсивных рывков, максимальная скорость и число ускорений ($p<0,05$), тогда как в контрольной группе изменения были незначимы. В выводах отмечается, что индивидуальный контроль внешней нагрузки позволяет оптимизировать физическую подготовку футболистов и поддерживать высокую эффективность в игре, что подтверждено статистически и может иметь практическое применение для повышения спортивных результатов.

Kalit so‘zlar: *Futbol, GPS monitoring; tashqi jismoniy yuklama; o‘yin samaradorligi; yuqori tezlik bilan yugurish; akseleratsiya.*

Ключевые слова: *футбол, GPS-мониторинг; внешняя физическая нагрузка; игровая эффективность; высокоскоростной бег; акселерация.*

Hozirgi zamon futbolida jismoniy tayyorgarlik darajasi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Futbolchilar o‘yinda yuqori texnik-taktik mahorat bilan birga yaxshi jismoniy ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi raqobat-bardoshlikni oshiradi.[3] Monitoring texnologiyalarining rivojlanishi, xususan GPS trekkerlardan foydalanish, futbolchilarning bir o‘yinda bosib o‘tgan masofasi, harakat tezligi va spurtlar (yuqori tezlikdagi yugurishlar) sonini aniq qayd etishga imkon yaratdi[2,4]. Shu bilan birga, jismoniy faollik ko‘rsatkichlari bilan jamoa o‘yini natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik masalasi hali to‘liq o‘rganilmaganligi ilmiy adabiyotlarda qayd etiladi. Ayrim tadqiqotlar o‘yinchilarning jismoniy faolligi bilan jamoa hujum samaradorligi o‘rtasida o‘rtacha ijobiy korrelyatsiya mavjudligini aniqlagan (masalan, futbolchilar tomonidan o‘yinda bosib o‘tilgan masofa bilan jamoa kiritgan gollar soni orasida bog‘liqlik)[6,7]. Demak, fut-bolchilarning tashqi yuklama ko‘rsatkichlarini oshirish jamoa natijalariga ma’lum darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, mashg‘ulot va o‘yin yuklamasini me’yorlash va boshqarish konsepsiyasi jahon sport ilmida katta e’tibor qozonmoqda. Ma’lumotlarga ko‘ra, har bir futbolchining mashg‘ulot yuklamasini individual monitoring qilish va boshqarish mavsum davomida futbolchilarning jismoniy holatini va o‘yin paytidagi ishlash ko‘rsatkichlarini barqaror yuqori darajada ushlab turish uchun muhim omildir. GPS asosidagi kuzatuv ma’lumotlariga tayanib yuklamani moslashtirish an’anaviy yondashuvlarga nisbatan ancha samarali ekani

dastlabki tadqiqotlarda ta’kidlangan. Shu sababli, ushbu tadqiqotda elit darajadagi futbolchilarda GPS vositasida tashqi jismoniy yuklamani individual boshqarish (modellashtirish) usuli tatbiq etilib, uning o‘yin davomida futbolchilarning jismoniy faollik va samaradorlik ko‘rsatkichlariga ta’siri o‘rganildi.

Tadqiqot metodologiyasi Tadqiqot 6 oy davomida (yarim mavsum) olib borildi. Ishtirokchilar tarkibi professional futbol klublarida shug‘ullanadigan, yoshi 18-30 oralig‘ida bo‘lgan 40 nafar futbolchidan iborat bo‘ldi. Ulardan 20 nafari tajriba guruhiga, 20 nafari nazorat guruhiga tasodifiy ajratildi. **Tajriba guruhi** futbolchilari uchun mashg‘ulot jarayoni har bir o‘yinchining GPS monitoring orqali o‘lchanayotgan yuklama ko‘rsatkichlariga muvofiq individuallashtirildi: haftalik yugurish masofasi, yuklama intensivligi bosqichma-bosqich rostlab borildi, dam olish kunlari va tiklanish mashqlari futbolchining GPS ma’lumotlaridagi charchoq belgilari (masalan, yuqori tezlikda yugurish hajmining keskin ortishi yoki pasayishi)ga qarab belgilanib bordi. **Nazorat guruhi** esa an’anaviy tarzda, jamoaviy yaklit dastur bo‘yicha mashq qilmoqda bo‘lib, ularga yuklama darajasi bo‘yicha individual tuzatishlar kiritilmadi.

Har hafta har ikki guruh futbolchilarining rasmiy o‘yinlaridagi tashqi yuklama ko‘rsatkichlari maxsus GPS qurilmalar (Catapult One tizimi) orqali kuzatilib, **o‘lchangan ko‘rsatkichlar** quyidagilarni o‘z ichiga oldi: (1) bir o‘yinda bosib o‘tilgan umumiy *yugurish masofasi* (km); (2) soatiga 20 km dan yuqori tezlikda amalga oshirilgan *yuqori intensiv yugurishlar soni*; (3) erishilgan *maksimal tezlik* (km/soat); (4) soniyaiga 3 m/s² dan katta tezlanishlar va –3 m/s² dan katta sekinlanishlar (tormozlanishlar) soni (*akseleratsiya/dekeleratsiya*); (5) *o‘yin statistikasi* – har bir futbolchining o‘yindagi samaradorlik ko‘rsatkichlari (kiritilgan gollar, golli uzatmalar va aniq paslar foizi). Ushbu ko‘rsatkichlar har bir o‘yin uchun GPS dasturi orqali avtomatik qayd etilib, haftalik va 6 oylik yig‘ma jadvallar shaklida ma’lumotlar bazasida jamlandi. Tajriba boshida (0-oy) va 6-oy yakunida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha guruhlararo va guruh ichida taqqoslash o‘tkazildi. Olingan natijalar *o‘rtacha±standart og‘ish* ko‘rinishida ifodalanib, ularning o‘zgarishi statistik tahlil qilindi: **Student t-testi** yordamida tajriba guruhida dastlabki va yakuniy qiymatlar orasidagi farq, nazorat guruhida esa xuddi shunday farq tekshirildi; shuningdek 6-oy yakunida guruhlar orasidagi tafovut ham tahlil qilindi. Natijalarning ishonchlilik darajasi $p<0,05$ mezoni bo‘yicha qabul qilindi.

Natijalar. 6 oylik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlari futbolchilarining yuklama ko‘rsatkichlari **1-jadval**da keltirilgan. Tajriba guruhida dastlabki davrga nisbatan barcha asosiy tashqi yuklama parametrlarining sezilarli o‘sishi kuzatildi ($p<0,05$), nazorat guruhida esa bunday o‘zgarishlar ahamiyat jihatidan tashqarida bo‘ldi. Xususan, tajriba guruhi futbolchilari bir o‘yinda o‘rtacha **yugurish masofasi**ni 9,8±0,6 km dan 11,0±0,5 km gacha oshirishdi (≈12% o‘sish); nazorat guruhida esa 9,9±0,5 km dan 10,2±0,4 km gacha ozroq ko‘tarilish kuzatildi (jadval). **Yuqori intensiv yugurishlar soni** tajriba guruhida bir o‘yinda o‘rtacha 45±5 tadan 50±6 tagacha ko‘paydi, nazorat guruhida esa aksincha, 46±5 tadan 45±5 taga biroz pasaydi. Tajriba guruhida o‘yinchilarning **maksimal tezlik** ko‘rsatkichi o‘rtacha 30,8±1,3 km/soatdan 32,0±1,2 km/soatgacha yaxshilandi, nazorat guruhida esa deyarli o‘zgarmadi (30,5±1,5 dan 30,7±1,4 km/soatga). Shu bilan birga, tajriba guruhidagi futbolchilar bir o‘yinda **tezlanishlar (akseleratsiyalar) soni** bo‘yicha ham sezilarli o‘sishga erishdilar (80±10 tadan 95±8 tagacha), nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 82±9 tadan 86±9 tagacha oz miqdorda oshdi (jadval). Keltirilgan farqlar tajriba guruhi foydasiga statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi aniqlandi ($p<0,05$).

Jadval 1.

Tajriba va nazorat guruhlarida 6 oy davomida aniqlangan o‘rtacha o‘yinda yuklama ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (6-oy)	Nazorat guruhi (6-oy)	p (<0,05)
Yugurish masofasi (km)	11,0 ± 0,5	10,2 ± 0,4	0,05 (guruhlar orasida)
Yuqori intensiv yugurishlar soni	50 ± 6	45 ± 5	0,05 (guruhlar orasida)
Maksimal tezlik (km/soat)	32,0 ± 1,2	30,5 ± 1,4	0,01 (guruhlar orasida)
Tezlanishlar (akseleratsiyalar) soni	95 ± 8	86 ± 9	0,01 (guruhlar orasida)

Jadval izohi: **Tajriba guruhi** – 6 oy davomida yuklama monitoringi asosida individuallashtirilgan mashg‘ulot olib borgan futbolchilar; **Nazorat guruhi** – odatdagi rejimda shug‘ullangan futbolchilar. Jadvalda har bir guruh futbolchilarining 6-oy oxiridagi o‘yin paytidagi o‘rtacha ko‘rsatkichlari keltirilgan. *p* qiymatlari guruhlararo farqning statistik ahamiyatini ko‘rsatadi (Student t-testi). Tajriba guruhida 0-oyga nisbatan barcha ko‘rsatkichlar sezilarli oshgan

(p<0,05), nazorat guruhida esa ahamiyatli o‘zgarish kuzatilmagan (p>0,05).

Yuqoridagi natijalar shuni ko‘rsatadiki, GPS asosida olib borilgan yuklama monitoringi va individual boshqaruvi tufayli tajriba guruhi futbolchilari o‘yinda ancha katta jismoniy ish hajmini bajarishga erishdilar. Ular nazorat guruhiga nisbatan o‘rtacha 8-10% ko‘proq masofa bosib o‘tib, yuqori tezlikda yugurish faoliyatini oshirishgan hamda maksimal tezlik salohiyatlarini biroz yaxshilashgan. Bu ko‘rsatkichlar professional futbol uchun odatiy bo‘lgan raqamlarga mos keladi: masalan, elit futbolchilarning bir o‘yindagi yugurish masofasi odatda 10–12 km atrofida bo‘lib, o‘rtacha 15–20 ta sprint harakati amalga oshiriladi [7,8,9]. Tadqiqotimizda ham tajriba guruhi o‘yinchilari o‘rtacha 11 km masofa va 50 ga yaqin yuqori tezlikli yugurish (jumladan ~16 ta to‘liq sprint) qayd etganligi, ularning jismoniy faolligi elit me’yorlarga to‘g‘ri kelishini bildiradi. **O‘yin samaradorligi statistikasi** bo‘yicha esa guruhlar o‘rtasida sezilarli farq qayd etilmadi. Tajriba guruhi futbolchilari 6 oy davomida biroz ko‘proq gol urib, golli uzatmalar sonini oshirgan bo‘lsalar-da (masalan, bir o‘yinda to‘p kiritish 0,30 dan 0,35 gacha, golli uzatma 0,20 dan 0,25 gacha o‘sgan), bu o‘zgarishlar ishonchli darajada emas edi (p>0,05). Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmadi. Demak, yuklama monitoringi dasturi futbolchilarning asosan jismoniy harakat faoliyatini yaxshilashga xizmat qilgani, to‘g‘ridan-to‘g‘ri texnik natijadorlikka (gol yoki assistlar) sezilarli ta’sir ko‘rsatmagani kuzatildi. Biroq jismoniy tayyorgarlikning oshishi bilvosita tarzda o‘yin sifati va natijasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin – chunki jismonan yaxshi tayyorlangan futbolchi o‘yinda ko‘proq harakat qilib, samarali texnik-taktik faoliyatni amalga oshirish uchun imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, professional futbolchilarda tashqi jismoniy yuklamani GPS vositasida individual tarzda boshqarish orqali ularning jismoniy ishlash qobiliyatini sezilarli darajada oshirish va o‘yin davomida yuqori samaradorlikka erishish mumkinligi isbotlandi. Tajriba guruhi futbolchilari 6 oy davomida yuklama parametrlarini optimal-lashtirish evaziga o‘yin paytida ko‘proq masofa bosib o‘tishdi, ko‘proq sprint va tezlanishlar bajarishdi hamda maksimal tezlikni oshirishdi – bu esa ular uchun raqobatbardosh ustunlik yaratdi. Shuningdek, individual boshqaruv ortiqcha yuklanish va charchoq-likning oldini olishga yordam berib, musobaqa davomida barqaror yuqori sport formani saqlashga xizmat qildi. Yuqori yuklama tufayli kelib chiqadigan potensial jarohatlarning oldini olishda ham bunday

monitoring yondashuvi foydali ekanini boshqa tadqiqotlar ta’kidlagan. Ushbu ish doirasida olingan ilmiy natijalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi: murabbiylar futbolchilarning mash-g‘ulot jarayoniga GPS monitoringini keng joriy etishlari va har bir o‘yinchi uchun mashg‘ulot yuklamasini uning funksional holatiga qarab moslashtirib borishlari zarur. Har bir o‘yinchi uchun haftalik yugurish masofasi, yuqori tezlikdagi yugurishlar soni, sprintlar va tezlanishlar kabi ko‘rsatkichlar normativ me’yorlar asosida individual tahlil qilinib, ularning ortishi yoki pasayishi kuzatilganda tegishli tuzatishlar kiritilishi lozim. Masalan, o‘ta yuqori tashqi yuklama o‘tkazgan futbolchiga keyingi mashg‘ulotda tiklanish uchun yengil rejim berish, past yuklama qayd etilgan futbolchiga esa qo‘shimcha jismoniy topshiriqlar yuklash orqali umumiy balansga erishish mumkin. Bu usul bilan murabbiylar qisqa muddatda har bir futbolchidan maksimal jismoniy qaytimini olishga, uzoq muddatda esa ularning sport formasi va samarasini oshirib borishga erishadilar. Xulosa qilib aytganda, elit futbolchilarda tashqi yuklamani individual boshqarish texnologiyasi o‘yin samaradorligini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuv bo‘lib, ushbu tadqiqot uning yuqori ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Albekov Sh. A. (2025). Influence of players’ physical activity on team effectiveness: correlation analysis on the example of European football championships. TADQIQOTLAR jahon ilmiy-metodik jurnali, 2025 (Avgust), 68(1). scientific-jl.comscientific-jl.com
2. Bradley P. S., Noakes T. D. (2013). Match running performance fluctuations in elite soccer: indicative of fatigue, pacing or situational influences? Journal of Sports Sciences, 31(15), 1627–1638. opensportssciencesjournal.com
3. Buchheit M., Simpson B. M. (2017). Player tracking technology: half-full or half-empty glass? International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(S2), S235–S241.
4. Drust B., Green M. (2013). Science and football: evaluating the influence of science on performance. Journal of Sports Sciences, 31(13), 1377–1382.
5. Ingebrigtsen J., Dalen T., Hjelde G. H., Drust B., Wisløff U. (2015). Acceleration and sprint profiles of a professional elite football team in match play. European Journal of Sport Science, 15(2), 101–110. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

6. Лутфуллин И. Я., Мавлиев Ф. А., Кҳадиуллина Р. Р. (2012). Основне направления исполъзования информационнйкҳ текҳнологий в практике спорта [Маин дирестионс оф усинг информатион течнологиес ин sports прастисе]. Учене записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2012(9(91)), 88–92. (Ин Русс).

7. Павлов П. В., Демин И. В. (2020). Применение ГПС-трекинга для управления подготовкой в футболе [Применение ГПС-трекинга для управления подготовкой в футболе – Апплисатион оф ГПС траскинг фор манагинг траининг ин футбол]. Физическая кулътура. Спорт. Туризм. Двигателъная рекреация, 5(1). (Ин Русс)fkis74.ru

8. Ravé G., Granacher U., Boullosa D., Hackney A. C., Zouhal H. (2020). How to use GPS data to monitor training load in the "real world" of elite soccer. Frontiers in Physiology, 11:944 frontiersin.orgfrontiersin.org

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLARNING AHAMIYATI.

E.S. Abdullayev, v.v.b dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali.

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish, interfaol metodlar, gamifikatsiya, axborot texnologiyalari, individual va integrativ yondashuvlarni qo'llanishi mashg'ulotlarni qiziqarli, samarali va ilmiy asoslangan shaklda olib borishga imkon yaratadi. Bunday yondashuvlar jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarining kasbiy mahoratini rivojlantirishda beqiyos o'rin tutadi.*

Аннотация: *Использование инновационных педагогических подходов в физическом воспитании и спортивной тренировке, интерактивных методов, геймификации, информационных технологий, индивидуального и интегративного подходов позволяет проводить обучение интересно, эффективно и научно обоснованно. Такие подходы играют неоценимую роль в развитии профессиональных навыков учителей физической культуры и спортивных тренеров.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylari, innovatsion pedagogik yondashuvlar, kasbiy mahorat, individual imko-niyatlar, aqliy hujum, kichik guruhlarda ishlash, axborot texnologiyalari, gamifikatsiya, integrativ yondashuv.*

Ключевые слова: *Преподаватели физической культуры и спортивные тренеры, инновационные педагогические подходы, профессиональные навыки, индивидуальные возможности, мозговой штурм, работа в малых группах, информационные технологии, геймификация, интегративный подход.*

Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarida innovatsion pedagogik yondashuvlarning ahamiyati jismoniy tarbiya O‘qituvchilari hamda sport murabbiylarining kasbiy mahoratini oshirishda ham muhim O‘rin tutadi.

Zamonaviy ta’lim jarayonida pedagoglardan yangicha fikrlash, interfaol metodlardan foydalanish, axborot texnologiyalarini o‘zlashtirish va o‘quvchilarni individual imkoniyatlariga ko‘ra mashg‘ulotlarga jalb etish talab etilmoqda.[1] Shu sababli, malaka oshirish tizimi innovatsion pedagogik yondashuvlarni chuqur o‘rganish, ularni amaliyotga tatbiq etish va doimiy ravishda takomillashtirib borishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun innovatsion yondashuvlarning eng asosiy vazifasi darslarni qiziqarli, samarali va tarbiyaviy jihatdan boy qilishdir. Masalan, interfaol metodlar yordamida darsni o‘yin shaklida tashkil qilish, guruhiy topshiriqlar va musobaqa elementlaridan foydalanish o‘quvchilarda hamjihatlik, jamoada ishlash va ijodiy fikrlash ko‘nik-malarini shakllantiradi.[2] O‘qituvchilarga shunday metodik yon-dashuvlarni o‘rgatish ularning kasbiy faoliyatini zamonaviy talablarga moslashtiradi.

“Aqliy hujum”, “Kichik guruhlarda ishlash”, musobaqa va o‘yin texnologiyalari orqali mashg‘ulotlarni jonlantirish. Bu usullar darslardagi ishtirokini oshiradi, sportchilarda esa jamoaviy hamkorlikni rivoj-lantiradi.[3]

Sport murabbiylari uchun innovatsion pedagogik yondashuvlar sportchilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish, ularning psixologik barqarorligini oshirish va natijalarni ilmiy asosda nazorat qilish imkonini beradi.[2] Masalan, sportchilarning harakatlarini video-analiz qilish, natijalarni monitoring qilish, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini psixologik qo‘llab-quvvatlash bilan uyg‘unlashtirish murabbiylarning samaradorligini oshiradi. Shu bois, malaka oshirish tizimida murabbiylarga axborot texnologiyalaridan foydalanish

koʻnikmalari, sport psixologiyasi asoslari va sogʻlomlashtirish pedagogikasi elementlari oʻrgatiladi.[4]

Axborot texnologiyalaridan foydalanish – video-analiz, mobil ilovalar, onlayn platformalar orqali mashgʻulotlarni nazorat qilish, xatolarni aniqlash va individual tavsiyalar berish. Bu oʻqituvchi va murabbiylar uchun samarali tahlil vositasi hisoblanadi.[5] Individual yondashuv – oʻquvchilarning yosh, jismoniy imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olib mashgʻulotlarni differensial tashkil etish. Sportchilar uchun bu jarayon ularning individual natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Innovatsion pedagogik yondashuvlarni muhim natijasi – bu oʻqituvchi va murabbiylarning doimiy ravishda oʻz ustida ishlashi, yangi tajribalarni oʻrganishi, dars va mashgʻulotlarga yangicha qarash bilan yondashishidir.[6] Masalan, gamifikatsiya elementlari, integrativ mashgʻulotlar, hamkorlik asosidagi metodlar nafaqat oʻquvchilarni faollashtiradi, balki pedagogning oʻz ishidan mamnun boʻlishiga ham sabab boʻladi. Bunday yondashuvlar orqali oʻqituvchi va murabbiylar innovatsion gʻoyalarni amaliyotda sinovdan oʻtkazadi va ularning samaradorligini oshirib boradi.

Gamifikatsiya – mashgʻulotlarni oʻyin tamoyillariga asoslash (ball yigʻish, darajaga chiqish, mukofotlash). Bu sportchilar motivatsiyasini oshiradi va oʻquvchilarni faol ishtirok etishga undaydi.[3]

Integrativ yondashuv – jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini biologiya, psixologiya, sogʻlom turmush tarzi fanlari bilan uygʻunlashtirish. Mashq bajarilayotganda yurak urishi, nafas olish yoki mushaklarning ishlashini tushuntirish orqali ilmiy yondashuv shakllantiriladi.[4]

Xulosa. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida innovatsion pedagogik yondashuvlar, oʻqituvchi va murabbiylarning kasbiy mahoratini yangilash, ta’lim sifatini oshirish hamda sogʻlom, barkamol yoshlarni tarbiyalashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda pedagog va murabbiylarning innovatsion texnologiyalarni chuqur oʻrganishi ularning kasbiy faoliyatini yanada samarali va dolzarb qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov O. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: OʻzDJTI nashriyoti, 2019.
2. Norqulov Sh. Sport murabbiylari malakasini oshirishda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Ijtimoiy fanlar, 2021.

3. To‘xtasinov B. Pedagogik texnologiyalar va ularni jismoniy tarbiyada qo‘llash. – Toshkent: Fan, 2021.
4. Xolmatova M. Sport pedagogikasi va zamonaviy ta’lim metodlari. – Samarqand, 2020.
5. Yuldoshev J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
6. Shodmonov Q. Pedagogik innovatsiyalar nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent, 2022.
7. www.lex.uz
8. www.ziyonet.uz
9. www.edu.uz
10. www.pedagog.uz

YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TO‘PGA ZARBA BERISH TEXNIKASI VA UNING TURLARI

S.B. Abduvositov, doktorant
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqola yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida to‘pga zarba berish texnikasini tizimli o‘rgatish bo‘yicha metodik yechimlarni taklif etadi. Maqsad — 8–15 yoshli o‘yinchilarda xavfsiz, samarali va o‘yin kontekstiga mos zarba ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish. Metodologiya: amaliy mashg‘ulotlarni kuzatish, o‘quv va ilmiy manbalarni tahlil qilish, video-tahlil, differensial o‘rganish hamda cheklovlarga asoslangan yondashuv. Natijalar: zarba fazalari (yondashuv, tayanch oyoq, tana va son rotatsiyasi, boldir siltanishi, kontakt va kuzatuv) bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar ishlab chiqildi, ichki qirra, instep, chip, curl, volley va half-volley uchun o‘qitish ketma-ketligi hamda yosh guruhlari bo‘yicha bosqichlash taklif etildi. Xulosa: bosqichli yondashuv, qisqa cue’lar, o‘yin konteksti va muntazam monitoring (aniqlik testi, video-checklist) zarba sifatini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.*

Аннотация. *Статья предлагает методические решения по системному обучению технике удара по мячу в подготовке юных футболистов. Цель — поэтапно сформировать у игроков 8–15 лет безопасные, эффективные и контекстуально уместные удары. Методика: наблюдение тренировок, анализ учебной и научной литературы, видеоанализ, дифференциальное обучение и подход, основанный на ограничениях. Результаты: сформулированы*

чёткие ориентиры по фазам удара (подход, опорная нога, ротация корпуса и бедра, замах голени, контакт и сопровождение), разработана последовательность обучения для ударов внутренней стороной стопы, подъёмом, чипа, кёрла, воллея и полуволлея с учётом возрастной периодизации. Вывод: ступенчатое обучение в игровых условиях, краткие словесные подсказки и регулярный мониторинг (тест точности, видео-чеклист) повышают качество удара и снижают риск травм.

Kalit so‘zlar: *to‘pga zarba; instep; ichki qirra; volley; yosh futbolchilar; differensial o‘rganish.*

Ключевые слова: *удар по мячу; подъём (instep); внутренний край стопы; воллей; юные футболисты; дифференциальное обучение.*

Kirish. Futbolda gol urish, oxirgi pas va uzoq masofali uzatmalar ko‘pincha zarbaning sifatiga bog‘liq. Yosh futbolchilar uchun zarba — faqat oyoq kuchi emas, balki tayanch oyoq joylashuvi, tana muvozanati, son va boldir zanjirining sinxronligi, to‘p bilan kontakt sifati va kuzatuv (follow-through) kabi omillarning uyg‘unligi hisoblanadi. [1] Erta bosqichda to‘pga noto‘g‘ri munosabat (boshni erta ko‘tarish, tovonni bo‘sh qo‘yish, tayanch panjasi nishonga qaratilmasligi) o‘yinchi texnik plafonini pasaytirishi mumkin. Shu bois zarbani bosqichli, vazifa va muhitga yo‘naltirilgan tarzda o‘rgatish, kinoestetik va ko‘rish kanallarini birgalikda ishga solish muhimdir.

Futbolda zarba texnikasi yosh o‘yinchida faqat kuchni emas, balki butun tanadagi harakatlar uyg‘unligini talab qiladigan murakkab ko‘nikma hisoblanadi. Zarbani samarali o‘rgatishning markazida tayanch oyoqning joylashuvi, og‘irlik markazining boshqarilishi, son–boldir zanjirining sinxronligi, to‘p bilan kontakt sifati va kuzatuv turadi. [2] Erta bosqichda shakllangan noto‘g‘ri odatlar keyinchalik tuzatishga qiyin bo‘lgan texnik plafonni yuzaga keltiradi, shu bois dastlabki darslardan boshlab aniq ko‘rsatmalar, ixcham cue’lar va o‘yin kontekstini esdan chiqarmaslik zarur. Murabbiy vazifasi — ko‘nikmani segmentlarga ajratib tushuntirish, so‘ng ularni o‘yin sharoitida qayta birlashtirish, qaror qabul qilish tezligini oshirish va xavfsizlikni ta’minlashdir. [3] Zarbaning biokinematik fazalari ketma-ketlikni buzmasdan oqishi kerak: yondashuvda qadamlar ritmi barqaror va oxirgi qadamlar nazoratli bo‘ladi; tayanch oyoq to‘p yoniga, kontakt nuqtasidan biroz chetroqqa qo‘yilib, panja nishonga qaratiladi va tizza bukilishi barqarorlikni beradi; tana va sonning faol rotatsiyasi kuch manbai bo‘lib, yelka–son–boldir zanjiri uzluksiz ishlaydi; boldir

siltanishi chog‘ida tovon “qulf”da, panja esa zarba turiga mos yo‘naltiriladi; kontakt qisqa va qat’iy bo‘lib, undan keyin inertsiya davomida kuzatuv kuch va aniqlikni barqarorlashtiradi.[4] Har bir faza bo‘yicha video-tahlil va sekinlashtirilgan qayta ko‘rish o‘yinchiga o‘zini tuzatish uchun kuchli vosita bo‘lib xizmat qiladi. Zarba turlari o‘qitishda nazoratdan kuchga o‘tuvchi mantiqiy ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiq. Ichki qirra bilan zarba eng nazoratli bo‘lgani uchun boshlang‘ich bosqichda birinchi o‘rgatiladi: tayanch panjaning nishonga qaratilishi, og‘irlik markazining to‘p ustida saqlanishi va kontakt nuqtasining to‘p markaziga yaqin bo‘lishi aniqlikni oshiradi. Keyin instep — “laces” bilan kuchli driven zarbalar kiritilib, panja cho‘zilishi va tovonning qattiqligi ta’kidlanadi; boshni past ushlash va kuzatuv yo‘nalishini nishonga moslashtirish muhim. Tashqi qirra zarbalari, chip/dink va yoyli (curl) zarbalar texnik repertuarni boyitadi; knuckle singari uchishi beqaror zarbalar esa U13+ bosqichida ehtiyotkorlik bilan beriladi. Volley va half-volley ko‘z–oyoq koordinatsiyasini keskin talab qilganidan, regressiya-progressiya orqali, masalan, sakratib berilgan to‘plardan boshlab o‘rgatiladi.[5]

Yosh guruhlar bo‘yicha bosqichlash jarayonning uzviy qismi hisoblanadi. U9–U10 davrida ichki qirra va qisqa driven zarbalar, yengil to‘p va past nishonlar bilan aniqlik ustuvor qilinadi; curlar sodda va obrazli bo‘lishi kerak. U11–U12 bosqichida instep kuchi, chip va curl elementlari hamda qaror qabul qilish tezligi rivojlantiriladi, ikki oyoqlilikka alohida e’tibor beriladi. U13–U15 davrida kuch–tezlik zanjiri, volley/half-volley va, zarurat bo‘lsa, knuckle ustida ishlanadi, o‘yinchi individual zarba profilini (yo‘nalish, balandlik, aylanish) shakllantiradi. Yuklama orttirish “zarba soni × murakkablik” tamoyili bo‘yicha bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Mashg‘ulot dizaynida drilllar o‘yin kontekstiga bog‘lanib boradi. “Darvoza eshiklari” mashqida bir nechta kichik nishonlar aniqlikni oshiradi va boshni past ushlash odatini mustahkamlaydi; “devorga 60 soniya” mashqi o‘yinchining tayanch oyoq joylashuvini avtomatlashtiradi. Qanotdan kross ortidan “driven shot” bir teginishda bajarilganda vaqt bosimi va joylashuvni qadrlash ko‘nikmalari shakllanadi. “Chip–curl” ketma-ket qarorlari raqib va darvozabon holatiga mos zarbani tanlashni tezlashtiradi; half-volley uchun sakratilgan to‘plar bilan boshlanib, keyin real o‘yin ritmiga yaqinlashtiriladi.[6] Ikki oyoqli seriyalar neyromuskulyar simmetriyani rag‘batlantiradi va o‘yinchi repertuarini kengaytiradi.

Odatiy xatolarni tuzatishda curlar ixcham va aniq bo‘lishi kerak. Boshning erta ko‘tarilishi ko‘pincha kontaktning sifatsizligiga olib keladi; “to‘pni ko‘r, natijani eshit” kabi ko‘rsatmalar fokusni kerakli paytda ushlab turadi. Tayanch oyoqning to‘pdan uzoq qo‘yilishi radiusni oshirib, zarbani beqaror qiladi; markerlar va vizual yo‘riqlar masofani tuzatadi. Tovonning “bo‘sh” qolishi zarba energiyasini so‘ndiradi; propriosepsiya mashqlari va “panja qattiq, barmoqlar pastga” kabi qoidalar bo‘g‘imni barqarorlaydi. Kuzatuvning to‘xtashi aniqlikni pasaytiradi, shu sabab inertsiya yo‘nalishini “tortuvchi” vizual belgilar foydali. Monitoring va baholash tizimi jarayonni shaffof qiladi. 5–7 nishonli aniqlik protokoli natijalarni foizlarda qayd etib, kuchli va zaif zonalarni ko‘rsatadigan issiqlik xaritasini shakllantiradi. Rangli signal orqali zarba turini tanlash — o‘yin sharoitidagi qaror tezligini baholashga xizmat qiladi. Sekinlashtirilgan videoda tayanch oyoq burchaklari, bosh pozitsiyasi, kontakt va kuzatuv uzunligi bo‘yicha cheklist yuritiladi. Sog‘liq monitoringida FIFA 11+ elementlari, gluteal aktivatsiya, to‘piq ROM va son rotatorlari kuchi jarohatlar xavfini pasaytiradi. O‘qitish yondashuvlari bir-birini to‘ldiradi: bloklangan mashq kognitiv bosqichda tashxis va mexanikani tushuntirishga yordam beradi, biroq transferi past; shuning uchun o‘zgaruvchan va tasodifiy ketma-ketlik erta bosqichdan boshlab asta ko‘paytiriladi. Differensial o‘rganishda niyat bir xil bo‘lib qoladi, ammo sharoitlar (masofa, burchak, signal) turlicha bo‘ladi — bu neyromuskulyar moslashuvlarni boyitadi. Cheklovlarga asoslangan dizayn nishon o‘lchami, vaqt bosimi va zonalar orqali texnika-taktik integratsiyani ta’minlaydi, shuningdek o‘yinchi muammoga mos yechim topishga o‘rganadi. Uskuna va muhitning moslashtirilishi natijaga bevosita ta’sir etadi. To‘p o‘lchami va bosimi yoshga mos bo‘lishi, ayniqsa ilk bosqichda past bosim og‘riqdan qo‘rqishni kamaytirishi muhim. Qoplama va butsalar tanlovi zarba mexanikasini o‘zgartirishi mumkin; sirpanchiq maydonda tirgak burchagi va yondashuv tezligi moslashtiriladi. Haftalik mikrotsiklda masalan, haftaning boshida koordinatsiya va ichki qirra, keyin instep mexanikasi va o‘yinli finishing, so‘ng chip/curl qaror protokollari va yakunda ssenariyli sparring hamda qisqa aniqlik testi rejalashtiriladi. Pedagogik cue’lar — “bosh past”, “panja qattiq”, “tayanch panjasi nishonga”, “to‘pdan o‘tib bor” — bir vaqtda bittadan berilib, o‘yinchining diqqatini chalkashtirmaydi.[7]

Psixologik tayyorgarlik zarbaning barqarorligini oshiradi: nafas, vizual nishon va signal so‘zidan iborat 2–3 elementli mikrorutin pre-zarbada stressni pasaytiradi. Shaxsiy “aniqlik grafigi” va kichik,

o‘lchanadigan maqsadlar motivatsiyani kuchaytiradi; cut-back, rebound va ikkinchi to‘plarga mental tayyorgarlik yakunlovchi harakatlarda faol bo‘lishni odatga aylantiradi. O‘sish davrida uchrashi mumkin bo‘lgan Osgood–Schlatter yoki Sever alomatlari kuzatilsa, sakrash-zarba yuklamasi qayta ko‘rib chiqiladi, sovutish va mobilizatsiya yakuniy qismga kiritiladi. Shu tarzda integratsiyalashgan yondashuv texnik sifatni, o‘yin kontekstida qaror tezligini va sog‘liq barqarorligini bir vaqtda qo‘llab-quvvatlaydi.

Xulosa. Yosh futbolchilarda to‘pga zarba berish texnikasini samarali shakllantirish integrallashgan yondashuvni talab qiladi. Birinchidan, zarba fazalarini aniq ko‘rsatmalar bilan o‘rgatish va ularni o‘yin kontekstida variatsiyalash zarba sifatini barqaror oshiradi. Ikkinchidan, ichki qirradan instepga, keyin yoyli, chip va nihoyat volley/half-volleyga o‘tuvchi bosqichli ketma-ketlik xavfsizlik va o‘zlashtirish tezligini ta’minlaydi. Uchinchidan, yosh guruhlari bo‘yicha yuklama va murakkablikni differensial boshqarish hamda tasodifiy/variativ mashqlar qaror qabul qilishni tezlashtiradi. To‘rtinchidan, odatiy xatolarni bartaraf etish uchun qisqa, kuchli cue’lar va regressiya/progressiya bosqichlari qo‘llanishi lozim. Beshinchidan, monitoring — aniqlik protokollari, video-cheklistlar, shaxsiy maqsad grafiklari — jarayonni shaffof qiladi va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlaydi. Oltinchidan, FIFA 11+ kabi profilaktik dasturlar, to‘g‘ri tayyorgarlik va yuklama nazorati son–tizza–to‘piq zanjirining barqarorligini ta’minlaydi va o‘sish davridagi jarohatlarni kamaytiradi. Amaliy tavsiyalar: (1) mashg‘ulotlarni zarba fazalarini ajratib-o‘rgatishdan boshlang, biroq erta bosqichdan o‘yin kontekstini yarating; (2) har darsda 60–70% vaqtni aniqlik va qaror qabul qilishga, 30–40%ni mexanikaga ajrating; (3) ikki oyoq bilan drillar; (4) har mashqda bitta xatoni tuzating; (5) haftalik 5 nishonli test; (6) muntazam profilaktika. Shu tariqa, texnikani o‘rgatish idrok, qaror, psixologik tayyorgarlik va sog‘liq boshqaruvi bilan integratsiyalangan bo‘lishi kerak. Kompleks yondashuv murabbiyga individual imkoniyatlarni ochish, jamoaning zarba samaradorligini oshirish hamda jarohatsiz, barqaror taraqqiyotni ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik. Toshkent 2006-y.
2. Ganiyeva N. Futbol. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2021
3. Nurimov R.I., Abidov SH.U., Nurimov Z.R., Davletmurodov S.R. Sport va milliy o‘yinlar (futbol). Darslik. Toshkent 2018-y.

4. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev SH.T., Davletmurodov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2018-y.
5. Nurimov Z.R., Davletmurodov S.R., Davletmurodov D.R. O‘quv - uslubiy qo‘llanma Toshkent 2018-y.
6. Soliyev X.Hakamlikning nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Andijon 2014-y.
7. Talipdjanov A.I., Axmatjonov U.M., Iseyev SH.T. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi. Toshkent 2018-y.

STATIK VA DINAMIK MASHQLAR SAMARADORLIGINI BAHOLASH USULLARI

S.B. Abduvositov, doktorant
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Maqolaning maqsadi statik (izometrik) va dinamik (izotonik/plyometrik) mashqlar samaradorligini amaliy sharoitda ishonchli baholash uchun yagona metodik kontur taklif etishdir. Metodologiya: kuch va quvvat testlari (IMTP, qo‘l ushlagich dinamometriyasi, 1RM/3RM, CMJ/SJ), ichki yuklama ko‘rsatkichlari (yurak urish tezligi, RPE/sRPE, HRV), tashqi yuklama (repetitsiya tezligi, ish hajmi), biomekanik tahlil (kuch–vaqt egri chizig‘i, RFD), hamda statistik mezonlar (ICC, CV%, TE, MDC95, ishonch oraliqlari). Natijalar: testlar ketma-ketligi, stan-dartlashtirilgan protokollar, ishonchlilik va sezgirlik mezonlari, shu-ningdek, yosh va tayyorgarlik darajasiga mos interpretatsiya mezonlari taqdim etildi. Xulosa: protokolning bir xilligi, ko‘p ko‘rsatkichli yondashuv va amaliy “ma’noli o‘zgarish” mezonlaridan foydalanish mashg‘ulotlarni boshqarish va individuallashtirish sifatini oshiradi*

Аннотация. *Цель статьи — предложить прикладной протокол для надёжной оценки эффективности статических (изомет-рических) и динамических (изотонических /плиомет-рических) упраж-нений. Методика включает тесты силы и мощности (IMTP, ручной динамометр, 1ПМ/3ПМ, CMJ/SJ), внутреннюю нагрузку (ЧСС, RPE/sRPE, HRV), внешнюю нагрузку (скорость повторения, объём работы), биомеханику (кривая «сила–время», RFD) и ста-тистические критерии (ICC, CV%, TE, MDC95, доверительные интервалы). Результаты: предложены порядок тестирования, стандартизованные протоколы и шкалы интерпретации с учетом возраста и подготовки. Вывод:*

единообразие протоколов, мульти-маркерный подход и использование порога «осмысленного изменения» повышают качество управления тренировками и индивидуализации.

Kalit so‘zlar: *statik mashqlar; dinamik mashqlar; 1RM; IMTP; CMJ; RPE.*

Ключевые слова: *статические упражнения; динамические упражнения; 1ПМ; IMTP; CMJ; RPE.*

Statik mashqlar mushak kuchini ma’lum bo‘g‘im burchagida ushlab turish orqali, dinamik mashqlar esa bo‘g‘imning butun harakat amplitudasida kuch va quvvat ishlab chiqarish orqali rivojlantiradi. Har ikki yondashuvning samaradorligi mashg‘ulot yuklamasini aniq dozalash va natijani ishonchli o‘lchashga bog‘liq. Amaliyotda yagona “ideal” ko‘rsatkich yo‘q; shu bois ichki yuklama (organizm javobi) va tashqi yuklama (qilingan ish) ko‘rsatkichlarini, shuningdek biomekanik va funksional testlarni uyg‘un qo‘llash eng to‘g‘ri yechim sanaladi.

Statik mashqlar samaradorligini baholashda asosiy e’tibor bo‘g‘im burchagi-spetsifik kuch va barqarorlikka qaratiladi. Izometrik mid-thigh pull (IMTP) kuch platformasi yoki portativ dinamometr bilan o‘lchanib, maksimal kuch (Fmax) hamda dastlabki 100–200 millisekunddagi kuch ortishi sur’ati — RFD baholanadi; bu ko‘rsatkichlar neyromuskulyar tizimning “tez ishga tushish” qobiliyatini aks ettiradi. Qo‘l ushlagich dinamometriyasi umumiy izometrik kuchning soddalashtirilgan proksi ko‘rsatkichidir, ayniqsa katta guruhlarda tez skrining uchun qulay. Plank, side-plank yoki wall-sit kabi vaqtga doir testlar statik chidamlilikni ko‘rsatadi, biroq ularni talqin qilishda tana massasi, texnika va og‘riq chegarasi kabi omillar barqaror nazorat qilinishi shart. Statik protokollarni takror o‘lchashda ishonchlilikni ta’minlash uchun isinish tartibi, bo‘g‘im burchagi (masalan, tizza 125–140° IMTP uchun), qo‘l-oyoq joylashuvi va og‘zaki ko‘rsatmalar bir xil bo‘lishi kerak; uch marotaba urinishdan eng yaxshisi yoki o‘rtachasi olinadi, urinishlar oralig‘ida 2–3 daqiqa dam beriladi. Dinamik mashqlar samaradorligi ko‘proq maksimal va nisbiy kuch, quvvat hamda tezlikka bog‘liq. 1RM/3RM protokollari klassik kuch baholash usulidir; xavfsizlik va vaqtni esa Epley kabi tenglamalar yordamida submaksimal testdan taxminiy 1RM chiqarish orqali optimallashtirish mumkin (masalan, 1RM ≈ og‘irlik × (1 + takror/30)). Plyometrik va portlovchi qobiliyatni baholashda countermovement jump (CMJ) va squat jump (SJ) ko‘rsatkichlari — sakrash balandligi, parvoz vaqti, kuch–vaqt egri chizig‘i, take-off tezligi — ma’lumot beradi. Qayta tezlanish-talab qiluvchi sportlarda reactive strength index (RSI) va drop-jump

metrikalari stretch–shortening siklidan foydalanish samaradorligini koʻrsatadi. Ogʻir atletika elementlari yoki erkin ogʻirlik mashqlarida harakat tezligini (m/s) liniyali pozitsiya datchiki yoki akselerometr yordamida oʻlchash orqali “velocity-based training” yondashuvi qoʻllanadi; bu nisbiy intensivlikni real vaqtning oʻzida baholash va toliqish paydo boʻlganda toʻplamni toʻxtatish imkonini beradi.

Ichki yuklamani baholash uchun yurak urish tezligi (HR), yurak urish variabelligi (HRV), sub’ektiv zoʻriqish darajasi (Borg 6–20 yoki CR10 shkalalari) va sessiya RPE (sRPE = RPE × davomiylik) qoʻllanadi. Laktat konsentratsiyasi chidamlilikka yoʻnaltirilgan dasturlar uchun foydali, biroq umumiy sport zallarida har doim ham zarur emas. Tashqi yuklama koʻrsatkichlariga umumiy koʻtarilgan ogʻirlik (set × takror × kg), vaqt ostidagi kuchanish (time under tension), takrorlar tezligi va ish zichligi kiradi. Statik bloklarda vaqt ostidagi kuchanish uzaro taqqoslanadigan koʻrsatkich boʻlsa, dinamik bloklarda oʻrtacha konsentrik tezlik yoki quvvatning oʻzgarishi muhimroq boʻladi. Natijalarni talqin qilishda ishonchlilik (reliability) va sezgirlik (sensitivity)ni birinchi oʻringa qoʻyish kerak. Test–retest ishonchliligi uchun intraclass correlation coefficient (ICC), variatsiya koeffitsiyenti (CV%) va tipik xato (TE) hisoblanadi; amaliy qoida sifatida CV% ≤ 5–10 va ICC ≥ 0,80 maqbul deb qaraladi, TE esa SD_diff/√2 orqali topiladi. Minimal aniqlanadigan oʻzgarish (MDC95 = 1,96 × √2 × TE) oʻlcham xatosidan kattaroq oʻzgarishlarni “haqiqiy” deb qabul qilishga yordam beradi. Guruhdan tashqari, individual sportchilarda ham “eng kam ma’noli oʻzgarish” (SWC)ni qoʻllash foydali; u odatda 0,2 × bazaviy SD sifatida olinadi. Samaradorlikni pre–post taqqoslashda foiz oʻzgarish, 95% ishonch oralig‘i va Cohen d effekt oʻlchami (0,2 kichik, 0,5 oʻrta, 0,8 katta) berilishi tavsiya etiladi.

Protokolning bir xilligi natijalarning haqiqiyligini belgilaydi: test turi va tartibi (masalan, dinamik testlardan oldin ogʻir izometrik urinishlardan qochish), isinishning standart rejasi, dam olish oraliqlari, uskuna kalibrovkasi, kunning vaqti, ovqatlanish va uyqu gigiyenasi nazorat qilinadi. Yosh sportchilar uchun xavfsizlik ustuvor: ogʻirliklar oʻrniga tezlik va texnika indikatorlariga koʻproq tayanish, CMJ kabi past xavfli testlarni birinchi navbatda qoʻllash, izometrik testlarda esa boʻgʻim burchaklarini qulay diapazonda ushlash zarur. Guruh monitoringida haftalik “asosiy panel” (masalan, CMJ balandligi, IMTP Fmax yoki RFD, sRPE, oʻrta konsentrik tezlik) joriy etilib, 2–4 haftalik mikro/makrosikl yakunida maqsadli test batareyasi bilan chuqur baholash oʻtkaziladi.

Statik va dinamik mashqlar natijalarini solishtirishda kontekst muhim: izometrik dasturlar koʻpincha maʼlum burchakda kuch va RFDni tez oshiradi, ogʻriqni nazorat qilish va boʻgʻim barqarorligini yaxshilashda foydali; dinamik dasturlar esa ROM boʻylab kuch, quvvat va koordinatsiyani, plyometrik komponent orqali esa SSC samaradorligini oshiradi. Shu bois qaror mashgʻulot maqsadiga koʻra qabul qilinadi: boʻgʻimni himoyalash va neyral "faollashtirish" kerak boʻlsa — statik koʻrsatkichlar, harakat tezligi va sportga xos chiqish (masalan, sakrash, yugurish) kerak boʻlsa — dinamik koʻrsatkichlar ustuvor baholanadi; koʻp hollarda esa ikkalasining kombinatsiyasi eng toʻgʻri yondashuv boʻladi.

Xulosa. Statik va dinamik mashqlar samaradorligini baholash bir nechta qatlamdan iborat tizimli jarayondir. Avvalo, baholash maqsadi aniq qoʻyiladi: boʻgʻim burchagiga xos maksimal kuch va RFDni koʻrsatishmi yoki harakat amplitudasi boʻylab kuch–quvvat va koordinatsiyani namoyish etishmi. Keyin shu maqsadga mos testlar tanlanadi: statik blok uchun IMTP, izometrik tizza ekstensiyasi, plank/wall-sit vaqt sinovlari; dinamik blok uchun 1RM/3RM (yoki submaksimal tenglamalar bilan), CMJ/SJ, drop-jump va VBT koʻrsatkichlari. Ichki va tashqi yuklama koʻrsatkichlari har bir blokda ham kuzatiladi: HR, HRV, RPE/sRPE tajribani, umumiy ish hajmi, takrorlar tezligi va quvvat esa mashqning haqiqiy mexanik taʼsirini aks ettiradi. Natijalarni talqin qilishda ishonchlilik (ICC, CV%, TE), sezgirlik (MDC95, SWC) va effekt oʻlchami (Cohen d, 95% IO) kiritilishi shart; "oʻzgarish haqiqiymi?" savoliga aynan shu koʻrsatkichlar javob beradi. Protokol bir xilligi, isinish va dam oraligʻi standartlari, uskunaning muntazam kalibrovkasi, test tartibi va kunning bir xil vaqtida oʻtkazish kabi mayda tafsilotlar natijaning ishonchliligini sezilarli oshiradi. Yosh sportchilar va katta guruhlarda xavfsizlik va iqtisodiylik uchun soddalashtirilgan, ammo sezgir testlar (CMJ, sRPE, submaksimal tezlik) afzal; individual sportchilarda esa chuqur biomekanik koʻrsatkichlar (RFD, kuch–vaqt) bilan boyitish maqsadga muvofiq. Oxir-oqibat, koʻp koʻrsatkichli panel asosida maqsadga yoʻnaltirilgan qaror qabul qilish — yuklamani individuallashtirish, jarohat xavfini kamaytirish va natijani barqaror oshirishning eng ishonchli yoʻlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik. Toshkent 2006-y.
2. Ganiyeva N. Futbol. Uslubiy qoʻllanma. Toshkent-2021

3. Nurimov R.I., Abidov SH.U., Nurimov Z.R., Davletmurodov S.R. Sport va milliy o‘yinlar (futbol). Darslik. Toshkent 2018-y.
4. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev SH.T., Davletmurodov S.R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent 2018-y.
5. Nurimov Z.R., Davletmurodov S.R., Davletmurodov D.R. O‘quv - uslubiy qo‘llanma Toshkent 2018-y.
6. Soliyev X.Hakamlikning nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Andijon 2014-y.
7. Talipdjanov A.I., Axmatjonov U.M., Iseyev SH.T. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi. Toshkent 2018-y.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIGA TA’SIRI

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

Annotatsiya: *Tezisda eng so‘nggi raqamli texnologiyalar va ularning tayyorgarlik jarayonlarini optimallashtirish, sport jihozlarini takomil-lashtirish va soha mutaxassislarining malakasini oshirishga qo‘shayotgan hissasi tahlil qilinadi. Ushbu texnologiyalarni yanada joriy etish istiqbollari va kadrlar yetishmasligi hamda asbob-uskunalarning qimmatligi kabi mavjud qiyinchiliklar ko‘rib chiqiladi, bu esa raqamlashtirishning umuman jismoniy tarbiya va sport sohasiga ta’sirini baholash imkonini beradi.*

Аннотация: *В статье анализируются новейшие цифровые технологии и их вклад в оптимизацию тренировочных процессов, совершенствование спортивного инвентаря и повышение квалификации специалистов в данной области. Рассматриваются перспективы дальнейшего внедрения данных технологий и существующие трудности, такие как дефицит кадров и высокая стоимость оборудования, что позволяет оценить влияние цифровизации на сферу физической культуры и спорта в целом.*

Kalit so‘zlar: *Raqamli texnologiyalar, raqamlashtirish, ilovalari, jismoniy tarbiya va sport.*

Ключевые слова: *Цифровые технологии, цифровизация, прило-жения, физическая культура и спорт.*

Raqamli texnologiyalar ham professional, ham havaskor sportga faol joriy etilmoqda, bu esa fuqarolarni sog‘lom turmush tarzini

kundalik hayotimizga aylantirishga undamoqda. [4] Bu jismoniy faollik uchun yanada qulay imkoniyatlarni taqdim etadi. Trening ilovalari va raqamli platformalardan foydalanish imkoniyati barcha yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi insonlarga jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish imkonini beradi, bu esa aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga yordam beradi. Sportda yangi texnologiyalardan foydalanishning asosiy sharti mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishga intilishdir. Yangi texnologiyalarni joriy etish orqali mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportni raqamlashtirish sport tayyorgarligini samarali boshqarish uchun ma’lumotlar va texnologiyalardan foydalanish uchun sharoit yaratishga qaratilgan bo‘lib, bu shaxsiylashtirishni yaxshilash va professionallik darajasini oshirishga yordam beradi. [5] Bu mashg‘ulotlarni individuallashtirishni sezilarli darajada yaxshilash va sportchilarning professionallik darajasini oshirish imkonini beradi, bu ayniqsa zamonaviy sport sharoitida muhimdir.

Jismoniy tarbiya va sportni raqamlashtirish zamonaviy jamiyatning ajralmas qismiga aylanib, sportchilarni tayyorlash, jismoniy faollik va mashg‘ulot jarayonini boshqarish samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Biroq, uning afzalliklariga qaramay, ushbu sohaga raqamli texnologiyalarni to‘liq joriy etishni murakkablashtiradigan bir qator omillar mavjud. Ushbu tahlil kelajakda ushbu omillar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qanday ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini baholash uchun raqamlashtirishning asosiy istiqbollari va muammolarini aniqlashga qaratilgan.

Kadrlar tayyorlash, uskunalarni takomillashtirish va sportchilarni tayyorlash usullari kabi asosiy yo‘nalishlarni qamrab oladi. Bu yo‘nalishlar jismoniy tayyorgarlikka yanada maqsadga muvofiq va ilmiy asoslangan holda yondashishga zamin yaratadi.

Kadrlar tayyorlash: sportga raqamli texnologiyalarni joriy etish raqamlashtirish nafaqat sportchilarni tayyorlashni takomillashtirishga, balki soha mutaxassislarining kasbiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham yordam berishini ko‘rsatadi. Masalan, futbolda murabbiylar o‘yinchilarning harakatlari, ularning tezligi va turli o‘yin vaziyatlarida mahsuldorligi haqidagi ma’lumotlarni faol tahlil qiladilar, bu esa taktikani ham, sportchilarning individual mahoratini ham oshiradi. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar sport natijalarini kuzatish va tahlil qilish uchun innovatsion vositalarni yaratadi. Adidas MiCoach ishlab chiquvchilari “Aqlli to‘p”ni yaratdilar. U quyidagi

koʻrsatkichlarni oʻrganadi va baholaydi: zarbalarni bajarish sifati (jarima zarbalari, burchak zarbalari, penaltilar, masofa va boshqalar); aylanish tezligi; zarba natijasida toʻpning tezligi; parvoz trayektoriyasi. [1] Bundan tashqari, Catapult kabi tizimlar murabbiylarga real vaqt rejimida oʻyinchilarning yurak urishi va harakatlarini kuzatish imkonini beradi, bu esa mashgʻulot yuklamalarini toʻgʻrilash va jarohatlar xavfini kamaytirish imkonini beradi. Suzishda texnologiyalar, masalan, SwimPro suv osti kameralari texnikani tahlil qilish uchun batafsil maʼlumotlarni taqdim etadi. Yengil atletikada Polar va Garmin trekking tizimlari sportchilarning vaqti, masofasi va surʼati toʻgʻrisida maʼlumot toʻplaydi, har bir sportchining chidamlilik koʻrsatkichlariga moslashtirilgan individual mashgʻulot rejalarini ishlab chiqishga imkon beradi. Sportni raqamlashtirish mutaxassislarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishni ham oʻz ichiga oladi, bu ularga sport natijalarini yaxshilash uchun zamonaviy tahliliy va oʻquv tizimlaridan foydalanish imkonini beradi. [6] Raqamli texnologiyalarni joriy etish sportchilar, murabbiylar va hakamlarni tayyorlash, shuningdek, aholi bilan jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish tadbirlarini anʼanaviy shakllardan farqli oʻlaroq, yangi formatlarda oʻtkazish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. [3]

Uskunalar va texnologiyalar: raqamlashtirish yaqin oʻtmishda amalga oshirib boʻlmaydigandek tuyulgan koʻplab hodisalarni roʻyobga chiqardi. [2]

Raqamlashtirish olib kelgan asosiy innovatsiyalar orasida harakat sensorlari, maʼlumotlarni tahlil qilish tizimlari va sportchining koʻrsatkichlarini nazorat qilishga yordam beradigan virtual murabbiylarni ajratib koʻrsatish mumkin. Harakat sensorlari, maʼlumotlarni tahlil qilish tizimlari va virtual murabbiylar kabi zamonaviy raqamli vositalar murabbiylar va sportchilarga organizmning holati, mashqlarni bajarish texnikasi va tayyorgarlik darajasi haqida toʻliqroq maʼlumot olish imkonini beradi. Masalan, taqiladigan qurilmalardan foydalanish (wearable technology) real vaqt rejimida yurak urishi parametrlari, tiklanish tezligi va yuklama intensivligini kuzatish imkonini beradi. Bu mashgʻulot jarayonini yanada aniq individuallashtirishga yordam beradi va sportchining joriy koʻrsatkichlariga qarab dasturlarni oʻzgartirishga imkon beradi. Catapult kabi tizimlar murabbiylarga sportchining holatiga qarab mashgʻulot dasturini moslashtirish orqali sportchilarning harakatlanishi, yurak urishi va yuklamasini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi.

Sun’iy intellekt (SI) va virtual mashg‘ulotlardan foydalanish: sun’iy intellekt shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda faol qo‘llaniladi. Masalan, AI Coach platformasi oldingi natijalar va jismoniy holat haqidagi ma’lumotlarni tahlil qilib, mashg‘ulot tavsiyalarini har bir sportchining individual xususiyatlariga moslashtiradi, bu ayniqsa yengil atletika va suzishda foydali. Peloton kabi platformalardagi virtual mashg‘ulotlar murabbiylarga turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar uchun dasturlarni moslashtirgan holda masofaviy mash-g‘ulotlarni o‘tkazish imkonini beradi.

O‘quv jarayonini geymifikatsiya qilish: Nike Run Club va boshqa platformalardagi o‘yin elementlari boshlovchilar va sport ishqibozlari orasida jismoniy faollikka qiziqishni oshirishga yordam beradi. Sport ilovalari ko‘pincha muntazam mashqlarni rag‘batlantirish va foy-dalanuvchining ishtiyoqini qo‘llab-quvvatlash uchun chellenjlar va mukofotlardan foydalanadi.

Raqamlashtirishning istiqbollari va murakkablik faolyatini ko‘rib chiqib, kelajakda u mashg‘ulotlarni yanada chuqurroq shaxsiylashtirishga, sport natijalarini tahlil qilish va bashorat qilish uchun sun’iy intellektdan foydalanishga, shuningdek, ommaviy sport uchun raqamli texno-logiyalardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilganligini taxmin qilish mumkin. Masofaviy ta’limning qulayligini oshirish va texnikani o‘rgatish uchun virtual reallikdan foydalanish mashg‘ulotlarni yanada moslashuvchan va qulay qiladi. Qiyinchiliklar orasida zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan ishlay oladigan malakali mutaxassislarning yetishmasligi, moddiy-texnik bazani yangilash uchun yuqori moliyaviy va resurs xarajatlarini ajratib ko‘rsatish mumkin. Masalan, professional futbolda qo‘llaniladigan harakatlarni tahlil qilish tizimlari katta investitsiyalarni talab qiladi, bu esa ularni havaskorlik sektorlarida joriy etishni qiyinlashtirishi mumkin. Ikkinchidan, raqamli ko‘nikmalarga ega mutaxassislarning yetishmasligi mashg‘ulot jarayonida yuqori texnologiyali vositalardan foydalanishni qiyinlashtiradi.

Xulosa. Raqamlashtirish jismoniy tarbiya va sport sohasiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatib, professionallar va sport ixlosmandlari uchun yangi imkoniyatlar ochmoqda. Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasini o‘zgartirishda katta rol o‘ynaydi, bu kadrlar tayyorlash, jihozlarni takomillashtirish va mashg‘ulot usullari kabi jihatlarni qamrab oladi. Raqamli vositalarni muvaffaqiyatli joriy etish malakali mutaxassislar va katta resurslarni talab qiladi, bu esa kam byudjetli

tashkilotlar uchun qiyinchilik tug‘dirishi mumkin. Istiqbolda raqamlashtirish zamonaviy texnologiyalardan foydalanish imkoniyatini oshirish, sport yutuqlari sifatini va aholining jismoniy faolligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жапаров, Е.С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338).

2. Лобачев В.В., Григорьева И. П., Головчанов С. В., Денисов И. В., Щетинина Е. А., Севрюкова Н. Н. Цифровизация профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №2 (216).

3. Сахапов А.Х., Щигорцова Е.С. Физическая культура в условиях цифровизации общества // «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма» XII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Том 3. Секция 19 Теория и методика оздоровительной тренировки и фитнеса. Казань, 5 апреля 2024 .

4. Сонина А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сонина. // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022.

5. Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта. URL: https://minsport.gov.ru/activity/ digital-transformation/ (дата обращения: 05.10.2024).

6. Стратегия 2030. URL: https://minsport.gov.ru/activity/strategy/ (дата обращения: 06.10.2024)

SPORT BOSHQARUVIDA BIG DATA VA ANALITIK TEXNOLOGIYALARNING QO‘LLANILISHI

Q.M. Mamajonov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Big Data va analitik texnologiyalarning sport boshqaruvidagi o‘rni ko‘rib chiqilgan. Sportchilarning mashg‘ulot natijalari, jarohat tarixi va sog‘lig‘i bo‘yicha katta hajmdagi ma’lumotlar tahlil qilinishi, statistik usullar yordamida kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, prognoz modellar orqali natijalarni baholash masalalari yoritilgan. Tadqiqot natijalari Big Data texnologiyalari sport menejmentida ilmiy asoslangan qaror qabul qilish imkonini berishini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается роль больших данных и аналитических технологий в спортивном менеджменте. Обсуж-даются вопросы анализа больших объёмов данных о результатах тренировок, истории травм и состоянии здоровья спортсменов, выявления сильных и слабых сторон с помощью статистических методов, а также оценки результатов с помощью предиктивных моделей. Результаты исследования показывают, что технологии больших данных позволяют принимать научно обоснованные решения в спортивном менеджменте.*

Kalit so‘zlar: *Big Data, sport boshqaruvi, analitik texnologiyalar, prognoz modellar, statistik tahlil, menejment, monitoring.*

Ключевые слова: *Большие данные, спортивный менеджмент, аналитические технологии, прогностические модели, статистический анализ, управление, мониторинг.*

Ta’lim sohasida raqamlashtirish jarayoni keng ko‘lamda amalga oshirilmoqda. Bu jarayon jismoniy tarbiya tizimida ham o‘z aksini topib, boshqaruv samaradorligini oshirish imkoniyatlarini ochmoqda. Raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali rejalashtirish, nazorat qilish va baholash imkoniyati yaratilmoqda [1].

Jismoniy tarbiya tizimi o‘quvchilar va sportchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Biroq an’anaviy boshqaruv tizimi ko‘plab cheklovlarga ega: nazorat mexanizmlari sekin ishlaydi, resurslardan foydalanishda aniqlik yetishmaydi. Raqamlashtirish esa jarayonni shaffof, tezkor va samarali qiladi [2].

Xalqaro miqyosda jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalar qo‘llanilishi bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, AQSh va Yevropa maktablarida elektron mashg‘ulot jadvallari, onlayn baholash tizimlari va sportchilarning faoliyatini monitoring qilish platformalari keng qo‘llanmoqda [3]. O‘zbekistonda esa so‘nggi yillarda “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi doirasida ta’lim va sport tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda [4].

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Maqsad – jismoniy tarbiya tizimini raqamlashtirish orqali boshqaruv samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlash.

Vazifalar:

- elektron jadvallar va mashg‘ulot rejalari orqali nazorat samaradorligini o‘rganish;
- masofaviy monitoring vositalarining sportchilar faoliyatidagi ahamiyatini tahlil qilish;
- onlayn test va nazorat dasturlari yordamida jismoniy tayyorgarlikni baholash usullarini ko‘rsatish;
- raqamli boshqaruv platformalarining resurslardan oqilona foydalanishdagi rolini yoritish.

Maqolani tayyorlashda nazariy tahlil, taqqoslash, kuzatish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, xorijiy tajriba va amaliy materiallar asosida tahliliy yondashuv qo‘llandi.

Elektron dars jadvallari va mashg‘ulot rejalari mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Murabbiy va o‘quvchilar uchun rejalarning elektron shaklda mavjudligi vaqt va resurslarni tejash imkonini beradi [5].

Masofaviy monitoring vositalari bolalar va sportchilarning faolligini onlayn kuzatish imkonini berib, individual yuklamalarni nazorat qilish va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytiradi [6].

Onlayn test va nazorat dasturlari jismoniy tayyorgarlik darajasini obyektiv baholashga yordam beradi. Natijalar avtomatik tarzda qayd etiladi va murabbiy uchun tezkor tahlil imkonini yaratadi [7].

Raqamli boshqaruv platformalari sport maktablari va ta’lim muassasalarida resurslardan oqilona foydalanish, statistika va hisobotlarni avtomatlashtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya tizimini raqamlashtirish orqali boshqaruv jarayonlari shaffof va tezkor bo‘ladi, sportchilar va o‘quvchilarning mashg‘ulot samaradorligi oshadi, nazorat va baholash jarayonlari obyektivlashadi, resurslardan oqilona foydalanish imkoniyati yaratiladi.

Kelajakda jismoniy tarbiya tizimida sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar tahlili va virtual monitoring texnologiyalari keng qo‘llanilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson J. Digital Transformation in Education and Sports. – London: Routledge, 2020.
2. Karimov A. “Jismoniy tarbiya tizimida raqamlashtirishning ahamiyati”. – O‘zDJTI Ilmiy jurnali, 2022, №3.
3. Smith R. E-Learning and Digital Tools in Physical Education. – New York: Springer, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni, 2020 yil.
5. Aliyev Sh. “Elektron dars jadvallari va samaradorlik”. – Pedagogika va sport jurnali, 2021, №2.
6. Brown T. Remote Monitoring in Sports and Education. – Tokyo: Elsevier, 2020.
7. Davis P. “Online Testing and Assessment in Physical Education”. – Education Technology Journal, 2021, №1.

“YOSH KURASHCHILARNING BAZAVIY XATTI-HARAKATLARINI KOORDINATSIYA MASHQLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISHNING METODOLOGIK ASOSLARI

Q.A. Qobulov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada “Yosh kurashchilarning bazaviy xatti-harakatlarini koordinatsiya mashqlaridan foydalangan holda takomillashtirishning metodologik asoslari” mavzusi chuqur tahlil etildi. Shu bilan birga, “Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi” fanining taraqqiyotidagi ustuvor yo‘nalishlar, yosh kurashchilarning harakat ko‘nikmalarini o‘rgatishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ularni bartaraf etish usullari yoritildi. Mavzuni o‘qitishda modulli ta’lim va interfaol metodlardan foydalanish, shuningdek, reproduktiv va muammoli metodlar asosida dars sifatini oshirish imkoniyatlari asoslab berildi.*

Аннотация. *В данной статье подробно рассмотрены методологические основы совершенствования базовых двигательных*

действий юных борцов с использованием координационных упражнений. Также освещены приоритетные направления развития дисциплины «Виды борьбы и методика их преподавания», трудности при формировании двигательных навыков у юных спортсменов и пути их преодоления. Особое внимание уделено применению модульного обучения и интерактивных методов в преподавании темы, а также использованию репродуктивных и проблемных методов для повышения качества учебных занятий.

Kalit so‘zlar: *kurash, yosh sportchilar, koordinatsiya mashqlari, metodologik asoslar, modulli ta’lim, interfaol metodlar, harakat ko‘nikmalari.*

Ключевые слова: *борьба, юные спортсмены, координационные упражнения, методологические основы, модульное обучение, интерактивные методы, двигательные навыки.*

Kurashda foydalaniladigan quyidagi asosiy harakatlar va holatlarni ta’riflashda shu narsaga e’tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta’rifi yo‘q.

Kurashchilar tayyorgarligi tizimi — yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan elementlar yig‘indisidir, ya’ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.[1]

Kurashchining trenirovkasi — bu tayyorgarlik tizimining tarkibiy qismidir, yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tizimlashtirilgan vositalar hamda uslublar yordamida sportchi rivojlanishini bosh-qarishning pedagogik jihatdan tashkil etilgan jarayonidir.

Trenirovka faoliyati — trenirovka maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish bo‘yicha trenerlar jamoasi hamda kurashchilarning birgalikdagi faoliyatidir.

Sport musobaqalari — kurashchi tayyorgarligi tizimining tarkibiy qismidir. Ular trenirovka maqsadlari hamda uning samaradorligi mezoni bo‘lib xizmat qiladi, boshqa tomondan esa, ular maxsus musobaqa tayyorgarligining samarali vositasi hisoblanadi.

Sportchining texnik tayyorgarligi — kurashchining musobaqa faoliyatida yuqori ishonchliligini ta’minlaydigan harakat malakalarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sportchining taktik tayyorgarligi — musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni oqilona qo‘llash malakasini egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi — jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni oshirish, texnik-taktik harakatlarning samarali egallanishini ta’minlaydigan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikka yordam beradigan tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Kurashchining ruhiy tayyorgarligi — ma’naviy, iroda va sport kurashining o‘ziga xos xususiyatlariga mos bo‘lgan hamda musobaqa faoliyatida yuqori darajadagi ishonchlilikni ta’minlashga qodir ruhiy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayondir.[2]

Kurashchining nazariy tayyorgarligi — sportchini trenirovka va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Kurashchining integral tayyorgarligi — samarali musobaqa faoliyatini ta’minlash maqsadida texnik, taktik, ruhiy, nazariy va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha trenirovka ta’sirlarining integratsiyalashuviga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Trenirovka nagruzkasi — mashg‘ulotlar jarayonida kurashchiga trenirovka orqali ta’sir ko‘rsatishning son ko‘rsatkichlarini aks ettiruvchi trenirovkaning tarkibiy qismidir.

Musobaqa nagruzkasi — musobaqa faoliyati hajmi va shiddatining son miqdoridir.

Kurashchining asosiy holatlari — sport tayyorgarligi jarayonida kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan holatlardir.

Tik turish — kurash olib borish uchun zarur bo‘lgan, kurashchining tik oyoqlarda turgan holatidir. O‘ng, chap tomonlama, yalpi, past va baland tik turish ajratiladi. Ular yaqin, o‘rta va uzoq masofalardan turib qo‘llaniladi.

O‘ng tomonlama tik turish – kurashchining raqibga nisbatan o‘ng oyog‘ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Chap tomonlama tik turish — kurashchining chap oyog‘ini oldinga chiqarib turgan holatidir.

Yalpi tik turish — kurashchining tik turishdagi holati bo‘lib, bunda uning oyoq kaftlari gavdasining yalpi tekisligida turadi.

Baland tik turish — tik turishda butun bo‘yi bilan yoki bir oz egilgan holda turgan kurashchining holatidir.

Ko‘prik — shunday holatki, bunda kurashchi, egilib, peshonasi hamda yelka kengligida yozilgan oyoq kaftlari bilan gilamga tiraladi.

Kurash texnikasi — kurashchining g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniladigan, qoidalarda ruxsat berilgan harakatlari yig‘indisidir.

Usul — kurashchining g‘alabaga yoki raqib ustidan ustunlikka erishish uchun hujum qilinayotgan kurashchi holatini gilamga nisbatan o‘zgartirishga qaratilgan harakatidir.[3]

Himoyalanish — kurashchining hujum qiluvchi tomonidan amalga oshirilayotgan usulni to‘xtatib qolishga qaratilgan harakatidir.

Qarshi usul — kurashchining raqib usuliga qarshi javob usulini bajarishga qaratilgan harakatidir.

Bog‘lanish — tik turish holatidan boshlanib parter holatiga o‘tish yoki aksincha tartibda bajariladigan usullar uyg‘unligidir.

To‘xtab qolish — kurashchining raqib hujumini to‘xtatib, keyin uni xavfli holatga o‘tkazishga qaratilgan harakatidir.

Bosib turishlar — kurashchining ko‘prik holatida turgan raqib kuragini gilamga tekkazishga qaratilgan harakatidir.

Tashlashlar — tik turish yoki parterda raqibni gilamdan ko‘tarish bilan bajarilgan va uni xavfli holatga tushirib ko‘yadigan usullardir.

O‘tkazish — tik turishda usulni bajarish yo‘llari, buning natijasida hujum qiluvchi raqibini parterga turg‘azadi.

Ag‘darish — bu usullar natijasida kurashchi, raqibni gilamdan ko‘tarmasdan turib, uni xavfli holatga tushurib ko‘yadi.

O‘girishlar — parterdagi usullar, ularni amalga oshirish natijasida kurashchi raqibni gilamdan ko‘tarmagan holda uni orqasi bilan gilamga ag‘daradi.

Masalan, maktabdagi kurash darsi uchun mashqlar kompleksida quyidagi mashqlar keltirilgan:

1. Orqada yotib, qo‘llar bosh orqasida, “ko‘prik” holatida turish, boshga tiralib, prujinasimon chayqalishlarni bajarish.

2. Birinchi sherik orqasida yotadi, o‘ng va chap tomonidan burchak ostida tekis oyoqlarini ko‘taradi hamda tushiradi; ikkinchisi cho‘kkalab o‘tirgan holatda tana og‘irligi markazini bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazadi va raqib bilagiga tayanib bo‘sh oyog‘ini tizzalardan tekis to‘g‘rilaydi.

3. Sheriklar bir-biriga orqasi bilan polda o‘tiradilar, tirsaklardan qo‘llarini birlashtirib, raqib orqasiga tayangan holda gavdani egish va yozishni bajaradilar.

4. Sheriklar bir-biriga yuzlari bilan qarab turadilar va qo‘llari bilan bo‘yinlaridan ushlab olib, kuch bilan raqib bo‘ynini egishga hamda uni muvozatdan chiqarishiga intiladilar.

5. Birinchi sherik orqasida yotib, ikkinchisining oyog‘ini qo‘llari bilan ushlab oladi, ikkinchisi birinchi sherikning oyog‘ini ko‘taradi, kurakda turishga chiqish uchun yordamlashadi.

6. Sheriklar bir-birlariga orqa qilib polda o‘tiradilar, oyoqlar orasi ochilgan, qo‘llarni tirsaklarda birlashtirilgan holda raqibni o‘z tomoniga og‘dirish uchun kuch bilan bellashadilar.

7. Sheriklar to‘shak o‘rtasida orqama-oldin turib oladilar, ikkinchisi kuch ishlatib, sherigini orqasiga turtib, uni to‘shakdan chiqarib yuborishga harakat qiladi.

8. Qo‘l panjalari bilan birgalikda bloklarga burash hamda yukni, girya, shtanga toshi chiqarib olish.

9. Sheriklar bir-biriga yuzma-yuz turadilar, qo‘llari bilan gimnastika tayoqchasini ushlagan holda uni sherigidan tortib olishga harakat qiladilar.

10. Sheriklar oyoqlarini yelka kengligida ochib, bosh ustida qo‘llarini ushlab turadilar. O‘ng va chap tomonlarga birgalashib aylantirish.

11. Birinchi sherik devor oldidagi osma turnik tagida uni qo‘llari bilan ushlagan holda yotadi, ikkinchisi — turnikka yuqoridan tayanib, qo‘llarini bukib-yozishni bajaradi.

Kurashchilarni tayyorlashda mashq qildirish vositalarining ajratilishi faqat ularning asosiy yo‘nalishi bo‘yicha amalga oshirilishini hisobga olish kerak, shu tufayli u bir qadar shartlidir.[4]

Masalan, kurashchilar maxsus jismoniy sifatlari rivojlanishi darajasining oshishi nafaqat ixtisoslashtirilgan mashq-mashg‘ulotlar (maniken bilan, rezinali amortizatorlar, trenajyorlar) ta’sirida ro‘yobga chiqadi, balki texnik-taktik ustalikni takomillashtirish jarayonida ham yuzaga kelishi barcha uchun oydek ravshandir.

Kurashchilar mashqini o‘tkazishning asosiy tashkiliy shakli bo‘lib mashq mashg‘ulotlarini o‘tkazish hisoblanadi. Mashq mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazishning umum qabul qilingan qonuniyatlariga muvofiq tarzda o‘tkaziladi, ular uch qismni o‘z ichiga oladi: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi.[5]

Shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va jinsi, mashg‘ulotlar o‘tkazish davri, kurash turi, strategik va joriy vazifalardan kelib chiqib, kurashchilar mashq mashg‘ulotlarining asosiy qismi mazmuni anchagina keng diapazonga egadir.

Mashg‘ulotlar asosiy qismining mazmuni, ko‘pincha, kompleks xususiyatga ega, biroq shu o‘rinda mashg‘ulot nagruzkalarining muhim yo‘nalishlari aniqlanadi. Bunday nagruzkalar bir vaqtning o‘zida biron-bir jismoniy fazilatlar rivojlanishi vazifalarini bajarishi bilan birga, usullar texnikasini o‘rganish yoki takomillashtirishi bilan ham kurash sporti turlari uchun xosdir.

Biroq kurashchining butun diqqat-e’tibori mashg‘ulot mashqlarining asosiy yo‘nalishiga jamlangan bo‘lishi kerak, zero, shunday qilinganda uning samaradorligini oshirish mumkin bo‘ladi. Rang-barang xusu-siyatlarga ega mashq vazifalarining yaxlit blokini birlashtirish zaruratida birinchi navbatda mashq mashg‘ulotlarini o‘tkazishda avvalambor, texnik-taktik harakatlarni o‘rganish yoki takomillashtirish bo‘yicha mash-g‘ulotlarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Shundan so‘ng shijoatkorlik sifatlari, ana undan keyin kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirish, va yana oxirida esa sabr-toqatni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Yuksak malakali sportchilar, kurashchilar tayyorlash kabi vazifa har bir murabbiylarining nufuzli burchi bo‘lib hisoblanadi. O‘zbekiston bayrog‘ini xalqaro musobaqalarda butun jahon sport arenalari uzra xilpirashida mamlakatimiz pahlavonlarining ham xizmatlari beqiyosdir.[6]

Xulosa. Ushbu jarayonlarni uzluksiz rivojlanishini ta’minlashda sport sohasida ta’limning o‘rni beqiyosdir. Shu jihatdan, ta’lim tizimini takomillashtirish orqali har tomonlama yetuk, barkamol, mustaqil fikrlashga qodir, irodali, fidoiy va tashabbuskor kadrlarni tayyorlashga katta e’tibor berilmoqda. Bu borada ta’lim turlari to‘g‘risidagi mutlaqo yangi qoidalar hayotga joriy etildi. Kadrlar tayyorlash va uzluksiz ta’lim tizimini isloh qilishning huquqiy–me’yoriy asosi yaratildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2018. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir.
4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti. T.:2017.
5. Tursunov Sh. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyoti. T.:2018.
6. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. T.:2005.

SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR: RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA SAMARADORLIKNI OSHIRISH

M.A. Mirzaboyeva, o‘qituvchi
Farg‘ona viloyati, Buvayda tumani 2-umumta’lim maktab

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport tizimini boshqarishda innovatsion yondashuvlarning, xususan raqamli texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati tahlil qilinadi. Sport jarayonida big data, sun’iy intellekt, mobil ilovalar va raqamli monitoring tizimlari sportchilar natijalarini oshirish, murabbiylar ishini yengillashtirish hamda boshqaruv samaradorligini ta’minlashda muhim omil sifatida qaraladi.*

Аннотация. *В статье рассматривается значение инновационных подходов в управлении спортивной системой, в частности использование цифровых технологий. Анализируется роль big data, искусственного интеллекта, мобильных приложений и цифровых систем мониторинга в повышении эффективности управления и достижении высоких спортивных результатов.*

Kalit so‘zlar: *sport tizimi, boshqaruv, innovatsion yondashuv, raqamli texnologiyalar, big data, sun’iy intellekt, monitoring.*

Ключевые слова: *спортивная система, управление, инновационные подходы, цифровые технологии, big data, искусственный интеллект, мониторинг.*

Kirish. So‘nggi yillarda sport tizimini boshqarishda raqamli texnologiyalarning o‘rni sezilarli darajada ortmoqda. Zamonaviy sportni rivojlantirishda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki samarali boshqaruv ham hal qiluvchi ahamiyatga ega [1; 2]. Sun’iy intellekt, raqamli monitoring, big data tahlillari, virtual reallik asosidagi mashg‘ulotlar va mobil platformalar sportchilarning natijalarini oshirish, sport tashkilotlarining boshqaruv sifatini yaxshilashga xizmat qilmoqda [4; 6].

1. Sport tizimini boshqarishda mavjud muammolar

Hozirgi kunda sport tizimida boshqaruv jarayonida bir qator muammolar kuzatilmoqda [3]:

- Sport jarayonlarini real vaqt rejimida monitoring qilish imkoniyatlarining cheklanganligi.
- Ma’lumotlarni qayta ishlashda sun’iy intellektdan yetarli foydalanilmasligi.
- Sport tashkilotlari o‘rtasida yagona raqamli platformaning yo‘qligi.

• Tahliliy ma’lumotlarning ilmiy asosda boshqaruv qarorlariga tatbiq qilinmasligi.

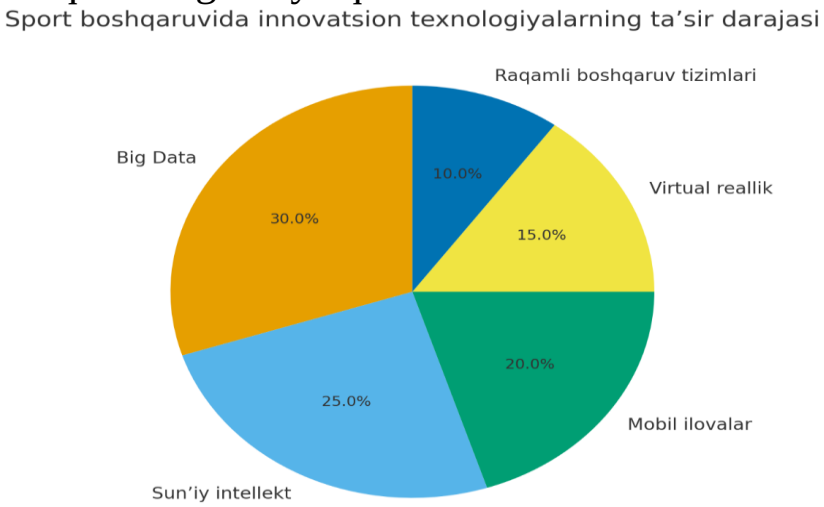
1-jadval. Sport tizimini boshqarishdagi asosiy muammolar

Muammo	Tavsifi	Salbiy ta’siri
Monitoringning cheklanganligi	Mashg‘ulot va musobaqa jarayonlari doimiy nazorat qilinmaydi	Samaradorlik pasayadi
Ma’lumotlar tahlilining sustligi	Sportchilarning natijalari bo‘yicha yetarli big data ishlatilmaydi	Qarorlar subyektiv qabul qilinadi
Raqamli platformaning yo‘qligi	Sport tashkilotlari o‘rtasida yagona tizim mavjud emas	Integratsiya qiyinlashadi
Sun’iy intellektdan foydalanmaslik	Prognozlash va individual dasturlar tuzish qiyin	Sportchilar salohiyati to‘liq ochilmaydi

2. Innovatsion yondashuvlarning sport tizimidagi o‘rni

Innovatsion yondashuvlar sport tizimini boshqarishda yangi imkoniyatlar ochmoqda [5; 7]. Xususan:

- Big data tahlili – sportchilarning yuklamalarini tahlil qilish va jarohatlarning oldini olish.
- Sun’iy intellekt – musobaqa natijalarini prognozlash, individual mashg‘ulot dasturlarini tuzish.
- Mobil ilovalar – sportchilar sog‘lig‘i va mashg‘ulotlarini real vaqt rejimida kuzatish.
- Virtual va kengaytirilgan reallik – murabbiylik jarayonini simulyatsiya qilish.
- Raqamli boshqaruv platformalari – sport tashkilotlari faoliyatini yagona tizim orqali integratsiya qilish.



1-diagramma. Sport boshqaruvida innovatsion texnologiyalarning ta’sir darajasi

- Big data – 30%
- Sun’iy intellekt – 25%
- Mobil ilovalar – 20%
- Virtual reallik – 15%
- Raqamli boshqaruv tizimlari – 10%

3. Raqamli texnologiyalar orqali samaradorlikni oshirish yo‘nalishlari

1. **Sportchilar sog‘lig‘ini monitoring qilish** – smart-qurilmalar yordamida yurak urishi, kislorod darajasi, yuklama ko‘rsatkichlarini nazorat qilish.
2. **Natijalarni prognozlash** – AI algoritmlari yordamida musobaqa natijalarini oldindan tahlil qilish.

- **Shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot dasturlari** – big data asosida sportchining biologik va psixologik ko‘rsatkichlariga mos rejalar ishlab chiqish.

3. **Virtual musobaqalar** – raqamli platformalar orqali masofaviy musobaqalar tashkil etish.
4. **Yagona sport boshqaruv tizimi** – milliy va xalqaro sport tashkilotlarini raqamli integratsiya qilish.

Xulosa. Sport tizimini boshqarishda innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalar samaradorlikni oshirishning eng muhim omillaridan biridir. Sun’iy intellekt, big data, mobil ilovalar va virtual texnologiyalar sportchilarning natijalarini prognozlash, mashg‘ulotlarni shaxsiylashtirish hamda boshqaruv qarorlarini ilmiy asoslash imkonini beradi [2; 6].

Shunday qilib, sport tizimini boshqarishda raqamli texnologiyalarni keng tatbiq etish orqali sportchilar salohiyatini to‘liq ochish, milliy sportni jahon darajasiga ko‘tarish va samaradorlikni oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xudoyberdiyev A. Sport tizimini boshqarish nazariyasi. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2018.
2. Rizayev U. Sport menejmentida raqamli texnologiyalar. – Toshkent: Innovatsiya, 2020.
3. Karimov Sh. Sport tizimida boshqaruv muammolari va yechimlari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019.
4. Shermatov X. Big Data va sport tahlillari. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021.

5. Davronov E. Sport menejmentida innovatsion yondashuvlar. – Qarshi: Nasaf, 2019.
6. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
7. Smith A., Stewart B. Digital Transformation in Sport Management. – Routledge, 2020.

14–16 YOSHLI QIZ BASKETBOLCHILAR UCHUN SHITDAN TO‘P TASHLASH (BANK-SHOT) TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN 8 HAFTALIK MASHG‘ULOT DASTURI

M.O. Nazirov, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. *Ushbu tezisda 14–16 yoshli qiz basketbolchilarda shitdan foydalanib to‘p tashlash (bank-shot) texnikasini bosqichma-bosqich rivojlantirishga mo‘ljallangan 8 haftalik mashg‘ulot dasturi taqdim etiladi. Dastur O‘zbekiston bolalar-o‘smirlar sport maktablari o‘quv-mashg‘ulot tizimi metodik talablari asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, haftasiga 6 kun (jami 48 mashg‘ulot)ni qamrab oladi. Har bir mashg‘ulot tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan iborat; haftalar bo‘yicha maqsadlar — asosiy texnik asoslarni shakllantirish, burchakli va masofali bank-shotlar, driblingdan keyingi otish, bosim va charchoq ostida bajarish, hamda jamoaviy taktikalarga integratsiya qilish.*

Аннотация. *Представлена 8-недельная программа развития техники броска от щита (bank-shot) у девушек 14–16 лет. Программа (6 занятий в неделю, всего 48) построена с учетом методических требований ДЮСШ и принципов спортивной тренировки: прогрессия нагрузки, поэтапное усложнение, интеграция в игровые ситуации и командную тактику.*

Kalit so‘zlar: *basketbol; bank-shot; shitdan to‘p tashlash; o‘smirlar tayyorgarligi; mashg‘ulot dasturi; texnik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *баскетбол; бросок от щита; тренировочная программа; техническая подготовка; девушки 14–16 лет.*

Basketbolda to‘pni savatga tashlash — o‘yinning hal qiluvchi elementi. Shitdan foydalanib tashlash (bank-shot) ayniqsa burchak osti va yaqin/o‘rta masofalarda barqaror natija beradi. Adabiyotlarda hujumlarning muayyan ulushi backboard orqali yakunlanishi va ularning

samaradorligi o‘yin natijasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan; tajribali murabbiylarning tavsiyalarida ham bunday zarbalarni imkon qadar ko‘proq qo‘llash takidlab kelinadi. [1, 2] 14–16 yosh davri chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi bo‘lib, murakkab texnik elementlarni — jumladan bank-shotni — puxta shakllantirish uchun qulay davr hisoblanadi.[3]

Maqsad: 14–16 yoshli qizlarda bank-shot texnikasini 8 hafta ichida izchil rivojlantirish va o‘yin amaliyotiga integratsiya qilish

Vazifalar:

1. Asosiy otish mexanikasini (trayektoriya, nishonga olish, bilak harakati) mustahkamlash.
2. Turli burchak va masofalarda (0°, 45°, 60°; 3–7 m) bank-shot bajarish ko‘nikmasini shakllantirish.
3. Driblingdan so‘ng va to‘xtash (stop-and-pop) elementlari bilan bank-shotni uyg‘unlashtirish.
4. Bosim, raqib qarshiligi va charchoq ostida texnik barqarorlikni oshirish.
5. 5x5 o‘yin taktikalari (tezkor hujum, pick-and-roll/pick-and-pop)da bank-shotni qo‘llash.
6. Aniqlik, tezlik va qaror qabul qilish ko‘rsatkichlarini testlar orqali baholash.

Metodika

- **Ishtirokchilar:** 14–16 yoshli qiz basketbolchilar (sport maktabi sharoitlari uchun mos).
- **Davomiylik:** 8 hafta, haftasiga 6 kun, jami 48 mashg‘ulot.
- **Mashg‘ulot tuzilishi:**
  - *Tayyorlov qismi* (10–15 daqiqa): umumiy va maxsus qizdirish, koordinatsiya, chaqqonlik, bank-shotga kirish mashqlari.
  - *Asosiy qism* (≈60 daqiqa): haftalik maqsadga yo‘naltirilgan texnik-taktik mashqlar, bosqichma-bosqich murakkablashtirish.
  - *Yakuniy qism* (5–10 daqiqa): bo‘shashtirish, cho‘zilish, qisqa tahlil va motivatsiya.
- **Tamoyillar:** bosqichlilik, progressiv yuklama, variativlik, o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish, muntazam nazorat.

8 haftalik qisqa mazmun (kalendar-mavzuli reja)

- **1-hafta — Asoslar:** yaqin masofada formani to‘g‘ri shakllantirish; 45° burchaklardan statik/1 qadam bilan bank-shot; texnik xatolarni tuzatish.

- **2-hafta — Burchaklar va oyoq ishlashi:** chap/o‘ng qanotlardan 45° hamda 0°–60° burchaklar; sakrashdan tashlash, tayanch oyoqni to‘g‘ri qo‘yish; “yulduzcha” drill.
- **3-hafta — Masofa va kuch:** 5–7 m oralig‘ida trayektoriya va bilak ishini sinxronlash; charchoqdan keyin tashlash; “piramida” masofa drillari.
- **4-hafta — Nishonga olish aniqligi:** backboard kvadratida “maqsad nuqtasi” belgilash; ochko zonalari; 10 ta urinishli aniqlik testi; raqib qarshiligida nishonni ushlash.
- **5-hafta — Dribling + bank-shot:** stop-and-pop, yonlama siljishdan so‘ng tashlash; 1x1 driblingdan keyingi bank-shot; 3x0 kombinatsiyalar.
- **6-hafta — Bosim va charchoq ostida:** vaqtga qarshi (1 daqiqa) tashlash; 2x2/3x3 da faqat bank-shot bilan ochko; burpee/sakrashdan so‘ng otish; “so‘nggi soniya” ssenariylari.
- **7-hafta — Taktik integratsiya:** pick-and-pop/pick-and-rolldan keyingi bank-shot; 3x2 tezkor hujum yakuni; 5x5 “faqat bank-shot” segmentlari, kontrol uchrashuv.
- **8-hafta — Nazorat va umumlashtirish:** 45° va 0° nuqtalardan 10 tadan test; 30 soniyalik tezlik testi; individual namoyishlar; 5x5 yakuniy o‘yin; statistik tahlil va tavsiyalar. [4]

Nazorat va baholash mezonlari:

1. **Aniqlik testlari:** chap 45°, o‘ng 45° va markaziy 0° nuqtalardan 10 tadan urinish (5–7 m).
2. **Tezlik testi:** 30 soniyada belgilangan nuqtadan maksimal bank-shot urinishlari (muvaffaqiyatlar soni).
3. **Charchoq ostida aniqlik:** qisqa intensiv blok (yugurish/sakrash)dan so‘ng darhol otish natijalari.
4. **O‘yin statistikasi:** kontrol o‘yin(lar)da bank-shot urinishlari/foizi, qaror qabul qilish vaqti, kontakt ostida barqarorlik.
5. **Jarayon monitoringi:** mashg‘ulot daftarida har kuni hajm (urinishlar soni), sifatli takrorlar foizi, murabbiy qaydlari.

(Eslatma: raqamli natijalar jamoa sharoitiga ko‘ra o‘lchanadi; tezisda metod va mezonlar berildi, sun’iy raqamlar kiritilmadi.)

Dastur bank-shotni alohida texnik malaka sifatida emas, balki o‘yin tizimidagi funksional yechim sifatida ko‘radi: burchaklar va masofalarni o‘zgartirish, driblingdan keyingi tez to‘xtash, raqib bosimi va charchoq ostida ham trayektoriyani boshqarish. Backboardda aniq nishon nuqtasidan foydalanish ko‘z-qo‘l muvofiqligini kuchaytiradi; bosqichma-bosqich progressiya (statik → harakat → bosim → taktika)

esa malakani barqarorlashtiradi. 5x5 segmentlari va kontrol o‘yinlar bank-shot imkoniyatini payqash, bo‘sh zonani yaratish va qaror qabul qilish tezligini oshiradi. Yosh xususiyatlari inobatga olinib, yuklama ehtiyotkorlik bilan oshiriladi; tiklanish va shikastlanishning oldini olish choralariga rioya qilinadi. [5]

Amaliy tavsiyalar:

- Har mashg‘ulotda **aniqlik + hajm** muvozanatini saqlang: kamida 60–80 maqsadli takror (yosh va holatga qarab).
- Backboard kvadratida shaxsiy **“mo‘ljal nuqtasi”**ni topish va o‘yin burchagiga mos ravishda o‘zgartirib borish.
- **Stop-and-pop** va **1x1** drilllarini haftasiga kamida 2 marta kiritish; qaror qabul qilish tezligini signal va vaqt cheklovlari bilan rivojlantirish.
- Bo‘limlararo integratsiya: kuch-tezkorlik, sakrash mexanikasi, oyoq ishlashi (footwork) bilan uyg‘unlashtirish.
- Har hafta yakunida qisqa **mikro-tahlil**: xatolar ro‘yxati, keyingi haftaga mini-maqsadlar.

Xulosa. Taqdim etilgan 8 haftalik dastur 14–16 yoshli qiz basketbolchilarda bank-shot texnikasini izchil rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, metodik asos (bosqichlilik, progressiv yuklama, uzluksizlik) va amaliy drilllar uyg‘unligini ta’minlaydi. Dastur doirasida aniqlik, tezlik, bosim ostida barqarorlik va taktik qo‘llash ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasi kutiladi; nazorat testlari va o‘yin statistikasi orqali samaradorlik baholanadi. Mazkur yondashuv sport maktablari va ixtisoslashgan seksiyalar amaliyotida bank-shotni qisqa muddatda ham sifatli rivojlantirishga xizmat qiladi; kelgusida jismoniy tayyorgarlik komponentlarini yanada chuqur integratsiya qilish bo‘yicha tadqiqotlar maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Basketbol: DYuSSh va SDYuSShOR uchun sport tayyorgarligi bo‘yicha namunaviy dastur. Moskva: Sovetskiy sport, 2004. – 100 s.
2. Pulatov A.A., G‘aniyeva F.V., Miradilov B.M. va boshq. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2017. – 340 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. Toshkent, 2005. – 232 b.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 256 с.
5. Морозова Н.С. Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита: дис… канд. пед. наук. Омск, 2009. – 158 с.

BASKETBOL SHITIDAN FOYDALANISH ZARBASI SAMARADORLIGINI DASTLABKI KO‘RSATKICHLAR TAHLILLARI

M.O. Nazirov, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 14–16 yoshli qiz basketbolchilarda basketbol shitidan foydalanish (bank-shot) texnikasining samaradorligi dastlabki natijalar asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida turli pozitsiyalardan (F1–F10) tashlangan zarbalar aniqligi solishtirilib, statik va o‘yin sharoitidagi natijalar baholandi. Dastlabki testlar ko‘rsatdiki, markaziy pozitsiyalardan bank-shot aniqligi 60–70 % atrofida bo‘lsa, himoyachi qarshiligida bu ko‘rsatkich 25 % gacha kamaydi. Nazorat va tajriba guruhlari boshlang‘ich ko‘rsatkichlari statistik jihatdan teng bo‘lib, keyingi bosqichlarda maxsus mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlash uchun sharoit yaratdi. Tadqiqot natijalari bank-shot texnikasining o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yetarlicha qo‘lla-nilmagani, ammo uni tizimli o‘rgatish yosh sportchilar samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.*

Аннотация: *В данной статье проанализирована эффек-тивность применения броска с использованием щита (bank-shot) у девушек-баскетболисток 14–16 лет на основе первичных пока-зателей. В исследовании сопоставлены показатели точности бросков из различных позиций (F1–F10) между контрольной и экспе-риментальной группами в статических условиях и условиях игры. Первичные тесты показали, что из центральных позиций точность bank-shot составляет около 60–70 %, тогда как под давлением защитника данный показатель снижается до 25 %. Исходные результаты обеих групп статистически равны, что создает условия для выявления эффекта специальной программы тренировок. Полу-ченные данные указывают на недостаточное внимание к технике bank-shot в учебно-тренировочном процессе, однако её систе-матическое обучение может существенно повысить эффек-тивность юных спортсменок.*

Kalit so‘zlar: *basketbol shiti, to‘p tashlash aniqligi, bank-shot samaradorligi, biomekanik model, 14–16 yoshli qizlar, pedagogik tajriba.*

Ключевые слова: *баскетбольный щит, точность броска, эффективность bank-shot, биомеханическая модель, девочки 14–16 лет, педагогический эксперимент.*

Basketbol sportida to‘pni savatga tashlash texnikasi o‘yinning eng hal qiluvchi elementlaridan biridir. Shu jarayonda basketbol shiti (backboard)dan foydalanish orqali amalga oshiriladigan zarbalar — bank-shotlar — yuqori aniqlik va ishonchlilikni ta’minlovchi usullardan hisob-lanadi. Xalqaro ilmiy tadqiqotlar, xususan Shimoliy Karolina shtati universiteti muhandislarining kompyuter simulyatsiyalari, 3–3,5 metr masofada bank-shotning to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarbaga nisbatan 20 % samaraliroq ekanini ko‘rsatgan. Biroq zamonaviy o‘quv-mashg‘ulotlarda bank-shot texnikasiga yetarlicha e’tibor berilmayapti. Aksariyat yosh basketbolchilar uch ochkolik yoki kuchli dunk zarbalarga intilib, oddiyroq va ishonchli bank-shot uslubidan kam foydalanadilar. Shu sababli, 14–16 yoshli qizlarda bank-shot texnikasining dastlabki ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, keyingi mashg‘ulotlarda metodik yondashuv ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Basketbol shitidan foydalanishning nazariy asoslari

Basketbol shitidan foydalanish texnikasi zarbaning biomekanik modeli bilan izohlanadi: to‘p orqa spin bilan shitga urilib, kuchning bir qismini yo‘qotadi va yumshoq trayektoriya bilan savatga tushadi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, ~45–55° chiqish burchagi, 3 Hz atrofidagi orqa aylanish (backspin) va shit ustidagi optimal “ko‘z oynak” nuqtasiga yo‘naltirilgan zarba eng yuqori samaradorlikni beradi. Jon Vuden singari afsonaviy trenerlar ham yaqin va o‘rta masofadagi barcha zarbalarni imkon qadar shitdan foydalanib amalga oshirishni tavsiya qilgan. Shunga qaramay, estetik stereotiplar (“toza swish”ning chiroyliligi) va uch ochkolik zarbalarning ustunligi tufayli bank-shot bugungi basketbolda kamroq qo‘llanilmoqda.

2. Tadqiqot metodlari

Tadqiqot obyekti sifatida Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlaridagi sport maktablarida shug‘ullanayotgan 14–16 yoshli qiz basketbolchilar tanlandi. Ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Testlar basketbol maydonidagi 10 ta belgilangan nuqtadan (F1–F10) turib shitdan foydalanilgan zarbalar asosida o‘tkazildi.

- Oddiy statik otish (raqibsiz)
- 2×2 va 3×3 kichik o‘yin sharoiti
- Himoyachi qarshiligida (bloklashga urinuvchi raqib)
- Sakrab otish

Koʻrsatkichlar urilgan/urinishlar nisbatida hisoblab chiqildi.

3. Dastlabki koʻrsatkichlar tahlili

Natijalari shuni koʻrsatdiki:

- **Statik sharoitda** oʻyinchilar markaziy nuqtalardan (F5–F6) oʻrtacha 65–70 % aniqlikka erishdi, qisqa burchaklarda esa bu koʻrsatkich ~50 % boʻldi.
- **2×2 va 3×3 oʻyin sharoitida** bank-shot samaradorligi pasaydi va ~40–50 % oraligʻida boʻldi.
- **Himoyachi qarshiligida** aniqlik eng past darajaga tushib, oʻrtacha 25 % ni tashkil etdi.
- **Sakrash bilan otish** statik natijalarga yaqin boʻlib, ~55–60 % koʻrsatkich qayd etildi.

Muhim jihati shundaki, nazorat va tajriba guruhlari orasida boshlangʻich test natijalari oʻrtasida ishonchli statistik farq kuzatilmadi ($p>0,05$). Bu esa keyingi bosqichda tajriba guruhiga maxsus mashgʻulot dasturi qoʻllanilganda farqlarni aniqlash uchun qulay sharoit yaratdi.

4. Muhokama

Dastlabki natijalar shuni koʻrsatadiki, yosh basketbolchilar bank-shot texnikasida nazariy bilimlarga ega boʻlsalar-da, real oʻyin sharoitida bu koʻnikmalar barqaror emas. Ayniqsa, himoyachi qarshiligida va bosim ostida bank-shot samaradorligi keskin pasayadi.

Bu natijalar xorijiy tadqiqotlar bilan uygʻun: N.S. Morozova (2009) oʻz ishida maxsus metodika asosida bank-shot aniqligini 5–10 % ga oshirish mumkinligini isbotlagan. Silverberg va hamkorlari (2011) esa optimal “V-shaklli nishon nuqtalari”dan tashlangan zarbalar 20 % gacha yuqori natija berishini koʻrsatgan.

Shunday ekan, 14–16 yoshli qiz basketbolchilarda bank-shot koʻnikmalarini mustahkamlash uchun maxsus mashgʻulot tizimlarini joriy etish, vizual koʻmakchi belgilar (“koʻz oynak” metodikasi) va bosim ostidagi mashqlarni koʻpaytirish zarur.

1. **Xulosa.** Basketbol shitidan foydalanish (bank-shot) texnikasi nazariy jihatdan yuqori samaradorlikka ega boʻlsa-da, amaliy mashgʻulotlarda yetarlicha oʻrgatilmayapti. Dastlabki testlar shuni koʻrsatdiki, markaziy nuqtalarda bank-shot aniqligi 65–70 % boʻlsa, himoyachi qarshiligida bu koʻrsatkich atigi 25 % ga tushadi. Nazorat va tajriba guruhlari boshlangʻich natijalari teng boʻlib, keyingi maxsus mashgʻulotlar samaradorligini baholash uchun toʻgʻri sharoit yaratildi. Basketbol shitidan foydalanish texnikasini tizimli oʻrgatish, vizual koʻmakchi vositalardan foydalanish va real oʻyin sharoitlariga mos

mashqlar joriy etish yosh sportchilar samaradorligini oshirishning asosiy omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 yil
2. D.R. Norkulov. Basketbol va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2024 yil
3. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
4. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
5. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2024 yil
6. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Basketbol”.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
7. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Stritbol”3x3 basketbol.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
8. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
9. Morozova N.S. *Повышение точности баскетбольных бросков с отражением мяча от щита*. Дисс. … канд. пед. наук. Омск, 2009.
10. Silverberg L.M., Tran C.M., Adams T.M. *Optimal Targets for the Bank Shot in Men’s Basketball*. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 2011, Vol.7(1).
11. Wooden J. *Modern Basketball*. Moscow: Fizkultura i sport, 1987.
12. Pritykin V.N., Bokov I.S., Kuznetsova N.S. *Определение коэффициента восстановления при баскетбольных бросках с отражением мяча от щита*. *Современные проблемы науки и образования*, 2015, №2.
13. Farmonov O.A. *Basketbol nazariyasi va o‘qitish metodikasi*. Buxoro: Durdona, 2021.
14. Kuznetsova N.S. va boshq. *Объекты прицеливания при бросках с отскоком мяча от щита*. *Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2019, №11.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLAR VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH

M.I. Ne’matov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaksini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarish jarayoniga zamonaviy innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni integratsiya qilishning dolzarbligi tahlil qilinadi. Global raqamlashtirish sharoitida sport infratuzilmasini boshqarish, sportchilarni monitoring qilish, mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish va samaradorlikni oshirishda sun’iy intellekt, “Big Data”, mobil ilovalar, sensor tizimlar va onlayn platformalarning roli muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, maqolada O‘zbekistonda sport tizimida qo‘llanilayotgan innovatsion tajribalar, raqamli boshqaruv strategiyalari hamda ularning ijtimoiy-iqtisodiy samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Maqola natijalari sport sohasida raqamli transformatsiyani jadallashtirishga xizmat qiluvchi taklif va tavsiyalarni ilgari suradi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется актуальность интеграции современных инновационных подходов и цифровых технологий в процесс управления системой физической культуры и спорта. В условиях глобальной цифровизации искусственный интеллект, "Big Data," мобильные приложения, сенсорные системы и онлайн-платформы играют важную роль в управлении спортивной инфраструктурой, мониторинге спортсменов, анализе трени-ровочных нагрузок и повышении эффективности. В статье также рассматриваются инновационные практики, применяемые в спор-тивной системе Узбекистана, стратегии цифрового управления и их социально-экономическая эффективность. Результаты статьи содержат предложения и рекомендации, направленные на ускорение цифровой трансформации в сфере спорта.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, sport boshqaruvi, innovatsion yondashuv, raqamli texnologiyalar, sun’iy intellect, big data, mashg‘ulot monitoring, Sport menejmenti, raqamlashtirish, axborot tizimlari.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, управление спортом, инновационный подход, цифровые технологии, искусственный интеллект, большие данные, мониторинг тренировок, спортивный менеджмент, цифровизация, информационные системы.*

Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya davrida jismoniy tarbiya va sport tizimida boshqaruv faoliyatini innovatsion asosda tashkil etish dolzarb masalaga aylangan [3; 8]. An’anaviy yondashuvlar zamonaviy raqamli vositalar bilan boyitilmoqda [1]. Bu jarayonda sun’iy intellekt, katta hajmdagi ma’lumotlar (Big Data), mobil ilovalar va onlayn platformalar kabi texnologiyalar sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish, sportchilarning holatini tahlil qilish va sport tashkilotlarining samarali faoliyatini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda [3; 12]. Ushbu maqola jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda raqamli innovatsiyalar qanday rol o‘ynayotganini tahlil qilish va bu boradagi zamonaviy tendensiyalarni aniqlash maqsadini ko‘zda tutadi [8].

Jismoniy tarbiya va sport tizimini samarali boshqarish jarayonida raqamli texnologiyalar quyidagi yo‘nalishlarda keng qo‘llanilmoqda:

1. Sportchilar faoliyatini kuzatish va tahlil qilish: Sensorli texnologiyalar (masalan, wearable tech) yordamida yurak urishi, tezlik, harakatlar tezligi va vaqt bo‘yicha batafsil ma’lumotlar olinadi [4; 3]. Catapult, Polar Team Pro, SmartJump kabi texnologiyalar sportchilarning jismoniy yuklamasini baholashda keng qo‘llanilmoqda [10].
2. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish: Sun’iy intellekt algoritmlari sportchilarning oldingi mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini tahlil qilib, shaxsiy reja taklif qiladi [1; 3]. Big Data vositalari orqali mashg‘ulotlarda yuzaga keladigan ortiqcha yuklamalarni oldindan aniqlash va sportchining salomatligini saqlash imkoniyati yaratiladi [12].
3. Sport muassasalari boshqaruvi: ERP-sport kabi tizimlar orqali o‘quvchi, sinov natijalari, trener mashg‘ulotlar rejasi va monitoring natijalari real vaqt rejimida kuzatiladi [5]. Onlayn platformalar (Zoom, Google Meet, Moodle) orqali murabbiylar malaka oshirishlari va trenerlik kurslarida ishtirok etishmoqda [8; 9].
4. Tashkiliy boshqaruv: Sport federatsiyalari va tashkilotlar faoliyatida CRM tizimlari yordamida murabbiylar, sportchilar va tashkilot o‘rtasidagi aloqalar avtomatlashtirilgan [8].

Sportda raqamli texnologiyalarning qo‘llanishi

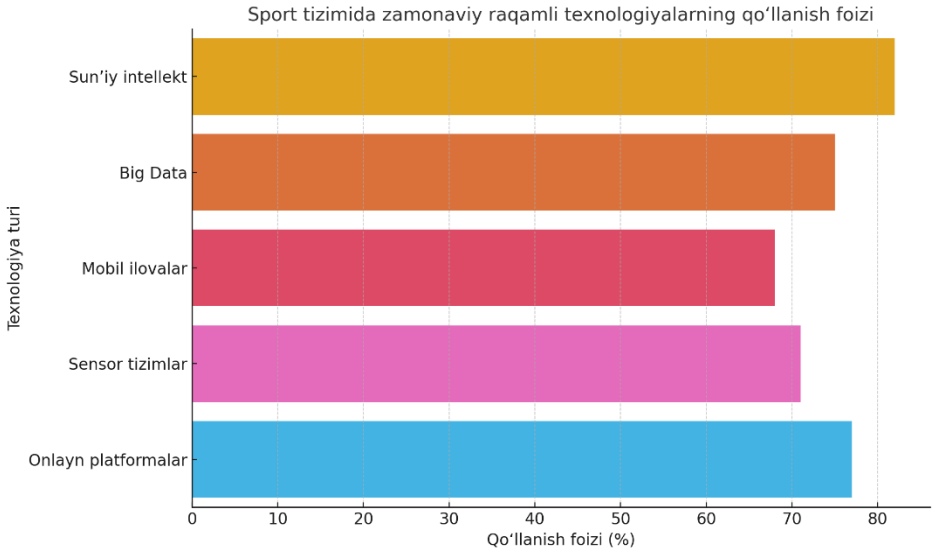
1-jadval

Texnologiya turi	Qo‘llanish foizi (%)
Sun’iy intellekt	82
Big Data	75
Mobil ilovalar	68
Sensor tizimlar	71
Onlayn platformalar	77

Yuqorida jadval asosida qurilgan diagrammada sport tizimida raqamli texnologiyalarning qamrov darajasi ko‘rsatilgan. Bu, zamonaviy texnologiyalar sport boshqaruviga chuqur kirib borayotganini isbotlaydi.

Quyidagi diagrammada sport tizimida zamonaviy raqamli texnologiyalarning qo‘llanish foizi grafik 1-diagramma ko‘rinishda ifodalangan..

1-diagrammma



- ✓ Sun’iy intellekt – 82%
- ✓ Big Data – 75%
- ✓ Mobil ilovalar – 68%
- ✓ Sensor tizimlar – 71%
- ✓ Onlayn platformalar – 77%

Diagrammada har bir texnologiya y o‘qida, ularning qo‘llanish foizi esa x o‘qida tasvirlangan bo‘lib, qiyosiy tahlil qilish uchun juda qulay.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport tizimida raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlarning integratsiyasi boshqaruv sifatini keskin oshiradi [3; 11]. Yangi texnologiyalar orqali mashg‘ulot samaradorligi, sportchilarning salomat-ligini nazorat qilish, murabbiylar faoliyatini monitoring qilish va butun tizimni avtomatlashtirish mumkin bo‘lmoqda [10]. Shu sababli,

kelgusida davlat siyosatida sport sohasining raqamlashtirilishini chuqurlashtirish, texnologik infratuzilmani kengaytirish va mutaxassislarni tayyorlash muhim vazifalar sirasiga kiradi [8; 9].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson D, Miller, L. (2021). Digital Innovation in Sports Management. Routledge.
2. Chatziefstathiou D, Henry, I. (2019). Discourses of Olympism: From the Sorbonne 1894 to London 2012. Palgrave Macmillan.
3. Chesnokov A.A. Цифровые технологии в спорте: теория и практика. Москва: Академия, 2021.
4. FIFA Performance Analysis Reports, 2023.
5. Jabborov Z. Ta'limda sport faoliyatini tizimli boshqarish va monitoring metodlari, "Pedagogik izlanishlar" ilmiy jurnali, №1, 2022.
6. Kirk D. (2010). Physical Education Futures. Routledge.
7. Reed S, Daker-White G. (2020). Inclusion through Sport: A Critical Theoretical Perspective. Springer.
8. Turayev I, O'zbekistonda sportni raqamlashtirish jarayonlari: muammo va istiqbollar, "Sport va jamiyat" jurnali, №2, 2023.
9. UzSport.uz – O'zbekiston Respublikasi Sportni Rivojlantirish Agentligi rasmiy sayti. https://www.uzsport.uz.
10. Годик М.А. Управление тренировочными нагрузками в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1980.
11. Ляпко С.А, Гончаров С.Ф. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Минск: Национальный институт образования, 2017.
12. Поликаров И. Технологии Big Data в спорте. Москва, 2022.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARINING O'RNI

A.H. Nuriddinov, katta o'qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimida raqamli texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy elektron vositalar, masofaviy ta'lim platformalari va avtomatlashtirilgan baholash tizimlari*

orqali o‘quv jarayoni samaradorligi hamda kasbiy kompetensiyalar rivojlanishi ta’kidlangan.

Аннотация. *В статье освещается важность использования цифровых технологий в системе переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. Отмечена эффективность учебного процесса и развитие профессиональных компетенций посредством современных электронных средств, платформ дистанционного обучения и автоматизи-рованных систем оценки.*

Kalit so‘zlar. *raqamli texnologiyalar, malaka oshirish tizimi, masofaviy ta’lim, elektron qurilmalar, multimedia, virtual simulyator, avtomatlashtirilgan baholash, kasbiy kompetensiyalar.*

Ключевые слова. *цифровые технологии, система повышения квалификации, дистанционное обучение, электронные устройства, мультимедиа, виртуальный симулятор, автоматизированное оцени-вание, профессиональные компетенции.*

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, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida ta’lim tizimining barcha bosqichlariga raqamli texnologiyalarni keng tatbiq etish, zamonaviy iqtisodiyot talab qiladigan raqamli texnologiyalarni takomillashtirish belgilangan. Bu jarayon jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni malaka oshirish tizimi uchun ham juda dolzarb hisoblanadi. [1,2.3].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish institutida dars va mashg‘ulotlarni sifati samaradorligini oshirishda zamonaviy raqamli texnologiyalaridan foydalanish zamon talablariga javob beradigan, ya’ni shug‘ula-nuvchilarning harakat faolligi davrida yurak mushaklarining qisqarish tezligi, nafas olish tezligi hamda tana haroratining umumiy ko‘rsatkichini o‘lchash, tanadagi holatni tahlil qilishga mo‘ljallangan yangi elektron qurilmalardan foydalanishni taqozo etmoqda [4,5].

Bu, bir tomondan, jismoniy tarbiya va sportga bog‘liq raqamli texnologiyalarining rivojlanish holati, ikkinchi tomondan, ta’lim tizimining, shu jumladan malaka oshirish tizimini zamon talablari va ilmiy-texnik taraqqiyotga moslashuvi bilan bog‘liq.

Malaka oshirish tizimining dars va mashg‘ulot jarayonlarida raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi malakali mutaxassislar tayyorlash va ularning kasbiy salohiyatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, malaka oshirish tizimining dars va mashg‘ulot jarayonlarida raqamli vositalardan samarali foydalanish o‘quv jarayoni sifatini oshirish, individual yondoshuvni ta’minlash va bilimlarni tezkor o‘zlashtirish imkonini yaratadi [6,7].

Avvalo, virtual simulyatorlar va multimedia texnologiyalari yordamida o‘quv mashg‘ulotlari va amaliy darslar modellashtiriladi hamda ting-lovchilarning nazariy bilimlarini amaliyot bilan uyg‘unlashtirish imko-niyatlari kengayadi. Elektron darsliklar, multimedia resurslari va masofaviy ta’lim platformalari esa bilimlarni istalgan vaqt va joyda egallashni ta’minlaydi. Shu orqali malaka oshirish jarayonida zamonaviy interaktivlik va erkinlik muhiti shakllanadi.

Shu bilan birga, elektron testlar va avtomatlashtirilgan baholash tizimlari tinglovchilarning bilim va ko‘nikmalarini ob’ektiv nazorat qilish imkonini beradi. Texnik va amaliy harakatlarni modellashtirish hamda tahlil qilish jarayonlari orqali esa kasbiy kompetensiyalar tizimli ravishda takomillashtiriladi.

Malaka oshirish jarayonida ma’lumotlar bazasini yaratish va boshqarish, ekspert tizimlari yordamida tayyorgarlik darajasini baholash ham muhim ahamiyatga ega. Bu esa jismoniy tarbiya va sport mutaxassislar faoliyatini raqamli asosda nazorat qilish hamda ularning individual rivojlanish yo‘nalishlarni belgilash imkonini yaratadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalarning malaka oshirish tizimidagi o‘rni o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish, tinglovchilarning individual salohiyatini rivojlantirish va kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 28 apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-sonli Qarori

4. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari: darslik. –Toshkent: «Umid Design», 2025. – 260 b.

5. Tolametov A.A. The role of information and communication technologies in additional independent training of practitioners in sports educational institutions in addition to coaching // Eurasian Journal of Sport Science. – 2022. – Vol. 2, No. 1. – P. 185–189.

6. Tolametov A.A. Forming the technological content of the teacher’s information-communication competence // European Science Methodical Journal. – 2024. – Vol. 2, Issue 7. – P. 59–64.

7. Tolametov A.A. The importance of using electronic textbooks in improving the skills of physical education teachers // International Journal of Management and Economics Fundamental. – 2023. – Vol. 4, Issue 11. – P. 93–102.

YENGIL ATLETIKA O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHI BOSQICHLARIDA BOSQON ULOQTIRISH HARAKATLARINI BIOMEXANIK TAHLIL QILISH ORQALI ULOQTIRISH TEXNIKASIGA O‘RGATISH

Q.A. Qobulov, o‘qituvchi
jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yengil atletikaning bosqon uloqtirish turi biomexanik tahlil asosida o‘rganilib, sportchilarga uloqtirish texnikasini o‘rgatishning metodik asoslari yoritilgan. Bosqon uloqtirish jarayonidagi bosqichlar, dastlabki tebranishlar, aylanish harakatlari va snaryadni chiqarish texnologiyasi chuqur tahlil qilindi. Shuningdek, uloqtirish tezligi, burchaklari va optimal uchish trayektoriyasini ta’minlovchi omillar o‘rganildi. Maqolada sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda texnikani mukammallashtirish, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va yuqori natijalarga erishish imkoniyatlari ilmiy asoslab berilgan.*

Аннотация. *В данной статье рассмотрены биомеханические основы техники метания молота в лёгкой атлетике и методические подходы к обучению спортсменов данному виду движения. Подробно проанализированы этапы метания, начальные колебания, враща-тельные движения и техника выпуска снаряда. Особое внимание уделено изучению скорости, углов и факторов, обеспечивающих оптимальную траекторию полёта. В работе обоснована необ-ходимость совершенствования техники с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, научной организации тренировочного процесса и возможностей достижения высоких спортивных резуль-татов.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, bosqon uloqtirish, biomexanik tahlil, aylanish texnikasi, uloqtirish bosqichlari, uchib chiqish burchagi, sport texnologiyasi.*

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, метание молота, биоме-ханический анализ, техника вращения, этапы метания, угол вылета, спортивная технология.*

Dunyo miqyosida yengil atletikaning bosqon uloqtirish turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish, mashg‘ulotlarni olib borish, sportchilarning uloqtirish texnikasini shakllantirish, uning tarkibiy mazmunini doimiy ravishda takomillashtirib borishga dolzabr masala sifatida qarab kelinmoqda hamda bosqon uloqtiruvchi sportchilarga uloqtirish texnikasini takomillashtirishga e’tibor berilishi talab etilmoqda. Bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish va mustahkamlash, bosqon uloqtirish vaqtida to‘g‘ri aylanish, bosqon bilan to‘g‘ri aylanishlarni o‘rgatish, bosqon uloqtirish davomida uchib chiqish burchagi va snaryadga oxirgi kuch berishda to‘g‘ri yo‘nalish berish, snaryadni samarali uchishini ta’minlash katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois, snaryad bilan dastlabki tezlanishga erishish, shu tezlikni yanada oshirgan holda oxirgi kuch berish va bosqonni to‘g‘ri chiqarib yuborish fazalarini dastlabki o‘rgatish jarayonidan boshlab mustahkamlab borish maqsadga muvofiq. Bu esa, bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlash tizimida bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish va sport musobaqalarida samarali ishtirok etish hamda yuqori sport natijalarini ko‘rsatish imkoniyatlarini oshiradi.[1, 2]

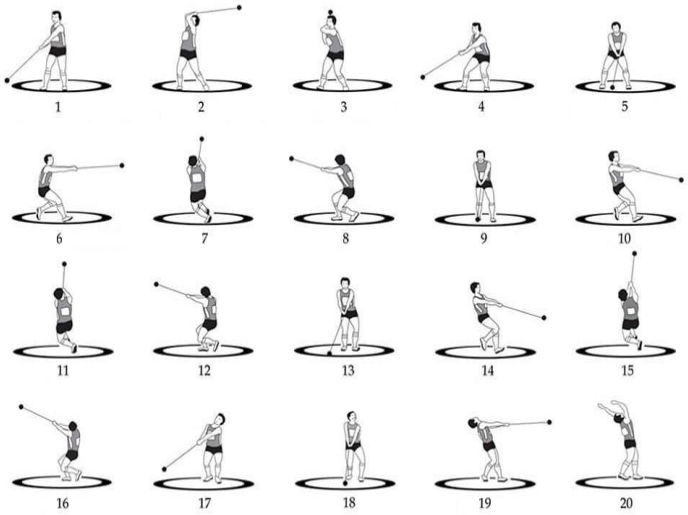
Respublikamizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni saralab olish, maqsadli tayyorlash, ular uchun zarur shartsharoitlar yaratish, milliy terma jamoaga zaxira sportchilarni yetkazib berish hamda ularni xalqaro sport maydonlarida

munosib ishtirokini ta’minlash bugungi kunda asosiy vazifalardan biri bo‘lib kelmoqda”. [3] Shu sababli yengil atletikaning bosqon uloqtirish turi texnikasini o‘rgatish va bu borada sport turlariga ixtisoslashgan sport maktablarida sportchilarni jahon arenalarida raqobatbardoshli, istiqbolli va iqtidorli, shuningdek yurt sha’nini munosib himoya qiladigan darajada tayyorlashga qaratilishi, davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan izchil chora-tadbirlar rejasi ishlab chiqilganligi va oldimizga yuqori maqsadlarni belgilab berilganligi buning yorqin isbotidir. Bu esa, yurtimizda olimpiya sport turlari bo‘yicha nufuzli musobaqalarga sportchilarni tayyorlash, ularning mashg‘ulot jarayonini bugungi kuning talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan yuklamalarni taqsimlashda sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish, yengil atletikaning har bir turiga sportchilarni yo‘naltirish orqali rivojlanayotgan turlarni ham qamrab olishni taqozo etadi.

Bosqon uloqtirish texnikasining asosini tashkil etuvchi va ishlash samaradorligini oshirishga hissa qo‘shadigan biomexanik jihatlarga alohida e’tibor berish darkor. Bosqon uloqtirish ko‘plab umumiy elementlarga ega bo‘lib, so‘nggi yillarda uloqtirish harakatining biomexanik tomondan o‘rganish bir muncha sustlashgan. Shuningdek, bosqon va uloqtiruvchining harakat vaqti markazning harakatini tahlil qilinadi. Bundan tashqari, bosqonning texnik harakati va uloqtirishda ishtirok etadigan kuchlar baholanadi. Uloqtirish texnikasini yaxshilash uchun eng mos keladigan kinematik va dinamik parametrlarni o‘rganish zarur. Ular orasida qisqartirilgan bosqon simi harakatlanish tezligining asosiy elementi bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu tezlikni maksimal darajada oshirish uchun sportchi kuch qo‘llash orqali bosqonni tezlashtirishi kerak. Bosqonning aylanish vaqti tezligining egri chizig‘i, bosqon uloqtirish vaqtida qo‘llaniladigan kuch sifati juda muhim hisoblanib, bosqonni trayektoriya bo‘yicha shiddatli aylanishini ta’minlaydi, Uloqtiruvchi bosqonga oxirgi kuch berishi uchun oyoq mushaklarining ta’siridan foydalanadi, bu esa bel va yelka mushaklari orqali bosqonga uzatiladi va bu jarayon qancha tez bo‘lsa, bosqonga oxirgi kuch berish tezligi oshadi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi ikki qo‘li bilan bosqonni ushlab turganda o‘ziga uch yoki to‘rtta burilish qiladi (kamdan-kam hollarda beshta bo‘lishi mumkin). Burilishlar vaqtida uloqtiruvchi aylanish vaqtidagi harakatini amalga oshiradi. Darhaqiqat, chap oyoq har doim uloqtirish doirasi bilan aloqada bo‘lib, u tovondan oyoqqa bir qator siljishlar orqali bajariladi. Shunday qilib, uloqtiruvchi uloqtirish

aylanasining orqa chetidan oldingi chetiga o‘tadi, undan bosqon bosib o‘tgan masofa, ya’ni uloqtirish ko‘rsatkichi o‘lchanadi. Bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoq uloqtirish doirasi bilan aloqada bo‘lg an fazalar va ko‘tarilgan fazalar o‘rtasida almashinadi.[4]



Bosqon uloqtirish vaqtidagi bosqichlar.

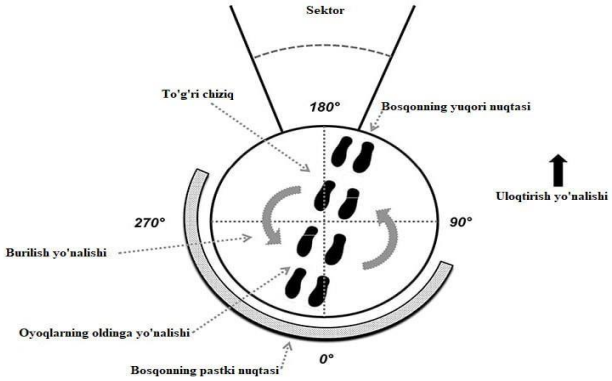
Dastlabki tebranishlar 1–3. Kirish bosqichi 3–4–5–6. Birinchi burilishning yagona tayanchi 6-8. Ikkinchi navbatdagi ikki tomonlama tayanchi 8-10. Ikkinchi burilishning yagona tayanchi 10-12. Uchinchi navbatning ikki tomonlama tayanchi 12-14. Uchinchi burilishning yagona tayanchi 14-16.

Chiqarish 16–20. Birinchi burilish 3–8. Ikkinchi burilish 8–12. Uchinchi burilish 12–16. Birinchi burilishda bosqonning past nuqtasi 5. Ikkinchi burilishda bosqonning past nuqtasi 9. Uchinchi burilishda bosqonning past nuqtasi 13. Chiqarishning past nuqtasi 18. Birinchi burilishda bosqonning yuqori nuqtasi 7. Ikkinchi burilishda bosqonning yuqori nuqtasi 11. Uchinchi burilishda bosqonning yuqori nuqtasi 15. [5]

Bu burulishlar uloqtirish vaqtidagi burilishlarning aylana ichidagi aniq yo‘nalishlarini aniqlash uchun ishlatiladi. Shuning uchun har bir burilishda taxminan yarim burilishning ikki bosqichini ajratish mumkin. Bular ikki tomonlama qo‘llabquvvatlash bosqichi va bitta qo‘llab-quvvatlash bosqichi. Dastlabki bosqichda bosqon eng past nuqtasiga va final bosqichida eng yuqori nuqtasiga yetadi.

Burilishlar vaqtida bosqich odatda 230°-270° aylanish burchaklar bilan boshlanadi, uloqtiruvchining texnikasiga qarab 40°-90° aylanish burchaklar bilan tugaydi . Uloqtirishning oxirgi bosqichi final kuchlanishi bo‘lib, bunda uloqtiruvchi ikki oyog‘i bilan uloqtirish aylanasida joylashgan bo‘lishi lozim, snaryadni qo‘yib yuborishdan oldin taxminan 90° burchak ostida tananing yuqori qismini bir vaqtning

o‘zida aylantirish bilan oyoqlari va sonlarini kengaytiradi Bosqonning yuqori nuqtasi, bosqonning pastki nuqtasi, yuqori va pastki aylanish fazasining o‘zgarishi.



Uloqtiruvchi va bosqonning markazdagi harakati ko‘rib chiqiladi. Bosqon, uloqtiruvchi va bosqon uloqtirish tizimining kinematikasi va samarali uloqtirish ko‘rsatkichlariga hissa qo‘shadigan asosiy omillarga e’tibor qaratish zarur.

Bosqon qo‘yib yuborilgan paytdan boshlab, u shamol qarshiligining ta’siri ahamiyatsiz bo‘lgan faraz ostida harakat yo‘nalishi ma’lum bo‘lgan snaryadning harakatini kuzatib boradi. Aerodinamika muhim rol o‘ynaydigan disk yoki nayza uloqtirish kabi boshqa yengil atletikaning uloqtirish turlaridan farqli o‘laroq, bosqon uloqtirish vaqtidagi trayektoriyaning shakli va davomiyligini grafiklarda tahlil qilib o‘tamiz. Shamol yo‘q bo‘lganda, bosqon qo‘ldan uloqtirib chiqarilgandan keyin uchish harakatlari kuzatib boriladi (Pozzo, 2002). Bosqon og‘irlik markazining trayektoriyasidan qarshilikka uchraydigan harakatlardan iborat bo‘ladi.

Bosqon balandligi va aylanish tezligi oshishi bilan diapazon ortadi, boshqa ikkita o‘zgaruvchi harakatlarda optimal aylanish burchagi o‘zgaradi

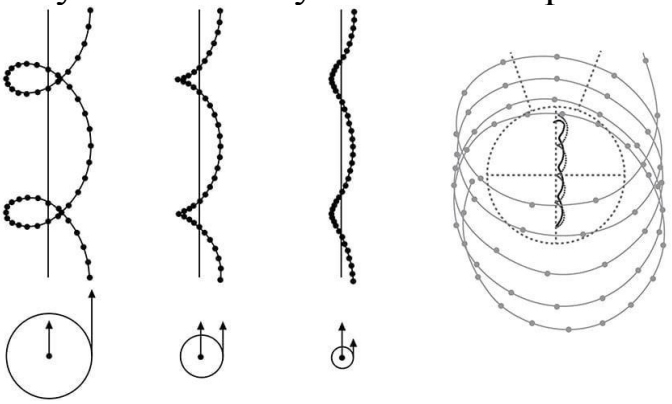
Uloqtirish harakati bilan bog‘liq ba’zi qo‘shimcha fikrlarni ko‘rib chiqish lozim. Agar uloqtiruvchining maqsadi snaryadni uzoqroqqa uloqtirish bo‘lsa, u uchta o‘zgaruvchining (tezlik, burchak va aylanish balandligini) optimal kombinatsiyasini topishi shart. Mavjud uloqtirish texnikasi bilan, barcha subyektiv texnik talqinlarni hisobga olgan holda, aylanish balandligi uloqtiruvchining antropometrik xususiyatlari bilan qattiq bog‘langan va taxminan yelkalarning yerdan balandligiga teng Ta’kidlanganidek, aylanish balandligini yelkadan balandroq bo‘lishini izlash faraziy jihatdan foydali bo‘lsa-da, bosqonni sekinlashtiradigan kuch sektorning yo‘nalishi tufayli aylanish tezligining haddan tashqari pasayishiga olib keladi va natijada aylanish tezligi qisqaradi.[6]

Aylanish balandligi taxminan yelkalarning balandligini hisobga olgan holda, optimal aylanish burchagi 45° dir. Xususan, 60 dan 80 m gacha bo‘lgan uloqtirish uchun optimal uchib chiqish burchagi 44° atrofida bo‘ladi. Amalda, sportchilar 40° dan 42° gacha bo‘lgan pastroq aylanish burchagiga ega (Pavlovic, 2020). Dunyoning eng yaxshi uloq-tiruvchilaridagi optimal burchak va kuzatilgan burchak o‘rtasidagi farqni texnikani egallaganlik darajasida bog‘lash kerak. Haqiqatan ham, matematik nuqtai nazardan optimal burchakni izlash, aylanish tezligining haddan tashqari pasayishini aniqlaydi va shu bilan uloqtirish uzunligini qisqartiradi. Shuning uchun, uloqtiruvchi uloqtirish vaqtida aylanish balandligi va aylanish burchagini optimallashtiradigan texnikani yarat-gandan so‘ng, u uloqtirish uzunligini oshirish uchun ishlashi mumkin bo‘lgan yagona o‘zgaruvchi — bu tushirish tezligidir.Bosqon uloqtirishda atrof-muhit omillarining ta’siri bo‘yicha bir nechta tadqiqotlar o‘tkazildi. Ushbu tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 75 m ga yaqin uloqtirish uchun shamol qarshiligining borligi masofani taxminan 3% ga qisqartiradi, har bir 2 ms tezlikda esayotgan shamol uchun snaryadning uchish masofasi uzunligi taxminan 60 sm ga oshadi. Yerning turli nuqtalarida tortishish kuchi, markazdan qochuvchi kuchlarning to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki bilvosita ta’siri ham o‘rganildi. 100 m masofani bosib o‘tgan snaryad ±55 sm gacha o‘zgarishi mumkin, kenglikni hisobga olsak, (ochiq joyda) sektor va snaryad tushgan joy o‘rtasidagi masofa taxminan ± 45 sm ga o‘zgarishi aniqlandi. 67,5° va 17,5° kengliklari oralig‘ida, ya’ni, odatda, musobaqalar o‘tkaziladigan joyda, haroratning ±10°C o‘zgarishi ± 17 sm uzunlikdagi o‘zgarishlarga olib keladi. Shamol bosimiga kelsak, uloqtirish texnikasini o‘rganish samaradorligini oshirish uchun taxminan ± 8 sm ga o‘zgaradi va teskari yo‘nalishda (180°) ostida uloqtirishdan farqli hisoblanadi, uloqtirish vaqtidagi shamolning qarshiligi, sportchini uloqtirish sektorining bir chetiga yoki boshqa tomoniga noto‘g‘ri texnika asosida uloqtirish hatakatlarini bajarilishini yuzaga keltiradi. 40° ostida bosqon sharini uloqtirganda, uloqtirish masofasiga qarab 3,4 sm qo‘shiladi. Bosqon uloqtiruvchi 80 m ga uloqtirganda ±8 sm gacha o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin .[7]

Bosqon uloqtirilgandan so‘ng bosqon simi va bosqon tutqichi shamolda egallashi mumkin bo‘lgan turli joylashuvi ular tufayli aerodinamik qarshilik o‘zgarishi mumkin. Nisbatan oddiy uloqtirishlar uchun shamol qarshiligi asosan bosqon boshining harakati bilan bog‘liq bo‘lsa, uloqtiruvchilar uchun bosqon simi, tutqichi va bosqon sharining diametri ham uloqtirishning samarali chiqishiga ta’sir qiladi. Diametri

12 sm bo‘lgan bosqonni 80 m ga uloqtirganda, 110 m bo‘lgan uloqtirish bilan solishtirganda taxminan 30 sm farqni ko‘rish mumkin.

Og‘irlik markazlarining gorizontal komponentini tahlil qilganda, uloqtirish translyatsiya va aylanishdan tashkil topgan harakatdan iborat ekanligini hisobga olish juda muhimdir. Darhaqiqat, uloqtiruvchi o‘z-o‘zidan aylanayotganda, astasekin uloqtirish aylanasining orqa chetidan oldinga, uloqtirish yo‘nalishi bo‘yicha harakat qiladi.



Bosqon uloqtirish vaqtidagi aylanma harakatlarning ko‘rinishi.

Yengil atletikada bosqon uloqtiruvchilarning harakatini biomexanik tahlil qilinganda, boshqa uloqtirish turlari va uloqtiruvchilarning o‘rtasida farq paydo bo‘ladi. Yadro uloqtirish, disk uloqtirish va nayza uloqtirishda snaryadning og‘irlik markazi uloqtiruvchi qo‘lning og‘irlik markaziga juda yaqin joylashgan bo‘lsa, bosqon uloqtirishda u 1,20 sm masofada joylashgan bo‘ladi. Bu jihat uloqtirish texnikasining biomexanik xususiyatlariga kuchli ta’sir ko‘rsatadi va turni to‘liq tushunish uchun bosqonning aylanish yo‘nalishini tahlil qilish muhimligini ta’kidlaydi. Uloqtiruvchi e’tibor berishi kerak bo‘lgan bir nechta texnik elementlar orasida eng muhimlaridan biri — snaryadning aylanish tezligini maksimal darajada oshirish ekanligi aytib o‘tilgan.

Xulosa. Aylanish vaqtidagi tezlikni maksimal darajada oshirish juda muhimdir, chunki u uloqtiruvchining qo‘llari bilan bog‘langan va aylanish trayektoriyasini boshlaydi. Aylanishdagi tezlik, burchak tezligi o‘rtasidagi bog‘liqlik mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017-yil 3-iyundagi “O‘zbekistonda 2017–2021-yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi”.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–

3. 5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi PF–
5. 6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282sonli “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil-28-yanvardagi PF-60sonli “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi № PQ5280-sonli “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi qarori.

STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY TEXNIK VOSITALARDAN FOYDALANISH

D.A. Umurkulova, o‘qituvchi
Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Annotatsiya: *Maqola oliy ta’lim muassasalarida stol tennisi mashg‘ulotlarida zamonaviy texnik vositalardan foydalanishning metodik asoslarini yoritadi. Maqsad — videoanalitika, multito‘p va robotlar, inertsiya sensorlari hamda pulsometrlar, metronom-audio signallar va e-portfolio yechimlarini darsning “tayyorlov – o‘quv-mashq – qo‘llash – yakun” modeli bilan uyg‘unlashtirishdir. Metodologiya sifatida kuzatuv va sekinlashtirilgan video tahlil, cheklovga asoslangan o‘yinlar, rubri-ka-baholash, yuklama nazorati (RPE, puls) va raqamli portfel qo‘llandi. Natijalar: texnik xatolarni tez aniqlovchi video-feedback, ritm va qaror tezligini shakllantiruvchi robot rejimlari, intensivlik zonalarini boshqarish protokollari, shuningdek inklyuziv moslashtirishlar (vizual-audio signallar, stol atrofida erkin yo‘lak, o‘tirgan holat burchaklari) ishlab chiqildi.*

Аннотация: *Статья раскрывает методические основы использования современных технических средств на занятиях по настольному теннису в вузе. Цель — интегрировать видеоанализ,*

многомяч и тренировочные роботы, инерциальные датчики и пульсометры, метроном-аудиосигналы и е-портфолио с моделью занятия «подготовка – учебно-тренировочный блок – применение – завершение». Методика включает наблюдение и замедленный видео-разбор, игры с ограничениями, рубрикатор для формативной оценки, контроль нагрузки (RPE, пульс) и цифровое портфолио. Полученные результаты описывают быстрый видео-фидбек для исправления техники, режимы робота для формирования ритма и скорости решений, протоколы управления зонами интенсивности, а также инклюзивные адаптации (визуально-аудиальные сигналы, свободные проходы у стола, ракурсы для сидячего положения).

Kalit so‘zlar: *stol tennisi; texnik vositalar; videoanalitika; trening roboti; sensor; e-portfolio.*

Ключевые слова: *настольный теннис; технические средства; видеоанализ; тренировочный робот; датчик; е-портфолио.*

Stol tennisi – tezkor qaror qabul qilish, mayda motorika va muvofiqlashtirishni bir vaqtning o‘zida talab qiladigan sport turi. Oliy ta’lim muassasalarida darslar ko‘pincha katta guruhlar, cheklangan vaqt va turli tayyorgarlik darajalari bilan o‘tadi. Shunday sharoitda zamonaviy texnik vositalar dars oqimini samarali boshqarish, tahlil sifatini oshirish va individual fikr bildirishni tezlashtirishga xizmat qiladi. “Texnika”ning vazifasi darsning o‘rnini bosish emas, balki didaktik niyatni kuchay-tirishdir: vosita maqsad bilan, natija esa mezon bilan bog‘lanadi. Ushbu maqolada videoanalitika, multito‘p va robotlar, inertsiya sensorlari hamda pulsometrlar, ovoz-ritm vositalari va raqamli platformalarni darsning “tayyorlov – o‘quv-mashq – qo‘llash – yakun” modeli ichida qanday uyg‘unlashtirish mumkinligi yoritiladi. E’tibor xavfsizlik, teng imkoniyat, ma’lumotlar himoyasi va iqtisodiy samaradorlik mezonlariga qaratiladi.[1]

Zamonaviy texnik vositalar stol tennisi mashg‘ulotlarini sifat, xavfsizlik va samaradorlik nuqtai nazaridan yangi bosqichga olib chiqadi. OTM sharoitida vaqt, maydon va murabbiy resurslari cheklanganligi sabab, vositalar dars oqimini soddalashtirish, individual fikr bildirishni tezlashtirish va o‘yin transferini kuchaytirish uchun tanlanadi. [2] Ushbu bo‘limda eng ko‘p qo‘llaniladigan vositalar hamda ularni metodik integratsiya qilish yo‘llari tizimli bayon etiladi.

Birinchi yo‘nalish — videoanalitika. Oddiy smartfonlar, planshetlar yoki yuqori kadr chastotali kameralar yordamida zarba texnikasi, oyoq ishi va servis-qabul ssenariylari tahlil qilinadi. Kadr-kadr ko‘rish, sekinlashtirish, chizg‘ich va burchak o‘lchash funksiyalari

texnik xatolarni aniq koʻrsatadi. Talabaga “oldin-keyin” solishtirmalari namoyish etilib, rubrikadagi mezonlarga mos qayta mashq vazifalari beriladi. Video kutubxona semestr boʻyi yangilanib boradi, eng yaxshi namunalardan koʻrgazmali bank yaratiladi.

Ikkinchi yoʻnalish — multitoʻp va robotlar. Multitoʻp usuli zarbalar sonini oshiradi, murabbiy kuzatuvga koʻproq e’tibor bera oladi. Robotlar servisning tezligi, aylanishi va yoʻnalishini aniq boshqarish imkonini beradi; bu vosita dastlabki oʻrgatishda ritmni barqaror qiladi, keyingi bosqichda esa tasodifiy chiqish rejimida qaror tezligini rivojlantiradi. Robot bilan mashgʻulotlar oraligʻiga qisqa videofikr, RPE shkalasi va puls nazorati kiritilib, ortiqcha yuklama oldi olinadi.[3]

Uchinchi yoʻnalish — sensorlar va pulsometrlar. Tana harakati, tezlanish va aylanishlarni qayd etuvchi inertsiya oʻlchov bloklari oyoq ishi ritmi hamda zarba vaqtini tahlil qilishda foydalidir. Bilak yoki koʻkrakdagi pulsometrlar intensivlik zonasini nazorat qiladi, sub’ektiv charchoq balli bilan birga yuklama-javob munosabatini yoritadi. Ma’lumotlar jadvali oddiy elektron forma koʻrinishida yuritilib, haftalik mikrotsikl rejasi bilan bogʻlanadi.[4]

Toʻrtinchi yoʻnalish – ovoz va ritm vositalari. Metronom, koʻp kanalli audio-signal va taymerlar oyoq ishining kadensini, servis oldi ritualining davomiyligini va drill vaqtini tartibga soladi. “Uch toʻp, nafas, kutish” kabi ssenariylar uchun ovozli signallar tez moslashishni qoʻllab-quvvatlaydi. Bunday vositalar ayniqsa katta guruhlarda oqimni boshqarishda qulay.

Beshinchi yoʻnalish – raqamli platformalar. Bulutli jadvallar, e-portfolio va baholash rubrikalari orqali dars maqsadlari, videolar, natijalar hamda murabbiy fikrlari bir joyda jamlanadi. Talaba oʻz progressini grafiklar orqali koʻradi, oʻqituvchi esa shaxsiy yoʻl xaritasini davriylik tamoyiliga koʻra yangilab boradi. Guruhlararo solishtirish etik me’yorlarga muvofiq anonimlashtirilgan koʻrsatkichlar asosida amalga oshiriladi.

Vositalarni metodik jihatdan integratsiya qilish quyidagi tamoyillarga tayanadi. Birinchidan, maqsad-vosita-oʻlchov zanjiri aniq yoziladi: masalan, “servisda kontakt balandligini oshirish” maqsadi uchun yuqori kadr chastotali video, burchak oʻlchov chizigʻi va rubrika indikatorlari bir paketda qoʻllanadi. Ikkinchidan, dars tuzilmasi boʻyicha “tayyorlov – oʻquv-mashq – qoʻllash – yakun” modeli saqlanadi; vosita hamisha mazmunni emas, jarayonni qoʻllab-quvvatlaydi. Uchinchidan, xavfsizlik, teng imkoniyat va iqtisodiylik me’yorlari doimo nazarda tutiladi. Inklyuzivlik nuqtai nazaridan vositalar moslashtiriladi.

Yorug‘likka sezgir talaba uchun kontrasti baland markerlar, eshitishida cheklov bo‘lsa, vizual signallar kuchaytiriladi. Aravachada o‘ynovchilar uchun robot tezligi pastdan boshlab ko‘tariladi, stol atrofi to‘siqlardan xoli qilinadi, video burchaklari o‘tirgan holatga mos tanlanadi. Har bir moslashtirish rubrikalarga kiritilib, baholashda adolat saqlanadi. Dars oqimini boshqarish uchun zonal loyihalash qo‘llanadi. Bir zona — robot va ritm; ikkinchi zona — video tahlil; uchinchi zona — o‘yin transferi. Talabalar rotatsiya asosida har zonada aniq maqsadni bajaradi, murabbiy esa “tez ko‘zdan kechirish” chek-ro‘yxatlari bilan tezkor fikr bildiradi. Ushbu format katta guruhlarda vaqtni tejaydi va faol kutish vaqtini minimal darajada ushlab turadi. Yuklama nazorati vositalarga bog‘lanadi. Har mashg‘ulotda RPE, puls, urinishlar soni va robot tezligi qayd etiladi. Ma’lumotlarning haftalik grafiklari mikrotsikl rejasi bilan solishtirilib, haddan ortiq o‘sish xavfi erta aniqlanadi. Talabaga uy sharoitida bajariladigan texnik-psixologik topshiriqlar (vizualizatsiya, nafas, oyna oldida tutish) beriladi, ularning bajarilishi e-portfolio orqali tasdiqlanadi.[5]

Talabalar tadqiqotlarini rag‘batlantirish vositalardan oqilona foydalanishga xizmat qiladi. Masalan, “aylanish tezligi va qabul sifati” yoki “oyoq ishi ritmi va qaror tezligi” mavzularida kichik loyiha topshiriqlari belgilanadi. Natijalar mini-seminarda baham ko‘riladi, eng foydali kashfiyotlar keyingi darslarga integratsiya qilinadi. Shu tariqa vositalar nafaqat mashg‘ulotni, balki ilmiy fikrlashni ham qo‘l-lab-quvvatlaydi. Amaliy cheklovlar ham mavjud. Ba’zi robotlar aylanish turini to‘liq imitatsiya qilmaydi, ayrim sensorlar esa stol tennisi kabi tez jarayonlarda xatolikka moyil bo‘lishi mumkin. Shuning uchun vosita tanlashda sinovdan o‘tkazish, ehtiyot qismlar va xizmat ko‘rsatish imkoniyatlarini oldindan aniqlash lozim. Muhimi, texnika maqsadga xizmat qilishi, o‘qituvchi didaktik niyatini kuchaytirishi va ortiqcha murakkablik yaratmasligi kerak.[6]

Xulosa. Maqolada stol tennisi mashg‘ulotlarida zamonaviy texnik vositalardan foydalanishning didaktik ahamiyati va amaliy mexanizmlari yoritildi. Videoanalitika texnik xatoni ko‘rsatadi, o‘quvchiga dalilga asoslangan fikr beradi; robot va multito‘p zarbalar hajmini oshirib, ritm va qaror tezligini shakllantiradi. Sensorlar va pulsometrlar yuklamani boshqaradi, metronom va audio signallar drill intizomini ta’minlaydi; bulutli jadvallar hamda e-portfolio esa natijalarni shaffof hujjatlashtiradi. Vositalar darsning “tayyorlov – o‘quv-mashq – qo‘llash – yakun” modeli ichida maqsad-vosita-o‘lchov zanjiriga qat’iy bog‘langanda, xavfsizlik va transfer darajasi oshadi. Metodik xulosalar quyidagicha.

Birinchidan, maqsad-vosita-o‘lchov zanjiri yozib, har vosita aniq pedagogik vazifaga bog‘lanadi. Ikkinchidan, xavfsizlik, teng imkoniyat va ma’lumotlar himoyasi tamoyillari qat’iy qo‘llanadi; rozilik, anonimlashtirish va apellyatsiya jarayonlari ishlab chiqiladi. Uchinchidan, resurslar cheklangan sharoitda bosqichma-bosqich joriy etish maqsadga muvofiq: kichik pilot, standart protokollar, video bank, oylik ko‘rik va qayta kalibrlash. To‘rtinchidan, talabalarning kichik tadqiqotlari orqali vositalardan foydalanish madaniyati va refleksiya kuchaytiriladi. Umuman, zamonaviy texnika maqsad emas, balki o‘rganishni kuchaytiruvchi vositadir. U to‘g‘ri integratsiya qilinganda, OTM sharoitida ham ko‘rsatkichlar ishonchliligi, qayta aloqa sifati va o‘yin transferi sezilarli darajada ortadi; jarayon esa barqaror, xavfsiz va adolatli bo‘lib boradi. Kelgusida arzon sensorlar, video-algoritmlar va onlayn tahlil panellari yordamida avtomatik ko‘rsatkichlar chiqarish, psixologik mini-protokollarni validatsiyalash hamda hakamlik kompetensiyalarini modul sifatida kiritish tavsiya etiladi. Bu yo‘nalishlar ustuvor bo‘ladi kelgusida.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Borg, G. (1998). Borg‘s Perceived Exertion and Pain Scales. Human Kinetics.
2. Chow, J. Y., Davids, K., Hristovski, R., Araújo, D., & Button, C. (2016). Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition. Routledge.
3. Davids, K., Hristovski, R., Araújo, D., Balagué, N., Button, C., & Passos, P. (2014). Complex Systems in Sport. Routledge.
4. Ellenbecker, T. S., & Roetert, E. P. (2013). Optimizing Shoulder Health in Overhead Athletes. Human Kinetics.
5. Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50(5), 273–280.
6. Hopkins, W. G. (2000). Measures of reliability in sports medicine and science. Sports Medicine, 30(1), 1–15.

VOLEYBOLCHILARDA HUJUM HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY SIFATLARNI AN'ANAVIY TESTLAR VA XAYDAROV M.R. DASTURI YORDAMIDA BAHOLASHNING AMALIY AHAMIYATI

M.R. Xaydarov, doktarant
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada voleybolchilarda hujum samaradorligini oshirishda jismoniy sifatlarni baholashning ahamiyati yoritilgan. U-17 yosh toifasidagi sportchilar misolida an'anaviy testlar va Xaydarov M.R. tomonidan yaratilgan dastur taqqoslab o'rganildi. Tadqiqot natijalari dasturiy yondashuvning obyektivligi va aniqligi yuqori ekanini, mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Shuningdek, hujum samaradorligi 12-15 % ga oshgani isbotlandi.*

Аннотация: *В статье раскрыта роль оценки физических качеств в повышении эффективности атакующих действий волейболистов. На примере спортсменов U-17 проведено сравнение традиционных тестов и программы Хайдарова М.Р. Результаты показали, что программный подход обеспечивает более высокую объективность и точность, способствует оптимизации тренировочного процесса и увеличивает эффективность атакующих действий на 12-15 %.*

Kalit so'zlar*: voleybol, hujum samaradorligi, jismoniy sifatlar, testlar, dastur, monitoring.*

Ключевые слова*: волейбол, эффективность атаки, физические качества, тесты, программа, мониторинг.*

Zamonaviy voleybol amaliyotida hujum harakatlarining samaradorligini oshirish uchun sportchilarning jismoniy sifatlarini muntazam nazorat qilish zarur. An'anaviy testlar yordamida o'lchash usullari hali ham keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, ularning ayrim cheklovlari mavjud. Jumladan, vaqtni qo'lda qayd qilish, inson omiliga bog'liq xatoliklar, natijalarni qayta ishlashning sekinligi kabi omillar testlarning obyek-tivligini pasaytiradi.[1]

Xaydarov M.R. tomonidan ishlab chiqilgan dastur esa ushbu muammolarni bartaraf etib, voleybolchilarning jismoniy sifatlarini elektron tarzda yuqori aniqlik bilan o'lchash imkonini beradi. Dastur

nafaqat natijalarni real vaqt rejimida qayd qiladi, balki avtomatik tarzda tahlil qiladi, ularni saqlaydi va taqqoslash imkoniyatini yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi — voleybolchilarda hujum samaradorligini oshirishda jismoniy sifatlarni baholash jarayonida Xaydarov M.R. dasturining afzalliklarini amaliy jihatdan asoslab berishdir.[2]

Vazifalar:

- an’anaviy testlar yordamida sportchilar ko‘rsatkichlarini baholash va ularning chegaralarini aniqlash;
- dastur yordamida jismoniy sifatlarni elektron shaklda o‘lchash natijalarini tahlil qilish;
- ikki usulni taqqoslash orqali dasturiy yondashuvning afzalliklarini aniqlash;
- dastur imkoniyatlarini murabbiylar amaliyotida qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot U-17 yosh toifasidagi voleybolchilar ishtirokida o‘tkazildi. Jismoniy sifatlarni baholashda an’anaviy testlar (tezlik, chaqqonlik,) va Xaydarov M.R. dasturi qo‘llanildi.

Dasturiy yondashuvning afzalliklari quyidagilarda namoyon bo‘ldi:

- **Aniqlik:** vaqt va masofani yuqori darajada (0,01 soniya aniqlikda) o‘lchash;
- **Tezkorlik:** natijalar avtomatik tarzda qayd etilishi va tahlil qilinishi;
- **Obyektivlik:** inson omiliga bog‘liq xatoliklarning bartaraf etilishi;
- **Monitoring imkoniyati:** sportchilarning avvalgi natijalari saqlanib, dinamikasi kuzatilishi;
- **Murabbiylik qulayligi:** tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish imkonini berishi.

Matematik-statistik tahlil usullari

Tadqiqot jarayonida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchliligi va ahamiyati aniqlab berildi. Avvalo, tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich (dastlabki) ko‘rsatkichlari o‘rtasida farq mavjudligini tekshirish uchun mustaqil tanlovli t-testi (independent sample t-test) qo‘llandi. Ushbu usul yordamida guruhlar o‘rtasida sezilarli statistik tafovut mavjud yoki mavjud emasligi aniqlandi.

Shuningdek, har bir guruhning o‘zidagi mashg‘ulotlar natijasida yuzaga kelgan o‘zgarishlarni baholash maqsadida juftlangan t-testi

(paired sample t-test) usulidan foydalanildi. Bu usul yordamida boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslanib, mashg‘ulotlarning samaradorligi aniqlab berildi.[3]

Natijalar $p < 0.05$ ishonchlilik darajasi mezonida baholandi. Bu esa tajriba guruhida qo‘llanilgan metodikaning samaradorligi va o‘zgarishlarning tasodifiy emas, balki ishonchli ekanligini ko‘rsatib berdi. Shu tariqa, matematik-statistik tahlil usullari yordamida olingan ma’lumotlar ilmiy jihatdan asoslab berildi hamda tadqiqot xulosalarining aniqligi va ob’ektivligi ta’minlandi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy testlarda vaqtni qo‘lda qayd qilish tufayli ba’zi hollarda natijalar orasida farqlar kuzatildi. Masalan, chaqqonlik testida 0,3-0,5 soniya xatoliklar qayd etildi.

Xaydarov M.R. dasturi yordamida esa natijalar aniq va ishonchli tarzda qayd qilindi. Sportchilarning hujum samaradorligida dasturdan foydalanish orqali 12–15% o‘sish kuzatildi, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich faqat 5-7% bo‘ldi. Bu esa dastur yordamida olingan tahliliy natijalarning hujum samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynashini isbotladi.

Bundan tashqari, dastur natijalarni elektron bazada saqlab, sportchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini berdi. Bu murabbiylar uchun mashg‘ulot dasturlarini individuallashtirishda katta qulaylik yaratdi.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar qilindi:

1. An’anaviy testlar jismoniy sifatlarni baholashda qo‘llanilishi mumkin, ammo natijalar har doim ham obyektiv va yuqori aniqlikda emas.

2. Xaydarov M.R. dasturi natijalarni aniq, obyektiv tarzda qayd etishi bilan ajralib turadi hamda sportchilarning hujum samaradorligini oshirishga samarali hissa qo‘shadi.

3. Dastur murabbiylar uchun sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish va natijalarni dinamik kuzatishda qulay vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, A. Voleybol o‘yinida taktik tayyorgarlik va psixologik barqarorlik. TDJTU dissertatsiya 2021-yil. 12-34-betlar.

2. С.В.Новожилова Методика сопряженной тренировки физических способностей на основе специальных акробатических и

плиометрических упражнений в спортивной подготовке юных волейболисток: автореф. дис. канд. пед. наук. 2012-год.24 с.

3. Toshmatov.R.“Sportchilarning taktik harakatlarini takomillashtirishda innovatsion texnologiyalar” PhD dissertatsiyasi, Toshkent, 2019-yil. 78-89-betlar.

KARATEDA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH

O.T. Xolxodjayev, direktor
O‘zbekiston karateni rivojlantirish markazi

Annotatsiya. *So‘nggi yillarda malakali karatechilar maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mashg‘ulotlari hajmi kattaligi va yo‘nalish tizimlarini takomillashtirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, katta yuklamali mashg‘ulotlarning umumiy sonini oshirish natijasida karatechilarning maxsus ish qobiliyatini o‘stirish, maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarining mashg‘ulotlari kattaligi va yo‘nalish tizimlarini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarligi sifatlarini rivojlantirish, organizmga harakat mexanizmining ta’siri samaradorligini oshirish, turli yo‘nalishdagi katta yuklamali mash-g‘ulotlar ta’siri tavsifi va ularning qo‘shimcha mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilishi, mikrosikllarda o‘tkazishga oid uslublar aniqlandi.*

Аннотация: *В последние годы уделяется большое внимание совершенствованию систем объёма и направленности тренировок на специальном и предсоревновательном этапах подготовки квалифицированных каратистов. В частности, в результате увеличения общего количества высоконагрузочных тренировок, развития специальной работоспособности каратистов, совершенствования систем объёма и направленности тренировок на специальном и предсоревновательном этапах подготовки, развития специальных физических качеств, повышения эффективности воздействия механизма движения на организм, описан эффект высоконагрузочных тренировок различных направлений и их сочетания с допол-нительными тренировками, а также определены методики их проведения в микроциклах.*

Ключевые слова: *специальная и предсоревновательная подготовка, силовая тренировка, совершенствование спортивной*

подготовки, развитие специальной работоспособности каратистов.

Kalit so‘zlar: *maxsus va musobaqaoldi tayyorgarlik, yuklamali mashg‘ulotlar, sport mashg‘ulotini takomillashtirish, karatechilarning maxsus ish qobiliyatini o‘stirish.*

Hozirgi kunda karate sport turida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va ularni samarali nazorat qilish muammolari dolzarb bo‘lib, bu sohada yuqori natijalarga erishishni ta’minlash uchun yangicha ilmiy-uslubiy yondashuvlarni talab qilmoqda. [1] O‘rganishlar shuni ko‘rsatadiki, murakkablashib borayotgan sport yuklamalari biologik me’yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda, bu esa yuklamalarni optimallashtirish va individuallashtirishni zarur qiladi.

Mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish uchun rejalashtirishning kompleks tizimini yaratish, ya’ni uzoq muddatli (istiqbolli), yillik, mikrosikl va kundalik rejalashtirishlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning texnik-taktik mazmunini sportchining hozirgi holati va malaka darajasiga moslashtirish orqali yuklamalarni bevosita va bilvosita boshqarish usullarini keng joriy etish lozim.[2]

Amaldagi tajriba va ilmiy tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda quyidagi asosiy tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi:

- tayyorgarlik tizimining dinamikaliligi**;**
- vositalar va uslublarning maqbullashtirilgan taqsimoti**;**
- mikro-, mezo- va makrosikllar darajasida uzviy bog‘liqlikni ta’minlash**;**
- yuklamalarni individual o‘zlashtirish darajasini hisobga olish**.**

Karate sportidagi musobaqa va mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash mezonlarining ilmiy asoslari yetarli darajada aniqlanmaganligi, ularning ixtisoslashganligi, yo‘nalganligi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda yangi yondashuvlarni ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqarmoqda.[3]

Shu nuqtai nazardan, yuqori malakali karatechilarni tayyorlashda quyidagi yo‘nalishlarda chuqur tadqiqotlar olib borish talab etiladi:

1. Sportchilarning individual psixo-fiziologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish;
2. Mashg‘ulot mikrotuzilmalaridagi vositalar va yuklamalarning tavsiflarini tasniflash;
3. Optimal mashg‘ulot tuzilmalarini ishlab chiqish orqali mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish metodikasini yaratish;

4. Zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo‘llagan holda mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish tizimini takomillashtirish.

Karate sport turida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish muammolari, sportda yuqori natijalar ko‘rsatish bo‘yicha shu soha mutaxassislari va yetkachi amaliyotchi-trenerlarning diqqat markazida.

Soha mutaxassislarining ta’kidlashicha — mashg‘ulot jarayonida hal etilayotgan vazifalar darajasiga qarab kompleks mashg‘ulotlarga qaraganda ko‘proq tanlangan yo‘nalishdagi texnik-taktik xarakatlarni qo‘llash zarur. Shuningdek mashg‘ulot jarayonini rejallashtirish birinchi navbatda bir-biriga bog‘liq bo‘lgan kompleks maqsadlarni amalga oshirishni ko‘zda tutadigan rejalar tizimini tashkil qilishdan iborat.

Bugungi kunda karate sportida mashg‘ulotni takomillashtirish quyidagi muammolarga duch keladi:

- mashg‘ulot jarayonining rejadagi va amaldagi parametrlari o‘rtasidagi tafovut darajasini aniqlash muammosi;
- mashg‘ulotning rejalashtiriladigan, o‘lchanadigan tarkibini tanlash mashg‘ulot parametrlari, ularning dinamikasi, o‘lchamlari, reja-lashtiriladigan mashg‘ulot sikllari va davrlarini aniqlash muammosi;
- mashg‘ulot jarayonida kichik, o‘rta va katta mashg‘ulot sikllari doirasida rejalashtirish hamda nazorat qilishning o‘zaro uzviy bog‘liqligini tashkil qilish muammosi;
- mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishga zamonaviy kompyuter texnologiyalarini joriy etish muammosi.

Katta sportdagi eng asosiy yo‘nalish jahonda sportning dinamik rivojlanishiga tezda javob qaytara olishga qodir bo‘lgan tashkiliy tuzilmalar va xizmatlarini yaratish, mashg‘ulot hamda musobaqa jarayonlarini yangi texnologiyalar bilan ta’minlash, sportchilar, trenerlar, olimlar, xizmatchi xodimlar, rahbarlar hamda butun tashkilotlar faoliyatlarini samarali rag‘batlantirish hisoblanadi.

Hozirgi paytda eng muhim uslubiy tamoyillar qatoriga shu bilan birga quyidagilar kiradi:

-tayyorgarlik tizimining dinamikaliligi. U moslashuvchan rejalashtirishda sport mahoratining rivojlanish yo‘nalishi, qoidalarining o‘zgarishi, xalqaro kalendar va x.k.larni muntazam o‘rganish hamda hisobga olish asosida dasturlarga tezkor tuzatishlar kiritishni belgilab beradi;

-yillik siklda tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq holda vositalar, uslublar va yuklamalarni oqilona taqsimlash mashg‘ulot va musobaqa

jarayonlarini muhim darajada individuallashtirishga, shu sababdan turli xil muqobil yondashishlarni rag‘batlantirish.

Sport mashg‘ulotini rejalashtirish bu sport tayyorgarligining vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslubiyatlarini, sportchi egallashi lozim bo‘lgan sport natijalarini oldindan ko‘zlashdir. Karatechilar tayyorgarligini rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko‘rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig‘ida taqsimlashdir.

Karatechilarning sport tayyorgarlik jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqazo etadi:

birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o‘sishi (hozirgi zamon sportida yuqori natijalarga erishishdagi yuklamalari biologik me’yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda);

ikkinchidan, mashg‘ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning yetakchi sportchilar tajribasida).

Shu sababli mashg‘ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg‘ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo‘lib qolmoqda.

Karate sport nazariyasida musobaqa va mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash hamda nazorat qilish mezonlarini tushunishda jiddiy ziddiyatlar mavjud. Ixtisoslashganlik va murakkablik kabi umumiy tavsiflarning mazmuni yetarlicha to‘liq asoslab berilmagan, hamda shuning asosida ular dinamikasining optimal variantlarini tanlash isbotlanmagan. Bu esa mashg‘ulot faolligi tuzilmasi va mashg‘ulot vositalarining ixti-soslashganligi, murakkabligi hamda yo‘nalishga bog‘liqligi to‘g‘risida yetarlicha asoslangan tushunchalarning yo‘qligicha qolib kelmoqda.

O‘rganishlar davomida, mashg‘ulotlarda yuklamani boshqarish uchun uning optimal hajmi va shiddatini ta’minlash kerakdir. Yuklamani optimallashtirish muammosi ko‘p jihatdan uning jismoniy me’yorlash harakatlarini bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi.

Bevosita boshqarish usullariga qo‘l va oyoqda beriladigan zarbalarni aniqlik bilan takrorlashlar soni, tezlik, qo‘llaniladigan tashqi og‘irliklar o‘lchamlari va boshqa parametrlar to‘g‘risidagi ko‘rsatmalarni so‘z orqali tushuntirish kiradi.

Bilvosita boshqarish usullariga tashqi sharoitlarni o‘zgartirish, musobaqa uslubiyatini kiritish va h.k.

Afsuski, yuklamani bilvosita va bevosita boshqarish masalalarida me’yorlash bo‘yicha trenerlar sportchilarga aniq tavsiyalarini bermay kelmoqda. Jismoniy yuklamaning ko‘pgina shakllari sport faoliyati sharoitlarida bir nechta energetik quvvat manbalarining ishtirok etishini talab qiladi. Mushaklardagi metabolik jarayonlarning o‘zgarishini bir tekis jarayon sifatida emas, balki alohida mushak to‘qimalarida sodir bo‘ladigan metabolik o‘zgarishlar yig‘indisi sifatida ko‘rib chiqish lozim. Karatechi ahvoli dinamikasi mashg‘ulot yuklamasi mazmuni va tashkil qilinishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Mashg‘ulot, birinchi navbatda, dinamikadagi eng aniq (oldindan ko‘zda tutiladigan) yo‘nalishni, karatechining maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda tuzilishi lozim. Bu holda yuklamalarni me’yorlash ishi katta ahamiyatga ega.

Bugungi kunda yuqori malakali karatechilarni tayyorlash uchun quyidagi tadqiqotlarni o‘tkazishni taqozo etmoqda.

1.Yuqori malakali karatechilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatlarining individual xususiyatlarini aniqlash.

2.Mashg‘ulot mikrotuzilmalaridagi mashg‘ulot vositalari va yuklamalar tavsiflarining o‘lchamlarini tizimlashtirish hamda tasniflashni amalga oshirish.

3.Mashg‘ulot mikrotuzilmalarining optimal variantliligi asosida mashg‘ulot jarayoni tuzilmalaridagi mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish usuliyatini ishlab chiqish.

4.Yuklamalarning quyidagi tavsiflari, ixtisoslashganligi, yo‘nalishi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalari o‘lchamlarini nazorat qilish usuliyatini ishlab chiqish.

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish – bu birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tuzilishini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o‘zaro bog‘liq bo‘lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi lozim.

Alohida mashg‘ulotlardan mashg‘ulot kuni, ulardan-mikrosikl tashkil topadi bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil mashg‘ulot jarayonining butun bo‘lagi bo‘lgan mezosiklni hosil qiladi.

Karateda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi;

-istiqbolli-bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;

-kundalik-mashg‘ulot mikrosikli uchun;

-tezkor bir mashg‘ulot uchun.

Karatechilarning ko‘p yillik mashg‘ulotga mo‘ljallangan rejani tuzishda rivojlanish yo‘lining bashorati hamda musobaqalar

qoidalaridagi o‘zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg‘ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o‘zgarishini nazarda tutish zarur.[4]

Istiqbolli reja butun o‘quv guruhi kabi alohida har bir karatechi uchun tuziladi.

Mashg‘ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarga qo‘llaniladigan vositalar va mashg‘ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi.

Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelishi barqarorlashtirish va vaqtinchalik pasayishi) qo‘llaniladi.

Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o‘qish va mehnat tartibi, mashg‘ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o‘lchamlarining umumiy yig‘indisi, mashg‘ulot yuklamalariga bo‘lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda karatechilarning malakasi ta’sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turli vazifalari, vositalar, uslublar yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko‘zda tutadi. Mashg‘ulot mashg‘ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg‘ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg‘ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg‘ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlanishlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Xulosa. Karate sportida yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish, ularni doimiy nazorat qilish va sportchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olish asosiy strategik yo‘nalish sifatida e’tirof etilishi zarur. Bu esa, o‘z navbatida, nafaqat musobaqa natijalarining barqarorligini ta’minlaydi, balki sportchilarning salomatligi va kasbiy umrini ham uzaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarori.
2. O‘.R. Bekpo‘latov. Karate WKF sport turi bo‘yicha mahorat oshirish. ChP “Umid Design”. Toshkent – 2021. 39-bet.
3. Sh.A. Arslanov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv qo‘llanma. “Muhr-press” nashriyoti. Toshkent-2022. 102-bet.
4. Sh.A. Arslanov. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish. Darslik. “Bio-factor press” Toshkent-2024. 96-bet.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

B.N. Yuldashev, doktorant
Andijon davlat universiteti

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqotda ortiqcha tana vazniga ega bo‘lgan maktab o‘quvchilarining jismoniy ko‘rsatkichlari hukumat normativlari asosida tahlil qilindi. Tadqiqotda 1–4, 5–8 va 9–11-sinflardan jami 789 nafar o‘quvchi qatnashdi. Nazorat va eksperimental guruhlar shakl-lantirilib, 12 haftalik maxsus mashqlar kompleksi (5+9 modeli) qo‘llanildi. Dastlabki (pre-test) va yakuniy (post-test) natijalar solishtirilganda, tajriba guruhi o‘quvchilarida tana vazni 2,9 kg ga kamaygani, TMI 6,5 % ga pasaygani, jismoniy sifatlar esa 10–20 % ga oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa sezilarli o‘zgarish qayd etilmadi. Natijalar ortiqcha vaznli o‘quvchilar uchun maxsus mashqlar tizimi samarali ekanini ko‘rsatdi.*

Аннотация. *В данном исследовании анализировались физи-ческие показатели школьников с избыточной массой тела на основе государственных нормативов. В исследовании приняли участие 789 учащихся 1–4, 5–8 и 9–11 классов. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, и использовался 12-недельный комплекс специальных физических упражнений (модель 5+9). При сравнении исходных (до тестирования) и итоговых (после тестирования) результатов установлено, что масса тела учащихся экспери-ментальной группы снизилась на 2,9 кг, индекс массы тела (ИМТ) – на 6,5%, а физические качества улучшились на 10–20%. В конт-рольной группе значимых изменений не отмечено. Результаты показали эффективность системы специальных физических упраж-нений для учащихся с избыточной массой тела.*

Kalit so‘zlar: *ortiqcha tana vazni, maktab o‘quvchilari, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar kompleksi, innovatsion texnologiyalar.*

Ключевые слова: *избыточная масса тела, школьники, физи-ческое воспитание, комплекс специальных физических упражнений, инновационные технологии.*

So‘nggi yillarda maktab o‘quvchilari orasida ortiqcha tana vazni va semizlikning ortib borayotgani kuzatilmoqda. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, 2022-yilda 5–19 yoshli bolalarning 18 % ortiqcha tana vazniga ega bo‘lgan. Respublikamizda esa SSV statistikalariga ko‘ra, bu ko‘rsatkich 10–12 % ni tashkil qiladi. Ortiqcha vazn yurak-qon tomir

kasalliklari, diabet va ortopedik muammolar xavfini oshiradi. [1] Shu bois, ortiqcha vaznga ega o‘quvchilar bilan maxsus mashqlar tizimini joriy etish dolzarbdir.

Tajriba jarayonida ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilarning dastlabki (pre-test) va yakuniy (post-test) ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Dastlabki bosqichda tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) o‘quvchilari o‘rtasida tana vazni, tana massasi indeksi (TMI), tana yog‘i foizi, yugurish, sakrash va kuch mashqlari bo‘yicha sezilarli farq aniqlanmadi ($p>0.05$). Bu holat ikki guruhning sharoitlari va imkoniyatlari teng ekanini tasdiqladi.[2]

Biroq, 12 haftalik maxsus mashqlar kompleksi qo‘llanilgandan so‘ng, tajriba guruhi ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, tana vazni o‘rtacha 2,9 kg ga kamaydi, TMI 6,5 % ga pasaydi, tana yog‘i foizi 3,4 birlikka tushdi. Shuningdek, tezlik va chidamlilik sinovlari (30 m va 200 m yugurish) natijalari yaxshilandi: o‘quvchilar yugurish vaqtini 5–7 % ga qisqartirishga erishdilar. Kuch va chidamlilik testlarida ham sezilarli ijobiy dinamikalar qayd etildi: turnikda tortilish o‘rtacha 1,5 martaga, arqon sakrash esa 10 martaga oshdi. Egiluvchanlik testi (oldinga egilish) natijalari ham sezilarli yaxshilandi, bu esa mushak va bo‘g‘imlarning moslashuvchanligini oshganini ko‘rsatdi.[3]

1-Jadval

9 yoshli (3-sinf) ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilarning boshlang‘ich ko‘rsatkichlari (pre-test)

№	Ko‘rsatkichlar	TG (n=20)	NG (n=20)	p-qiymat
1	Tana vazni (kg)	41.2 ± 3.5	40.8 ± 3.7	>0.05
2	TMI (kg/m²)	21.9 ± 1.4	22.1 ± 1.5	>0.05
3	Tana yog‘i (%)	28.5 ± 2.8	28.1 ± 3.1	>0.05
4	30 m yugurish (sek.)	7.3 ± 0.6	7.4 ± 0.7	>0.05
5	200 m yugurish (sek.)	47.6 ± 3.4	48.2 ± 3.7	>0.05
6	Uzunlikka sakrash (cm)	115.3 ± 10.1	114.7 ± 9.5	>0.05
7	1 kg to‘pni uloqtirish (m)	3.6 ± 0.5	3.7 ± 0.4	>0.05
8	Pastki turnikda tortilish (marta)	6.1 ± 1.2	6.0 ± 1.3	>0.05
9	Arqon sakrash (1 daq.)	55.3 ± 7.8	54.1 ± 8.1	>0.05
10	Oldinga egilish (cm)	4.8 ± 2.5	5.1 ± 2.7	>0.05

Izoh: Dastlabki ko‘rsatkichlarda guruhlar orasida statistik farq aniqlanmadi ($p>0.05$).

2-Jadval

. Yakuniy ko‘rsatkichlar (post-test, 12 hafta so‘ng)

№	Ko‘rsatkichlar	TG (n=20)	NG (n=20)	p-qiymat
1	Tana vazni (kg)	38.3 ± 3.2	40.5 ± 3.4	<0.05

2	TMI (kg/m²)	20.5 ± 1.2	21.8 ± 1.4	<0.05
3	Tana yog‘i (%)	25.1 ± 2.3	27.9 ± 2.8	<0.05
4	30 m yugurish (sek.)	6.8 ± 0.4	7.3 ± 0.6	<0.05
5	200 m yugurish (sek.)	44.2 ± 2.9	47.9 ± 3.2	<0.05
6	Uzunlikka sakrash (cm)	122.4 ± 8.2	116.3 ± 9.0	<0.05
7	1 kg to‘pni uloqtirish (m)	4.0 ± 0.3	3.7 ± 0.4	<0.05
8	Pastki turnikda tortilish (marta)	7.6 ± 1.4	6.2 ± 1.1	<0.05
9	Arqon sakrash (1 daq.)	65.3 ± 7.5	55.9 ± 6.9	<0.05
10	Oldinga egilish (cm)	7.8 ± 2.2	5.5 ± 2.4	<0.05

Natija: 12 haftalik mashqlar kompleksi natijasida TG o‘quvchilarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy siljish kuzatildi ($p<0.05$). NG da esa o‘zgarishlar deyarli sezilmadi. [4]

Xulosa. Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlarda deyarli o‘zgarish bo‘lmadi, ba’zi hollarda esa kichik pasayishlar kuzatildi. Bu esa odatiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilar uchun yetarlicha samarali emasligini ko‘rsatadi. Umuman olganda, tajriba natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlar kompleksi ortiqcha tana vazniga ega maktab o‘quvchilarining tana vaznini kamaytirishda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda, mushak kuchi va egiluvchanligini yaxshilashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shu bois, bu kabi metodik yondashuvlarni umumta’lim maktablarida keng joriy etish nafaqat semizlikning oldini olish, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). Obesity and overweight – WHO Fact Sheet. Geneva, 2022.
2. Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya. Physical education 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. Ortiqcha tana vazniga ega bolalar uchun maxsus mashqlar tizimi. Andijon DU dissertatsiya materiallari, 2024.

KENG QAMROVLI SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA TIZIMLI YONDASHUV: MALAKA OSHIRISHDA METODIK YONDASHUVLAR

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada keng qamrovli sportni rivojlantirishda tizimli yondashuvning mazmuni, uning zamonaviy metodik yondashuvlar bilan uyg‘unligi va ayniqsa, sport sohasida malaka oshirish tizimidagi o‘rni tahlil qilinadi. Uslubiy ishlanmalar, amaliyotda qo‘llanilayotgan yondashuvlar va ilg‘or xorijiy tajribalar asosida sport sohasini ijtimoiy integratsiya bilan uyg‘unlashtirishda o‘quv kurslarining ta’siri ko‘rsatib beriladi. Shuningdek, tizimli yondashuvni kuchaytirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируется содержание системного подхода к развитию многопрофильного спорта, его совместимость с современными методическими подходами и, в особенности, его роль в системе повышения квалификации в области спорта. На основе методических разработок, применяемых на практике подходов и передового зарубежного опыта показано влияние учебных курсов на интеграцию спорта с социальной интеграцией. Даны рекомендации по усилению системного подхода.*

Kalit so‘zlar: *sportni rivojlantirish, tizimli yondashuv, metodik yondashuv, malaka oshirish, keng qamrovli sport, ijtimoiy integratsiya.*

Ключевые слова: *развитие спорта, системный подход, методический подход, повышение квалификации, многопрофильный спорт, социальная интеграция.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar nafaqat professional sportchilarni tayyorlash, balki aholining barcha qatlamlarini sportga jalb qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va ijtimoiy integratsiyani ta’minlashga qaratilgan. Bu boradagi davlat siyosati keng qamrovli sportni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat bermoqda. Xususan, yoshlar siyosati, sog‘liqni saqlash va ta’lim tizimi bilan sportni uyg‘unlashtirish orqali sport ommaviyligini kuchaytirish bo‘yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Keng qamrovli sportni rivojlantirishda tizimli yondashuv — ya’ni, sport sohasidagi barcha komponentlar: ta’lim, tibbiyot,

psixologiya, boshqaruv va axborot texnologiyalarini o‘zaro bog‘liq holda uyg‘unlashtirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu jarayonda sport sohasi muta-xassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Zero, bilimli, zamonaviy metodikaga ega trener va pedagoglar orqali jamiyatda sport madaniyatini shakllantirish mumkin [1][3].

Asosiy qism. Malaka oshirish tizimi sport mutaxassislarini zamonaviy bilimlar bilan qurollantirishda asosiy bo‘g‘in hisoblanadi. Bu jarayonda metodik yondashuvlar – interfaol metodlar, modul asosidagi ta’lim, kompetensiyaga yo‘naltirilgan darslar asosiy o‘rin tutadi. Shu bilan birga, trener va o‘qituvchilarning nazariy va amaliy ko‘nikmalarini uyg‘un holda shakllantirish orqali ular o‘z faoliyatida keng qamrovli sport yondashuvini tatbiq eta oladilar. O‘quv dasturlarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar orasida sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish, xotin-qizlar va ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlarni sportga jalb qilish bo‘yicha alohida modullar joriy qilingan. Bu metodik yondashuvlar keng qamrovli sport tushunchasining mohiyatini amalda namoyon etmoqda [5]. Metodik yondashuvlarda sport mashg‘ulotlarini interaktiv o‘yinlar, guruhiy ishlanmalar, simulyatsiyalar orqali o‘tkazish bo‘yicha ko‘nikmalar beriladi. Ayniqsa, psixologik yondashuvlar — motivatsiyani oshirish, jamoa ruhini shakllantirish, stressni yengish bo‘yicha treninglar malaka oshirishda muvaffaqiyatli qo‘llanmoqda [8].

Shuningdek, masofaviy ta’lim shakllari yordamida chekka hudud-lardagi trenerlar uchun teng imkoniyatlar yaratildi. Bu nafaqat metodik qamrovni kengaytiradi, balki ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishga xizmat qiladi[6]. Ilg‘or xorijiy tajriba tahlillari (masalan, Finlyandiya, Yaponiya, Janubiy Koreya) ko‘rsatadiki, tizimli yondashuv asosida o‘quv modul-larining segmentlarga bo‘linib ishlab chiqilishi, sportning har bir yo‘nalishiga mos pedagogik uslublar qo‘llanilishi sport tizimining inno-vatsion rivojlanishini ta’minlaydi. Masalan, nogironligi bo‘lgan shaxslar, ayollar, yoshlar, ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlar bilan ishlash bo‘yicha kurs modullarining joriy qilinishi sportning ijtimoiy integratsiyadagi rolini kuchaytirdi. Shuningdek, masofaviy ta’lim imkoniyatlari orqali chekka hududlardagi mutaxassislarni qamrab olish sportda barqaror tizimli rivojlanishni ta’minlaydi [7][9].

Adabiyotlar tahlili. Sport sohasida keng qamrovli rivojlanishni ta’minlashda metodik va tizimli yondashuvlar bir-birini to‘ldiruvchi asosiy mexanizmlar sifatida e’tirof etiladi. Bu borada mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, pedagogik texnologiyalar, trenerlar

malakasini oshirish, innovatsion yondashuvlar va sport boshqaruvi o‘zaro integ-ratsiyalashgan holda rivojlanmoqda [4].

J.G‘. Yo‘ldoshev va S.A. Usmonov (2008) tomonidan taklif etilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar modullik ta’lim, muammoli o‘qitish va interfaol metodlarga tayanadi. Bu yondashuv aynan malaka oshirish tizimida sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun ham dolzarbdir. N.N. Azizxo‘jaeva (2006) o‘z asarida trener va pedagoglarning shaxsiy kasbiy rivojlanishida pedagogik mahorat va reflektiv yonda-shuvning ahamiyatini ta’kidlaydi [2]. Bu fikrlar malaka oshirish kurslarida individual yondashuvni qo‘llash zaruratini asoslab beradi.

R.J. Ishmuxamedov (2008) ta’limda innovatsion texnologiyalarni joriy qilish bo‘yicha tahlilida, ayniqsa axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyatini ochib bergan. Masofaviy ta’lim, raqamli platformalar orqali o‘qitish, videoanalizlar, virtual simulyatsiyalar — bugungi sport ta’limining ajralmas qismiga aylanmoqda.[3]

Xalqaro tajribalarni ko‘zdan kechirar ekanmiz, UNESCO (2015) tomonidan e’lon qilingan “Quality Physical Education” qo‘llanmasida sifatli jismoniy tarbiya uchun zarur bo‘lgan siyosiy va amaliy ko‘rsatmalar berilgan. Bu qo‘llanma sportda inklyuzivlik, ijtimoiy tenglik va gender balansi masalalariga urg‘u beradi.

Shuningdek, Bailey va Collins (2013) tomonidan ilgari surilgan iste’dodlarni rivojlantirish modeli trenerlarning metodik yondashuvlarda psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olishini taklif etadi. Bu esa keng qamrovli sportni tashkil etishda metodik yondashuvlarning kenglik va chuqurlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

A.X. Saidov va N.Q. Turayev (2019) sport menejmenti bo‘yicha yondashuvlarida esa tizimli yondashuvning boshqaruv, nazorat, monitoring kabi tarkibiy qismlari aniq ifodalanadi. Bu komponentlar sport ta’limi tizimida mutaxassislar faoliyatini sifatli tashkil etishning ilmiy asoslarini belgilaydi.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar mazkur soha bo‘yicha tadqiqotlarda ilmiy asoslangan va amaliyotga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlarning o‘rni muhim ekanini tasdiqlaydi. Ularning o‘zaro uyg‘unlashuvi orqali malaka oshirish jarayonining tizimliligi ta’minlanadi va bu keng qamrovli sportni rivojlantirishga zamin yaratadi.

Malaka oshirishdagi metodik yondashuvlar solishtirma jadvali

№	Metodik yondashuv turi	Tavsifi	Afzalliklari	Cheklovlari
1	Modul asosidagi yondashuv	O‘quv kurslari mavzular bo‘yicha bloklarga ajratiladi.	Tuzilmaliligi, bosqichma-bosqich rivojlanish imkoniyati.	Har bir modul uchun resurslar talab qilinadi.
2	Interfaol metodlar	Rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar, munozara, “brainstorming”.	Faollikni oshiradi, muloqotni kuchaytiradi.	Barcha tinglovchilarni qamrab olish qiyin.
3	Masofaviy (onlayn) ta’lim	ZOOM, Google Meet, LMS tizimlar orqali olib boriladi.	Geografik chegaralardan xoli, qulay.	Internet sifati, texnik savodxonlik zarur.
4	Amaliy mashg‘ulotlar	Nazariya bilan amaliyot uyg‘unlashtiriladi.	Real vaziyatlarda ishlash tajribasi ortadi.	Xavfsizlik va jihozlar talab etiladi.
5	Individual yondashuv	Har bir tinglovchining ehtiyoji va saviyasiga mos ta’lim.	Shaxsiy rivojlanish, ehtiyojga moslashuv.	Ko‘p vaqt va kuch talab qiladi.

Muhokama. Metodik yondashuvlar asosida tayyorlangan malaka oshirish kurslarining mazmun-mohiyati, shakli va natijalari yuqorida keltirilgan tizimli yondashuvni amalda ro‘yobga chiqarishga xizmat qilmoqda. Hozirgi kunda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash tizimi faqatgina nazariy bilim berish emas, balki murabbiylarni shaxsiy rivojlanish, psixologik tayyorgarlik, raqamli texnologiyalarni qo‘llay olish kabi ko‘nikmalar bilan ham ta’minlamoqda. Trenerlar bilan olib borilgan so‘rovlar va monitoringlar shuni ko‘rsatadiki, metodik yondashuv asosida ishlab chiqilgan modullar ularga amaliy faoliyatida katta qulaylik va ishonch bergan. Masalan, guruhli trening metodlari, individual yondashuv, baholash mezonlarini

ishlab chiqish kabi ko‘nikmalar sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish imkonini beradi.[10]

Xulosa. Sportni keng qamrovli rivojlantirishda tizimli yondashuv asosiy mexanizm hisoblanadi. Bu yondashuv orqali sport mutaxassislarining metodik tayyorgarligi, ijtimoiy guruhlar bilan ishlash ko‘nikmalari va raqamli savodxonligi kuchayadi. Malaka oshirish kurslari aynan shu maqsadga xizmat qilmoqda. Tizimda interaktiv metodlar, psixologik-pedagogik yondashuvlar va ilg‘or xorijiy tajribalar asosida metodik birlik yaratilmoqda. Kelgusida bu yondashuvlarni yanada takomillashtirish, monitoring tizimini kuchaytirish va individual rivojlanish rejalari asosida mutaxassislarni tayyorlash yo‘nalishida ishlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson L.W., Krathwohl D.R. A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom’s Taxonomy of Educational Objectives. – New York: Longman, 2001.
2. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Adabiyot jamg‘armasi, 2006. – 159 b.
3. Bailey R., Collins D. The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. // Kinesiology Review, 2013. – Vol. 2(4). – P. 248–259.
4. European Commission. Sport and Physical Activity – EU Work Plan for Sport 2021–2024. – Brussels, 2021.
5. Ishmuxamedov R.J. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste’dod, 2008. – 180 b.
6. Norqulov D.R. Jismoniy tarbiya va sport tizimida pedagogik innovatsiyalar. – Farg‘ona: Sport akademiyasi, 2022. – 146 b.
7. Saidov A.X., Turayev N.Q. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2019. – 210 b.
8. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015.
9. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish. – Toshkent: Fan va texnologiyalar markazi, 2008. – 130 b.
10. Муртазаев И.И. Инновационные технологии в системе повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. // Журнал "Педагогическое образование и наука". – Москва, 2021. – №4. – С. 102–108.

SPORT MASHG‘ULOTLARINI BOSHQARISHDA MOBIL ILOVALAR SAMARADORLIGI

Abdirayimova M.B., sport psixologi
Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlarini boshqarishda mobil ilovalarning samaradorligi ilmiy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – mobil ilovalar yordamida sport mashg‘ulotlarini shaxsiylashtirish, nazorat qilish va samaradorligini oshirish imkoniyatlarini ochib berishdir. Metodologik jihatdan maqolada xorijiy va mahalliy tajribalar, ilmiy tadqiqotlar hamda raqamli platformalarning qo‘llanish natijalari solishtirildi. Natijalarda mobil ilovalar yordamida sportchilarda mashg‘ulotlarga qat’iy rioya qilish ko‘rsatkichi sezilarli oshgani, jismoniy ko‘rsatkichlar yaxshilangani va jarohatlar kamaygani qayd etildi. Shuningdek,*

Аннотация*. В данной статье рассматривается эффективность мобильных приложений в управлении спортивными тренировками с научной и практической точки зрения. Основная цель исследования – выявить возможности использования мобильных приложений для персонализации, контроля и повышения эффективности тренировочного процесса. В методологическом плане проведено сравнение зарубежного и местного опыта, а также результатов научных исследований и применения цифровых платформ. Результаты показали, что использование мобильных приложений способствует значительному росту дисциплинированности спортсменов, улучшению физических показателей и снижению травматизма.*

Kalit so‘zlar*: Mobil ilovalar, sport mashg‘ulotlari, samaradorlik, shaxsiylashtirilgan yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya*

Ключевые слова: *Мобильные приложения, спортивные трени-ровки, эффективность, персонализированный подход, физическая подготовка, мотивация*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasi raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi tufayli keskin o‘zgarishlarga yuz tutmoqda. Xususan, **mobil ilovalar** sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va nazorat qilishda yangi imkoniyatlar yaratib, murabbiylar va sportchilarga qulayliklar taqdim etmoqda. Mobil fitness dasturlari yordamida sportchilar yurak urish tezligi, sarflangan kaloriyalar kabi asosiy **fiziologik**

ko‘rsatkichlarni kuzatish bilan birga, o‘z mashg‘ulot natijalari bo‘yicha **tahliliy ma’lumotlar**ga ega bo‘lishlari mumkin. Bu esa mashg‘ulot jarayonini **shaxsiy ehtiyoj va maqsadlarga moslashtirish**, charchoq hamda jarohatlarning oldini olish imkonini beradi. Natijada har bir mashg‘ulot ilmiy asoslangan, **samarali va xavfsiz jarayon**ga aylanishiga erishilmoqda. Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlarini boshqarishda mobil ilovalar qo‘llanilishining afzalliklari, ularning samaradorligini oshirishdagi ilmiy dalillar hamda **yengil atletika** kabi sport turlarida va O‘zbekistondagi qo‘llanilish misollari ko‘rib chiqiladi.

Asosiy matn. Raqamli texnologiyalar sport mashg‘ulotlari usullarini inqilobiy tarzda yangilamoqda. Sportchilar endilikda mashg‘ulotlarni rejalashtirish, bajarilgan mashqlarni yozib borish, natijalarni tahlil qilish va hatto jarohatlar profilaktikasi uchun mobil ilovalardan faol foydalanmoqda. Ma’lumotlarni tahlil qilish sportchilarning harakat texnikasidagi kichik kamchiliklarni aniqlashga yordam berib, ularni bartaraf etish orqali natijalarni sezilarli yaxshilash imkonini yaratadi. Shuningdek, mashg‘ulot davomida to‘plangan katta hajmdagi ma’lumotlar asosida murabbiylar raqobatchilar faoliyatini tahlil qilib, samaraliroq strategiyalar ishlab chiqishi mumkin. Shaxsiylashtirilgan yondashuv esa har bir sportchining jismoniy va ruhiy xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan trening rejasini anglatadi – bu nafaqat mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi, balki jarohatlar va charchoq xavfini ham kamaytiradi.

Mobil ilovalar yordamida murabbiy va sportchi o‘rtasida tezkor aloqa yo‘lga qo‘yilishi, mashg‘ulot natijalari ustidan real vaqt rejimida kuzatuv olib borilishi mumkin. Misol uchun, yengil atletika sportchilari yugurish masofasi, tezligi va yurak urish ritmini maxsus ilovalar (masalan, Garmin Connect yoki Strava) orqali yozib borib, har bir yugurish yakunida o‘z rekordlari bilan solishtirib boradilar. Ilovalarning tarixiy natijalarni qayd etib borish va ko‘rsatib berish xususiyati sportchilarni o‘z avvalgi ko‘rsatkichlaridan o‘zib ketishga undaydi, natijada ular muntazam ravishda jismoniy faollikni oshirishga motivatsiya oladilar. Shu tariqa, mobil texnologiyalar sportchilarning mashg‘ulotga sodiqligini kuchaytirib, jamoatchilik salomatligini yaxshilashga ham hissa qo‘shishi mumkin.

Sport mashg‘ulotlarini boshqarishga mo‘ljallangan ko‘plab mobil ilovalar va platformalar mavjud. Ularning samaradorligi ko‘pincha quyidagi asosiy funksiyalar orqali namoyon bo‘ladi:

- **Shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejasi:** Ilovalar har bir sportchi uchun individual yondashuvda mashg‘ulot dasturini tuzish imkonini

beradi. Sportchining yoshi, jismoniy holati va maqsadlari hisobga olinib, kundalik va haftalik mashqlar rejalashtiriladi. Masalan, murabbiy maxsus platforma orqali (masalan, Athlete Analyzer kabi) har bir sprinter yoki masofabop yuguruvchi uchun alohida mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishi va unga real vaqt davomida tuzatishlar kiritib borishi mumkin. Bu jarayon guruh va yakka tartibdagi mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirishga yordam beradi va har bir sportchiga to‘g‘ri yuklama berilishini ta’minlaydi.

- **Natijalarni kuzatish va tahliliy qayta aloqa:** Mobil ilovalar bajarilgan mashqlar hajmi, intensivligi, tezligi kabi ko‘rsatkichlarni saqlab boradi va grafik yoki jadval shaklida tahlil qiladi. Sportchi o‘zining har bir mashg‘ulotini baholab, qaysi jihatlarda o‘sish borligini ko‘ra oladi. **Gamifikatsiya elementlari** – masalan, ilovada yutuq nishonlari (badges), reytinglar yoki tanlovlar – sportchini rag‘batlantirib, qiziqishini oshiradi. Bu kabi **motivatsion elementlar** muntazam mashq qilish odatini shakllantirishda ayniqsa foydali bo‘lib, sport zaliga borish imkoniyati cheklangan sharoitlarda ham sportchini faol harakatga undaydi.
- **Texnik tahlil va jarayonni takomillashtirish:** Ba’zi ilovalar mashg‘ulot paytida yozilgan videolarni tahlil qilish funksiyasiga ega. Masalan, yengil atletikada **yugurish texnikasini yaxshilash** uchun sportchi o‘zining yugurish usulini videoga olib, ilova yordamida sekinlashtirib ko‘rib chiqa oladi; murabbiy esa kadrma-kadr tahlil qilib, zarur tuzatishlar bo‘yicha izohlar qoldirishi mumkin. Bu usul sprint texnikasi yoki uloqtirish kabi texnik mahorat talab qilinadigan turlarda **aniq xatolarni bartaraf etish**ga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ayrim platformalar **aqlli soat va sensorlar** bilan integratsiyalashib, sportchining yurak urishi, uyqu sifati, tiklanish darajasi kabi ko‘rsatkichlarni ham kuzatadi. Natijada, murabbiylar ortiqcha yuklama yoki yetarli tiklanmaslik holatlarini tez aniqlab, mashg‘ulot rejasiga vaqtida o‘zgartirish kiritishlari mumkin.
- **Masofaviy muloqot va hamkorlik:** Mobil ilovalar murabbiy va sportchi o‘rtasida masofadan samarali muloqotni ta’minlaydi. Mashg‘ulot natijalari darhol murabbiyga yuboriladi, u esa ilova orqali o‘z fikr-mulohazalari yoki tuzatishlarini yozib qoldiradi. Jamoaviy sport turlarida bunday platformalar bir nechta murabbiy va sportchilar guruhiga birgalikda ishlash imkonini berib, **ma’lumot almashinuvi**ni osonlashtiradi. Masalan, milliy terma jamoa murabbiyi klub darajasidagi murabbiylar bilan **yagona platforma** orqali sportchi yuklamalarini muvofiqlashtirishi, natijalarni kuzatishi va tavsiyalar berishi mumkin.

Bu yondashuv sportchining butun faoliyati davomida izchil rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Izoh: *Mobil ilova yordamida murabbiy yengil atletika sportchisi uchun shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot rejasini tuzmoqda. Dasturda haftalik yuklama hajmi, mashq turlari va har bir kunning maqsadlari aks ettirilgan bo‘lib, ularni sportchining formasi va musobaqa jadvaliga qarab moslashtirish mumkin.*

Yuqoridagi funksiyalar orqali mobil ilovalar sport mashg‘ulotlarini ancha tizimli, nazorat qilinadigan va maqsadga yo‘naltirilgan jarayonga aylantiradi. Muhimi, dasturlar yordamida sportchi o‘z rivojini aniq ko‘ra oladi, murabbiy esa ilmiy ma’lumotlarga tayangan holda qaror qabul qiladi.

Mobil ilovalar sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qilishini bir qator ilmiy tadqiqotlar ham tasdiqlagan. Xususan, Filippinda futbolchilar ishtirokida o‘tkazilgan tajribada Nike Training Club mashq ilovasidan foydalanish orqali juda yuqori – 85% darajadagi mashg‘ulotga qat’iy rioya qilish (adherens) ko‘rsatkichi kuzatilgansoar.usa.edu. Ishtirokchilar haftasiga 3-4 marotaba ilova ko‘rsatmalari asosida jismoniy mashqlarni bajarib borgan va 6 hafta yakunida ularning aerob chidamliligi sezilarli darajada yaxshilangani qayd etilgan (VO_2 max ko‘rsatkichi 3,8 ml/kg/min ga o‘sgan). Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, aynan ilova yordamida mashq qilish sportchilarning tartibga amal qilishini osonlashtiradi va faol turmush tarzini saqlashga ko‘maklashadi. Ishtirokchilar ilovadan foydalanishni qulay va sodda deb topishgani, interfeysi tushunarli bo‘lgani ham yuqori natijaga erishishda muhim omil bo‘lgansoar.usa.edu.

Yana bir tadqiqot O‘zbekistonda, umumta’lim maktabi sharoitida o‘tkazilib, mobil ilova yordamida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligi o‘rganildi. 8 haftalik dastur davomida mobil ilovadan foydalangan tajriba guruhi o‘quvchilarining 400 metrga yugurish vaqti o‘rtacha 5,2% tezlashgani, yerdan tiralib surilish (jutish) mashqlarini bajarish soni esa 15%ga oshgani kuzatildi. Ularda mustaqil mashg‘ulotlarga qiziqish ham ortib, o‘quvchilarning 78% har kuni berilgan topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarganini bildirgan. Taqqoslash uchun, odatiy uslubda shug‘ullangan nazorat guruhida 400 m yugurish vaqtining yaxshilanishi atigi 2,8%ni, surtish mashqlari esa 7% o‘sishni ko‘rsatganjournal.fdu.uz. Tabiiyki, har ikkala guruhda ham ijobiy o‘zgarishlar bo‘lgan bo‘lsada, mobil ilova qo‘llangan guruh natijalari ancha yuqori bo‘lgani aniqlandi. Tadqiqotchilar bu farqni ilovaning kundalik eslatmalari, motivatsion bildirishnomalari va audio-video

koʻrsatmalariga bogʻladilar – yaʼni, ilova sportchilarni muntazam shugʻullanishga undab, mashqlarni toʻgʻri bajarishda yoʻl-yoʻriq koʻr-satganjournal.fdu.uz. Demak, ilmiy natijalar innovatsion texnologiyalar jismoniy mashgʻulotlarda motivatsiyani kuchaytirishi va faollikni oshirishini tasdiqlaydi. Bu kabi yondashuvni qoʻllagan holda, mashgʻulot jarayonini qatʼiy nazorat qilish va tahlil etish murabbiylarga sportchilar imkoniyatini toʻliq roʻyobga chiqarishga yordam beradi.

Oʻzbekistonda ham sport sohasida mobil ilovalar va raqamli yechimlardan foydalanish tobora kengaymoqda. Yuqorida keltirilgan maktab misoliga qoʻshimcha ravishda, professional sport turlari boʻyicha ham raqamli kuzatuv va tahlil usullari joriy etilmoqda. Masalan, belbogʻli kurash kabi milliy sport turlarida mashgʻulotlarga sensor tizimlari, video monitoring va mobil ilovalarni tatbiq etish choralari koʻrilmoqda. Bundan maqsad – kurashchilarning texnikasi va jismoniy holatini real vaqt rejimida kuzatib, mashgʻulot jarayonini optimallashtirishdir. Yengil atletika boʻyicha esa hozircha maxsus mahalliy ilovalar kam boʻlsa-da, koʻplab sportchilar xalqaro platformalardan foydalangan holda oʻz mashgʻulotlarini boshqarib kelishmoqda. Xususan, marathon va yugurish bilan shugʻullanuvchi atletlar **Strava, Nike Run Club, Garmin Connect** singari ilovalar orqali oʻz kunlik yugurish masofalari, vaqtlari va tezlik dinamikasini kuzatadilar. Bu maʼlumotlar murabbiylari bilan ulashilib, mashgʻulot rejasini kelgusi musobaqalarga muvofiq ravishda tuzatishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, Oʻzbekistonda 2022 yildan boshlab faoliyat yurita boshlagan **1Fit** kabi platformalar ham mavjud boʻlib, ular sportga qiziquvchi keng ommaga moʻljallangan. 1Fit ilovasi orqali foydalanuvchilar yagona abonement evaziga turli sport zallari va mashgʻulot turlariga (boks, suzish, fitnes va hokazo) yozilishlari mumkin – bu ham jamiyatda jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvdir.

Yuqoridagi misollar shuni koʻrsatadiki, mamlakatimizda sportni boshqarishda raqamli innovatsiyalarni joriy etish jarayoni boshlangan va u sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qilmoqda. Kelgusida mobil ilovalar imkoniyatlarini yanada kengaytirish, mahalliy sharoit va sport turlariga moslashtirilgan yangi dasturlar yaratish orqali Oʻzbekiston sportchilari oʻz natijalarini yanada yaxshilashlari kutiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, mobil ilovalar sport mashgʻulotlarini boshqarishda **samarali vosita** ekani ilmiy-amaliy

misollarda o‘z isbotini topmoqda. Ular mashg‘ulot jarayonini nafaqat qulaylashtiradi, balki **disiplinani mustahkamlaydi**, har bir mashqni **aniq nazorat** ostiga oladi va sportchilarga o‘z ustida ishlashda **motivatsiya** beradi. Mobil texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlar **shaxsiylashtirilgan yondashuv** asosida tashkil etilib, yuklama va dam olish balansi ilmiy tavsiyalar asosida boshqariladi. Natijada, sportchilar qisqa muddatda yuqori natijalarga erishish barobarida, uzoq muddatli barqaror rivojlanish va jarohatlardan himoyalanishga erishadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Norkulov D.R. va boshq. Sport mashg‘ulotlarini boshqarishda innovatsion texnologiyalar, Farg‘ona, 2024.
2. Obra C.D. va boshq. Exercise App in Improving Exercise Adherence and Aerobic Endurance, Philippine Journal of Physical Therapy, 2023soar.usa.edusoar.usa.edu.
3. Uraimov S.R. va boshq. Jismoniy tarbiya uchun innovatsion mobil ilova samaradorligi, FarDU Ilmiy Xabarlari, 2025journal. fdu.uzjournal. fdu.uz.
4. BMC Health Serv. Res. (2025). Mobile applications, physical activity, and health promotion, 25:359 bmchealthservres. biomedcentral. combmchealthservres.biomedcentral.com.
5. Interfinance.uz (2023). Mashg‘ulot usullaridagi o‘zgarishlar: Texnologiya sport olamida qanday inqilob qilmoqda interfinance.uz.
6. Spot.uz (2025). 1Fit rahbari bilan intervyu spot.uz.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH MUAMMOSI

D.M. Bekmuratov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu tezisda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish an’anaviy usullar bilan cheklanib qolmay, zamonaviy texnologiyalar bilan chambarchas bog‘liqligi, biroq bu borada qator muammolar mavjudligi va mutaxassislarning raqamli texno-logiyalarni o‘zlashtirish darajasiga alohida e’tibor qaratilgan. Muallif soha mutaxassislarning tayyorgarlik mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish masalalariga ham alohida to‘xtalib o‘tgan*

Annotation: *This thesis focuses on the fact that the development of physical education and sports today is not limited to traditional*

methods, but is closely related to modern technologies, but there are a number of problems in this regard and the level of mastery of digital technologies by specialists. The author also highlights the issues of effective organization of training sessions for specialists in the field.

Kalit so‘zlar: *Raqamli texnologiya, jismoniy tarbiya, sport, zamonaviy uslublar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT), innovatsion ta’lim, masofaviy ta’lim, o‘quv jarayoni, malaka oshirish, qayta tayyorlash, raqamli savodxonlik, infratuzilma, o‘quv jarayoni, sport tahlili, o‘qituvchining kasbiy malakasi.*

Key words*: Digital technology, physical education, sports, modern methods, information and communication technologies (ICT), innovative education, distance learning, training process, skills development, retraining, digital literacy, infrastructure, educational process, sports analysis, teacher professional qualifications.*

Hozirgi davrda fan va texnikaning jadal rivojlanishi ta’sirida ta’lim va sport sohasi jadal o‘zgarishlarga yuz tutmoqda. Raqamli texnologiyalarning kundalik hayotga chuqur kirib borishi jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Xususan, ushbu soha mutaxassislarining zamonaviy texnologiyalarni o‘zlashtirib olishi va ulardan samarali foydalanishi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Biroq, bu sohada hali ham bir qator dolzarb muammolar mavjud. Bunda, mutaxassislarning raqamli savodxonligining pastligi eng jiddiy muammolardan biridir.[1]

1. Raqamli texnologiyalarning ahamiyati.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy texnologiyalar quyidagi maqsadlarga samarali xizmat qila oladi:

- Sportchilarning jismoniy holatini aniq o‘lchash va tahlil qilish;
- O‘quv jarayonini vizual, interaktiv tashkil etish;
- Onlayn ta’lim va malaka oshirish kurslarini o‘tkazish;
- O‘quv jarayonini samarali rejalashtirish va nazorat qilish.

Masalan, aqlli soatlar, harakat datchiklari va video tahlil tizimlari sport mashg‘ulotlarini ilmiy boshqarish imkonini beradi. Bundan tashqari, masofaviy ta’lim platformalari murabbiy va o‘qituvchilarga doimiy ravishda o‘z bilimlarini oshirish imkonini beradi. [2]

Asosiy muammolar;

Biroq, bunday imkoniyatlarga qaramay, ushbu texnologiyalardan samarali foydalanish ko‘pincha cheklangan. Asosiy masalalar quyidagilardir:

- Mutaxassislarning raqamli savodxonligi yetarli emas: ko‘pgina jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylari zamonaviy IT

vositalaridan foydalanishga tayyor emas yoki ularni o‘zlashtirish imkoniyatiga ega emas.

• Zaif infratuzilma: Qishloqlarda joylashgan maktablar va ba’zi sport inshootlarida zarur texnik jihozlar, internet aloqasi va dasturiy ta’minot mavjud emas.

• Uslubiy materiallarning yetishmasligi: Sport sohasida, ayniqsa, o‘zbek tilida zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha uslubiy vositalar va o‘quv qo‘llanmalari yetishmaydi.[3]

• Motivatsiya va qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi: raqamli texnologiyani joriy qilish qo‘shimcha kuch va vaqtni talab qiladi.

Oqibatlari; Agar ushbu muammolar hal etilmasa, quyidagi salbiy oqibatlar yuzaga keladi:

• O‘qitish va mashg‘ulot jarayonining samaradorligi pasayadi;

• Sportchilarning ko‘rsatkichlari va tayyorgarligi yomonlashadi;

• Yangi avlod mutaxassislarining texnologik bilimlari rivojlanmaydi;

• Butun sport sohamizda innovatsiyalar to‘xtaydi va qoloqlik paydo bo‘ladi.

Yechimlar; Ushbu dolzarb muammolarni hal qilish uchun quyidagi takliflarni kiritish mumkin:

1. Mutaxassislarni qayta tayyorlash kurslarini tizimli tashkil etish:

Raqamli savodxonlik bo‘yicha muntazam seminar va treninglar o‘tkazish zarur. Ushbu kurslar interaktiv va amaliyotga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

2. Ta’lim muassasalarini texnik jihozlar bilan jihozlash:

Har bir maktab va sport maktablari zamonaviy IT infratuzilmasi, kompyuterlar, proyektorlar, internet, video tahlil qurilmalari bilan jihozlanishi kerak.

3. O‘quv-uslubiy bazani yangilash: O‘zbek tilida raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha yanada ko‘proq va qulay uslubiy qo‘llanmalar, videodarslar va onlayn platformalar ishlab chiqish zarur.

4. Motivatsion tizimni joriy etish:

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanadigan mutaxassislarga qo‘shimcha maoshlar, mukofotlar yoki kasbiy o‘sishning aniq usullarini taklif qilish kerak.

5. Xalqaro tajribani moslashtirish:

Xorijiy mamlakatlar tajribasini o‘rganish, eng samarali modellarini mahalliy tizimga moslashtirish sohaga turtki bo‘ladi.

Xalqaro tajriba; Rivojlangan mamlakatlarda (masalan, Finlyandiya, Yaponiya, Janubiy Koreya) sport ta’limi texnologik jihatdan yuqori

darajada rivojlangan. Ular quyidagi sohalarga alohida e’tibor berishadi:

• Harakat tahlili orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini to‘g‘ri baholash;

• VR/AR (virtual va kengaytirilgan reallik) orqali trening;

• Onlayn platformalar orqali o‘qituvchi va murabbiylarning malakasini doimiy ravishda oshirib borish;

• Har bir sportchi uchun individual raqamli portfel yaratish.

Bu amaliyotlarni respublikamizda bosqichma-bosqich joriy qilish kerak. Buning uchun mamlakatimiz sport ta’limi dasturlarini yangilash va raqamli kontent bilan to‘ldirish zarur.

Xulosa: Xulosa qilib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining zamonaviy texnologiyalardan unumli foydalana olmasliklari zamonamizning eng muhim muammolaridan biridir. Ushbu sohadagi raqamli transformatsiya nafaqat jihozlar, balki, birinchi navbatda, mutaxassislarning fikrlash qobiliyati va kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Binobarin, bu muammoni hal etish sohadagi ta’lim sifati, sport yutuqlari, umuman, xalq salomatligini yuksaltirishning asosiy kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori.

2. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti — G’ulomov Z. T., Nabiullin R. X., Kamilov G. Z. (2015)

3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, Toshkent “Zar qalam” nashriyoti 2004- yil.

BASKETBOLCHI YOSHLAR UCHUN O‘ZGARUVCHAN YO‘NALISHLARDA TEZKORLIKNI OSHIRISH METODLARI

X.Sh. Tursunaliyev
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada basketbolchi talabalar uchun o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda tezkor harakatlanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlarida tajribadan oldingi hamda*

keyingi ko‘rsatkichlar taqqoslandi va basketbol bilan shug‘ullanayotganlar uchun amaliy tavsiyalar taklif etildi.

Аннотация: *В статье представлена система упражнений, направленная на развитие быстроты передвижения по изменяющимся направлениям у студентов-баскетболистов. В исследовании приведены сравнительные данные, полученные до и после эксперимента в контрольных и экспериментальных группах, а также даны практические рекомендации для занимающихся баскетболом.*

Kalit so‘zlar: *basketbolchi talabalar, yo‘nalishlarni almashtirish, harakat tezkorligi, metodika.*

Ключевые слова: *студенты-баскетболисты, смена направлений, скорость передвижения, методика.*

Bugungi kunda dunyo miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish orqali aholining salomatligini mustahkamlashga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, jamoaviy sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortib borishi ushbu jarayonning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Hozirgi davrda yosh sportchilarning yoshi, jinsi, psixologik, jismoniy hamda funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb masalaga aylanmoqda.[1, 2]

Jamoaviy sport turlari qatoridan o‘rin olgan basketbol esa yosh sportchilardan yuqori natijalarni talab qiladi. Bunda nafaqat umumiy, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda tezkor harakatlanish qobiliyatini takomillashtirish basketbolchilarning muvaffaqiyatli o‘yin ko‘rsatkichlari uchun zarur omillardan hisoblanadi.[3, 4]

Tezlik sportchining eng asosiy jismoniy sifatlaridan biri sifatida baholanadi. Bo‘yning uzunligi muayyan ustunlik bersa-da, tezkorlik bo‘lmasa, bu ustunlik raqib tomonidan osonlikcha neytrallashishi mumkin. Shu bois zamonaviy basketbol o‘zida yuqori darajada rivojlangan tezlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini mujassam etgan sport turi sifatida ajralib turadi.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimi, seleksiya mezonlari, sog‘lomlashtirish vositalari va metodlari takomillashtirilib bormoqda. Basketbol ham jismoniy va psixologik jihatdan yuqori talablarni qo‘yadigan sport turi sifatida bu jarayonlardan mustasno emas. Ilgari asosan bo‘yi baland yoshlar basketbolga jalb etilgan bo‘lsa, hozirgi bosqichda bo‘y muhim ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib qolmoqda, ammo yagona hal qiluvchi omil emas. Yuqori darajadagi basketbolchi

bo‘lish uchun morfofunksional imkoniyatlar bilan bir qatorda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda oshirib borish lozim.[5, 6, 7]

Basketbol ko‘p qirrali sport turi bo‘lib, u insonlarda turli hissiyotlarni uyg‘otadi: birlashish yoki raqobat, ijobiy yoki salbiy kayfiyat, hatto butun jamiyatga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, yuqori darajadagi basketbolchining asosiy sifati – bu o‘yin texnikasi va harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyatidir. Shu bilan birga, o‘yinchi tezkorlikni nafaqat namoyish eta olishi, balki uni nazorat qilishni ham bilishi kerak.

Basketbolning mashhurligi uning o‘zgaruvchan vaziyatlarga boyligi, o‘zida hayotiy zarur ko‘nikmalarni mujassam etishi (yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish va h.k.), shuningdek, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish xususiyatlari bilan izohlanadi. Shu bois u maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy vositasi hamda eng ommabop sport o‘yinlaridan biri sifatida keng qo‘llanilmoqda.[8]

Basketbol mashg‘ulotlari sog‘lomlashtirish ta’siriga ham ega bo‘lib, u shug‘ullanuvchilarning asab, yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va boshqa tizimlarini mustahkamlaydi. Muntazam mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlar yuksaladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlari bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlaridan sezilarli darajada ajralib turadi. Ular tetik, faol, jasur, g‘ayratli va irodali bo‘lishi bilan birga, kasalliklarga chidamlilik darajasi ham yuqori bo‘ladi.[9, 10]

Tadqiqot maqsadi: Basketbolchilarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda harakat tezkorligini rivojlantirish, ushbu jarayon bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

- Basketbolchilarning o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda harakat tezkorligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan uzluksiz va interval mashqlar uslubiyatini takomillashtirish;
- Basketbolchilarda tezkorlik, chaqqonlik va tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat va testlar, tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Natijalar va muhokama: Basketbolchi talabalarning o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda harakat tezkorligini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va samaradorligi amaliy jihatdan asoslab berildi.

Jadval 1

Basketbolchi talabalarda kutilmagan vaziyatlarda o‘zgaruvchan yunalishlar bo‘ylab harakat tezkorligini takomillashtiruvchi mashqlar majmuasi

№	Mashqlar	Qo‘llanish tartibi	Meyori
1	Yotgan holatdan tezkor harakatga o‘tish	Basketbol to‘piga tayanib polga yotgan o‘yinchi turli yo‘nalishga dumalatilgan tennis to‘plariga yugurib ushlab olish kerak.	10-12 marta
2	Turli yo‘nalishdagi harakatlarda to‘pni qabul qilish va uzatish	Uchta o‘yinchi piramida shaklida bir-birlariga qarama-qarshi joylashib oladi ikkita o‘yinchi qo‘lidagi to‘pni to‘psiz o‘yinchiga galma-galdan uzatib turadi, to‘psiz o‘yinchi uzatilgan to‘pni o‘ng va chap tomonlarga tezlik bilan harakatlanib qabul qilib yana uzatgan o‘yinchiga qaytaradi.	10-12 marta
3	Aralash harakatda tezkorlik	Ikki o‘yinchi bir-biriga qarama-qarshi joylashadi. 1-o‘yinchi ikkala qo‘lidagi tennis to‘pini istalgan o‘ng yoki chap qo‘lida yuqoriga otadi, 2- o‘yinchi esa otilgan to‘pni xuddi shu qo‘lida sakrab ilib olishi kerak bo‘ladi.	10-12 marta
4	Aralash harakatlarda to‘p qabul qilish va uzatish	Uchta o‘yinchi bir xil ketma-ketlikda joylashadi. Ikki yon tomondagi o‘yinchilar qo‘lidagi to‘pni galma-galda yerga urib uzatib turishadi, o‘rtadagi o‘yinchi uzatilgan to‘plarni tezkor xarakatda kabul qilib yana o‘yinchilarga qaytaradi.	10-12 marta
5	Aralash harakatda o‘zgaruvchan harakat	Turgan joyida yugurayotgan o‘yinchilar ko‘rsatgan buyruqga qarab harakatlanishi kerak bo‘ladi. O‘ng yo‘nalishni ko‘rsatsa o‘ng tomonga tezkor harakatlanadi, chap yo‘nalishni ko‘rsatsa chap tomonga harakatni amalga oshiradi qo‘llarini yuqoriga ko‘tarsa balandlikgasakraydi, bu harakatlar to‘xtovsiz aralash tezkor harakatda bajariladi.	10-12 marta
6	Tezkorlikdan chaqqonlikga o‘tishda o‘zgaruvchan harakat	Basketbolchining asosiy turish holatida ikki o‘yinchi turadi 1-o‘yinchi qo‘llari oldinga cho‘zilgan holda istalgan qo‘llaridagi tenni to‘pini yerga tashlaydi turgan joyida yugurishni bajarayotgan 2-o‘yinchi tezkor harakat bilan to‘pni yerga tushurmasdan ilib olishi kerak bo‘ladi.	10-12 marta

7	Tezkorlikda turli yo‘nalishga bajariladigan aldamchi harakatlar	Ikki o‘yinchi oraliq masofada joylashadi birinchi o‘yinchi tomonidan yerdan dumalatilgan to‘pga ikkinchi o‘yinchi yugurib kelib to‘pni olib sakrab yana birinchi o‘yinchiga uzatib orqamacha yugurib joyiga qaytadi mashqni turli yo‘nalishlarga harakatlanib bajarish mumkin.	10-12 marta
8	Raqib qarshiligida tezkor aldamchi harakat	Archasimon yo‘nalishda 4 ta fishka joylashtiraldi ikkala qo‘lida to‘pni urib turgan o‘yinchi signaldan so‘ng fishkalar orasidan tezkorlik bilan to‘pni olib o‘tib kuchli raqib qarshiligini yengib o‘tib savatga to‘p tashlaydi.	10-12 marta

Basketbolchi talabalarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligini maxsus mashqlar majmuasi orqali ball tarzida baholash mezonlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Jadval 2

Baholash mezonlari

Ball	**Tavsif**
5 ball	Mashqlar juda tez, aniq va muvofiqlashtirilgan tarzda, xatolarsiz bajarildi harakatlar ritmi yuqori sportchilarga to‘liq mos keladi
4 ball	Mashqlar tez va deyarli aniq bajarildi. Kichik koordinatsiya xatolari bor ammo umumiy natijaga ta’sir qilmaydi
3 ball	Mashqlar o‘rtach tezlikda biroz sustlik yoki aniqlik yetishmovchiligi kuzatildi. Harakatlar biroz nomuvofiq lekin mashq bajarildi.
2 ball	Mashqlar sust, ko‘plab aniqlik va koordinatsiya xatolari mavjud yunalishni o‘zgartirishda qiynalish kuzatildi.
1 ball	Mashqlarni to‘liq bajarmadi yoki juda sust bajarildi, koordinatsiya yo‘qolgan harakat tartibi buzilgan

Basketbolchi talabalarning o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlar tezkorligini takomillashtirish darajasi bo‘yicha ekspertlar tomonidan tadqiqotdan oldingi va keyingi baholanganlik natijalari 3 jadvalda keltirilgan.

Jadval 3

№	**Test**	**Nazorat guruhi**		**Farq**	**Tajriba guruhi**		**Farq**
		TO	**TK**		**TO**	**TK**	
1	Yotgan holatdan tezkor harakatga o‘tish	3.4	3.7	0.3	3.3	4.3	1.0
2	Turli yo‘nalishdagi harakatlarda to‘pni qabul qilish va uzatish	3.3	3.8	0.4	3.2	4.1	0.9

3	Aralash harakatda tezkorlik	3.7	4.1	0.6	3.4	4.4	1.0
4	Aralash harakatlarda to‘p qabul qilish va uzatish	4.3	4.6	o.4	4.1	4.8	0.7
5	Aralash harakatda o‘zgaruvchan harakat	3.8	4.2	0.4	3.5	4.2	0.7
6	Tezkorlikdan chaqqonlikga o‘tishda o‘zgaruvchan harakat	3.3	3.5	0.2	3.6	4.5	0.9
7	Tezkorlikda turli yo‘nalishga bajariladigan aldamchi harakatlar	4.2	4.5	0.3	4.1	4.9	0.8
8	Raqib qarshiligida tezkor aldamchi harakat	3.4	3.6	0.2	4.3	4.8	0.5
9	x	3.6	4	0.35	3.6	4,5	0.81

Basketbolchi talabalarning o‘yin davomidagi kutilmagan vaziyatlarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakat tezkorligini rivojlantirish muhimdir.[11]

3 jadval tadqiqotning samaradorligini aniq ko‘rsatadi. Tadqiqot boshlanishida nazorat va tajriba guruhlari basketbolchi talabalarda o‘zgaruvchan yunaliashlar bo‘ylab harakat tezkorligini rivojlanganlik darajasi o‘rtacha bo‘lgan, tadqiqot oxirida esa tajriba guruhi basketbolchi talabalarda o‘zgaruvchan yunaliashlar bo‘ylab harakat tezkorligini rivojlanganlik darajasi sezilarli darajada oshgan.

Bu, biz basketbolchilar uchun o‘zgaruvchan yunalishlar bo‘ylab harakat tezkorligini takomillashtirishda ishlab chiqgan mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqlovchi muhim natijalardir.

Xulosa: Basketbolning inson jismoniy holati va salomatligidagi o‘rni shundan iboratki, mazkur sport turiga xos barcha harakat, jismoniy sifat va texnik-taktik malakalar mustaqil yakka tartibda ham bajarilishi mumkin.

Ta’lim tashkilotlarida dars shaklida yoki darsdan tashqari mustaqil o‘tkaziladigan basketbol mashg‘ulotlari o‘zining inson salomatligidagi funksiyasi jihatidan global ta’sir kuchiga ega bo‘lib, sportchilarning nerv, qon-tomir, nafas olish, mushaklar hamda boshqa tizim va organlarini takomillashtiradi.

Basketbol bilan muntazam shug‘ullanish natijasida asosiy jismoniy sifatlarning barchasi jumladan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlari va shu sifatlarni basketbolga xos ko‘rinishi organizmda sog‘liq ko‘rsatkichlari yuqori darajada rivoj

topganligidan dalolat beradi.

Biz ishlab chiqgan mashqlar majmuasi ham o‘z samarasini ko‘rsatib basketbolchilarning o‘zgaruvchan yunalishlar bo‘ylab harakat tezkorligini rivojlantirishda katta yordam berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdiyev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. ... dis. -T.:O‘zDJTI nashriyoti, 2004. — 210 b.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T:O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. — 269 b.
3. Avloniy A.Turkiy Guliston yoxud axloq. Toshkent. “O‘qituvchi”. 1967. -29 b.
4. Nurmatova Shaxnoza Murodullayevna. “Boshlang‘ich tayyorgarlik Bbosqichida yosh basketbolchilarning Tezkorligini rivojlantirish” dissertatsitya Chirchiq- 2022. 135-b
5. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullayev X.A. Basketbol. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 1986- y
6. Аль К.А.Начальное обучение юнмх баскетболисто на базе скоростно-силовой подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. В., 2000. — 24 с.
7. Аруцев А.А. Бьютрота игровмх перемеш,ений юнмх баскетболистов и индивидуализация ее совершенствования путем внесения коррекций на основе экспресс-информации. Дис канд. пед. наук: М, 2003. — 173 с.
8. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в видь спорта скоростно-силовой на правленноститема. автореф. дис. ... канд. пед. наук М: 2013.- 22 с.
9. Багмет К.В. Применение современньх средств восстановления и повьшения работоспособности баскетболистов в различньх климато географических условиях. М., 2001. — 160 с.
10. Безруков М.П. Социальная зашита социально-профессиональной группь спортсменов: оптимизация управления. дисс...док. соц. наук. — М. 2002. — 322 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.

RITMIK GIMNASTIKA MASHG‘ULOTIDA MOBIL DASTUR YORDAMIDA MUSTAQIL TA’LIMNI TASHKIL ETISH

B.B. Xaitbayeva, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqolada ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dastur yordamida mustaqil ta’limni tashkil etish masalasi yoritilgan. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar va mobil ilovalardan foydalanishning talabalarning nazariy bilimlarini mustahkamlash, amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish va mustaqil ishlash malakasini shakllantirishdagi samaradorligi ko‘rsatib berilgan. Tajriba-sinov ishlari natijalari mobil dasturdan foydalanish talabalarda motivatsiyani oshirishi, o‘z-o‘zini nazorat qilish imkoniyatini kengaytirishi va mashg‘ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashini tasdiqlaydi. Maqola yakunida mobil dastur asosida mustaqil ta’limni samarali tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье рассматривается вопрос организации самостоятельного обучения на занятиях по ритмической гимнастике с использованием мобильного приложения. В исследовании показана эффективность применения цифровых технологий и мобильных приложений в укреплении теоретических знаний студентов, развитии практических навыков и формировании умений самостоятельной работы. Результаты экспериментальной работы подтверждают, что использование мобильного приложения повышает мотивацию студентов, расширяет возможности самоконтроля и значительно улучшает эффективность учебных занятий. В заключении статьи разработаны методические рекомендации по эффективной организации самостоятельного обучения на основе мобильного приложения.*

Kalit so‘zlar: *ritmik gimnastika, mobil dastur, mustaqil ta’lim, raqamli texnologiyalar, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *ритмическая гимнастика, мобильное приложение, самостоятельное обучение, цифровые технологии, физическое воспитание.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash jarayoni jadal rivojlanmoqda. Ayniqsa, raqamli ta’lim platformalari va mobil dasturlardan foydalanish talabalarning mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytirib, ularning kasbiy tayyorgarligini samarali oshirishga xizmat qilmoqda. Zamonaviy ta’lim

jarayonida talaba markaziy o‘rinda turadi va u o‘z bilimini mustaqil ravishda izlab topish, tahlil qilish, amaliyotga tatbiq etish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur. Shu nuqtai nazardan, ritmik gimnastika mashg‘ulotlariga mobil dasturlarni integratsiya qilish nafaqat o‘quv jarayonini samarali tashkil etadi, balki talabalarning jismoniy va estetik rivojlanishini yangi bosqichga ko‘taradi.

Ritmik gimnastika o‘zida musiqiy-ritmik tarbiya, jismoniy faollik va estetik didni uyg‘unlashtiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Ammo amaliy mashg‘ulotlarda darsdan tashqari mustaqil mashqlarni tashkil qilishda qiyinchiliklar uchrashi mumkin. Mobil dastur yordamida mashqlarni bosqichma-bosqich ko‘rsatib berish, talabalar faoliyatini nazorat qilish, xatolarini aniqlash va natijalarini qayd etish imkoniyati yaratiladi. Bu esa an’anaviy darslarni zamonaviy raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish orqali ta’lim samaradorligini oshiradi.

Prezident qarorlari va hukumatimiz tomonidan qabul qilingan ta’limni raqamlashtirish siyosati, sport va jismoniy tarbiya sohasiga ilg‘or axborot texnologiyalarini keng joriy etish bo‘yicha belgilangan vazifalar mazkur yo‘nalishning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Shu bois, ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dasturlar orqali mustaqil ta’limni tashkil etish masalasi bugungi kunda nafaqat amaliy, balki ilmiy jihatdan ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida raqamli texnologiyalarni qo‘llash ta’lim samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Dunyo miqyosida raqamlashtirish jarayonlari ta’lim sohasiga ham chuqur kirib kelmoqda va bu jarayon o‘quv jarayonining innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilishini taqozo etmoqda. Xususan, ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dastur yordamida talabalarning mustaqil ta’limini yo‘lga qo‘yish nafaqat ta’lim jarayonini samarali tashkil etishga, balki bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qiladi.

Prezidentimizning “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillash-tirish, ilm-fan va innovatsiyani rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida ham raqamli texnologiyalar asosida zamonaviy o‘quv-uslubiy jarayonlarni yaratish hamda ta’limning barcha bosqichlariga ilg‘or innovatsion yondashuvlarni joriy etish vazifalari belgilab berilgan. Bu esa sport va jismoniy tarbiya sohasida ham raqamli ta’lim vositalarini keng qo‘llashni taqozo etadi.

Shuningdek, talabalarning mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning kasbiy faoliyatga tayyorlanishida muhim o‘rin

tutadi. Mobil dastur yordamida mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil qilish, mashqlarni videodarslar orqali takrorlash, o‘z yutuqlarini qayd etib borish va natijalarni tahlil qilish imkoniyatlari taqdim etiladi. Natijada, talabalarning o‘z ustida ishlash, ijodkorlik va mas’uliyatni his qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Shu bois, ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dasturlarni qo‘llash orqali mustaqil ta’limni tashkil etish masalasi jismoniy tarbiya va sport ta’limida dolzarb yo‘nalishlardan biri bo‘lib, ta’lim jarayonini raqamlashtirish siyosati va xalqaro tajriba talablariga to‘la mos keladi. [4, 64].

Mavzuning o‘rganilganligi. Ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash masalasi xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida qisman o‘rganilgan. Jahon tajribasida mobil ilovalar va raqamli platformalar yordamida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ko‘plab ilmiy ishlanmalar yaratilgan bo‘lib, ular asosan mashqlarni nazorat qilish, individual rivojlanish dinamikasini kuzatish hamda mustaqil ta’limni rag‘batlantirishga qaratilgan. [5, 102].

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda esa ritmik gimnastikaning nazariy-metodik asoslari, mashg‘ulotlarni samarali tashkil qilish, talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari keng yoritilgan. Shuningdek, ayrim tadqiqotlarda sport mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning ahamiyati ko‘rsatib o‘tilgan.

Biroq, ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida aynan mobil dasturlar yordamida talabalarning mustaqil ta’limini tashkil etish masalasi hali yetarlicha ilmiy asosda o‘rganilmagan bo‘lib, ushbu yo‘nalishda yangi tadqiqotlar olib borish zaruriyati mavjud.

Maqsad: ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dastur yordamida talabalar mustaqil ta’limini samarali tashkil etishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlash.

Vazifalar: 1-Ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mustaqil ta’limni tashkil etishning mavjud shakl va usullarini tahlil qilish, 2-mobil dasturdan foydalanishning didaktik imkoniyatlarini o‘rganish va ularni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish yo‘llarini asoslash, 3-talabalarning jismoniy tayyorgarligi va o‘quv motivatsiyasiga mobil dastur yordamida olib borilgan mashg‘ulotlarning ta’sirini aniqlash, 4-mobil dastur asosida mustaqil ta’limni tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish [2, 24].

Tadqiqot uslublari. Tadqiqot davomida quyidagi uslublardan foydalanildi:

Nazariy tahlil

Pedagogik kuzatuv

So‘rovnoma va intervyu

Eksperiment (tajriba-sinov ishlari)

Matematik-statistik tahlil

1-jadval. Tajriba-sinov mashg‘ulotlari natijalari (ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dastur qo‘llanilganda)

Ko‘rsatkichlar	**Boshlang‘ich natija (%)**	**Yakuniy natija (%)**	**O‘sish (%)**
Jismoniy tayyorgarlik darajasi	72,0	76,2	+4,2
Estetik va ritmik harakat malakalari	70,5	75,0	+4,5
Pedagogik kompetensiya	68,8	73,5	+4,7
Mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalari	69,0	73,6	+4,6
Motivatsiya va ijodkorlik	71,2	75,4	+4,2

Natijalar tahlili. O‘tkazilgan tajriba-sinov mashg‘ulotlari shuni ko‘rsatdiki (1-jadval) ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dasturdan foydalanish talabalarning jismoniy, estetik va pedagogik rivojlanishiga samarali ta’sir ko‘rsatmoqda. Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, barcha ko‘rsatkichlarda 4–5% oralig‘ida ijobiy o‘sish qayd etildi.

Birinchidan, jismoniy tayyorgarlik darajasi 4,2% ga oshdi. Bu mobil dastur orqali talabalarga mashqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasi vizual va nazariy ko‘rsatmalar yordamida mustaqil o‘zlashtirish imkoniyati yaratilgani bilan izohlanadi.

Ikkinchidan, estetik va ritmik harakat malakalari 4,5% ga oshgani mobil dastur orqali musiqiy hamrohligida mashqlarni qayta-qayta takrorlash imkoniyati bilan bog‘liq bo‘lib, bu talabalarda ritmik uyg‘unlik va artistiklikni rivojlantirishga yordam berdi.

Uchinchidan, pedagogik kompetensiya 4,7% ga yaxshilandi. Bu esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining dars jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirganini ko‘rsatadi.

To‘rtinchidan, mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalari 4,6% ga oshdi. Talabalar mobil dastur yordamida o‘z vaqtida mashqlarni mustaqil bajarib, natijalarini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo‘lishdi.

Beshinchidan, motivatsiya va ijodkorlik ko‘rsatkichining 4,2% ga o‘sishi talabalarda darslarga qiziqish va ijodiy yondashuv kuchayganini bildiradi.

Shunday qilib, tajriba natijalari mobil dastur yordamida tashkil etilgan mashg‘ulotlar an’anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanini isbotladi.

Xulosa. Yuqoridagi natijalardan kelib chiqib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin: ritmik gimnastika mashg‘ulotlarida mobil dasturdan foydalanish talabalarning jismoniy, estetik va pedagogik rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqadi. Mobil dastur yordamida talabalarda mustaqil ta’lim olish ko‘nikmalari shakllanadi, bu esa ularning kasbiy faoliyatga puxta tayyorlanishini ta’minlaydi. Mashg‘ulotlarga motivatsiya va ijodkorlik bilan yondashish natijasida talabalar ritmik gimnastika vositalarini nafaqat o‘zlari puxta egallashadi, balki kelajakda o‘quvchilarga samarali o‘rgatish imkoniyatiga ega bo‘lishadi. Tajriba-sinov natijalari 4–5% oralig‘ida ijobiy o‘sish ko‘rsatib, mobil dastur yordamida mustaqil ta’limni ritmik gimnastika mashg‘ulotlariga integratsiya qilish ilmiy-amaliy jihatdan samarali yechim ekanini isbotladi.

Dastur asosida mustaqil ta’limni tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar.

- Ritmik gimnastika mashqlari bo‘yicha video darslar, infografikalar va nazariy ma’lumotlarni mobil dasturga joylashtirish.
- Talabalarga har bir mashqning bosqichma-bosqich bajarilishi bo‘yicha vizual ko‘rsatmalarni taqdim etish.
- Mobil dastur yordamida talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos individual mashg‘ulot dasturini shakllantirish.
- Talabalar bajarilgan mashqlarni videoga yozib, mobil dastur orqali qayta ko‘rish va o‘z xatolarini aniqlash imkoniyatiga ega bo‘lishlari zarur.
- Har bir mashg‘ulot yakunida talaba mobil dasturda qisqa yozma hisobot yoki fikr-mulohaza qoldirishi tavsiya etiladi [1, 16].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaitbayeva, B. (2024). RHythmic gymnastics: Integration into the physical education curriculum. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 15–18.
2. Xaitbayeva, B. (2024). The role and methods of teaching rhythmic gymnastics in school physical education. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 23–26.

3. Xaitbayeva, B. (2025). Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish. Farg‘ona Davlat Universiteti, 30(6), 167. Retrieved from https:// journal. fdu.uz/index.php/sjfsu/article/view/5800

4. Казакевич, Н. В., Сайкина, Е. Г., & Фирилева, Ж. Е. (2001). Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. СПб.: Познание. 98.

5. Лисицкая, Т. С. (1985). Ритмическая гимнастика 230.

IV-SHO‘BA. TA’LIM MUASSASALARIDA SPORTNI TIZIMLI ASOSDA RIVOJLANTIRISH, KENG JAMOATCHILIKNI JALB ETISH VA SPORT ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYANI

KUCHAYTIRISH MASALALARI. SPORT SOHASIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING ZAMONAVIY MODELI MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

O.E. Hayitov, p.f.d. (DSc), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada O‘zbekiston sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash va ularning kasbiy kompetensiyasini oshirish tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Sport ta’limida klaster yondashuvi asosida ta’lim, fan va boshqaruv jarayonlarini integratsiyalashning afzalliklari tahlil qilingan. Shuningdek, malaka oshirish tizimidagi innovatsion yondashuvlar, ilmiy salohiyat o‘sishi va raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы совершенствования системы подготовки квалифицированных кадров для спортивной сферы Узбекистана и повышения их профессиональной компетентности. Анализируются преимущества интеграции образовательных, научных и управленческих процессов на основе кластерного подхода в спортивном образовании. Также указываются инновационные подходы в системе повышения квалификации, рост научного потенциала и возможности использования цифровых технологий.*

Kalit so‘zlar: *sport sohasi, kadrlar malakasini oshirish, klaster modeli, ta’lim tizimi, innovatsion yondashuv, ilmiy salohiyat, jismoniy tarbiya, trenerlar tayyorgarligi, sport pedagogikasi, raqamli texnologiyalar, ilmiy-tadqiqot, inson kapitali, boshqaruv mexanizmi.*

Ключевые слова: *спортивная сфера, повышение квалификации, кластерная модель, система образования, инновационный подход, научный потенциал, физическое воспитание, подготовка тренеров, спортивная педагогика, цифровые технологии, исследования, человеческий капитал, механизм управления.*

Zamonaviy jamiyatda sport sohasining barqaror rivojlanishi, unda raqobatbardosh va yuqori malakali kadrlarni tayyorlash tizimini

takomillashtirishni taqozo etmoqda. Sportchi va trenerlar faoliyati samaradorligi, ularning ilmiy-amaliy salohiyati hamda ta’limda innovatsion yondashuvlarni joriy etish darajasi bilan bevosita bog‘liqdir

Shu nuqtai nazardan, sport sohasida kadrlar malakasini oshirish tizimining zamonaviy modeli – nafaqat ta’lim mazmunini yangilash, balki ijtimoiy-psixologik va axborot-kommunikatsiya omillarini integratsiyalash, amaliyotga yo‘naltirilgan kompetensiyalar tizimini shakllantirish orqali inson kapitalini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mavjud tizimdagi tashkiliy, metodik va ilmiy-tadqiqot muammolarini hal etish zamonaviy yechimlarni talab etmoqda.[1]

Bugungi kunga kelib, Institut tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning malaka oshirish jarayonlari barcha hududlarni qamrab olgan. Bir yillik o‘rtacha kontingent **14375 nafar** tinglovchini tashkil etgan. Hududiy taqsimotga ko‘ra, Farg‘ona viloyati – 1618 nafar, Samarqand – 1414 nafar, Toshkent shahri – 1312 nafar, Toshkent viloyati – 1216 nafar, Namangan – 1052 nafar, Andijon – 1097 nafar kabi ko‘rsatkichlar yuqori ulushni tashkil etadi. Eng past ko‘rsatkichlar esa Jizzax (545 nafar) va Xorazm (742 nafar) viloyatlariga to‘g‘ri kelgan.

Yuqorida ta’kidlanganidek, institutning bir yillik o‘rtacha kontingenti 14375 nafar, shundan **Institut**ning o‘zida – 3856 nafar, **Nukus** filiali – 2619 nafar, **Samarqand** filiali – 4133 nafar, **Farg‘ona** filiali – 3767 nafar tinglovchini tashkil etadi. **Yo‘nalishlar kesimida** tahlil qilinganda, sport ta’lim muassasalaridan – 6734 nafar, oliy ta’lim muassasalaridan – 162 nafar, umumiy o‘rta ta’lim muassasalaridan – 5949 nafar, maktabgacha ta’lim muassasalaridan – 1456 nafar, professional ta’lim muassasalaridan – 73 nafar tinglovchilar kurslarni muvaffaqiyatli tamomlagan. Bu ko‘rsatkichlar tizimning keng qamrovli va hududiy teng taqsimlangan holda faoliyat yuritayotganini tasdiqlaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 355-son qarori asosida 2023–2025-yillar davomida oliy ta’lim bitiruvchilari va talabalari uchun jami **8099 ta malaka sertifikati** rasmiylashtirilgan. Jumladan, 2023-yilda 2689 ta, 2024-yilda 3355 ta, 2025-yilda 2055 ta sertifikat berilgan. 2023-yilda 923 nafar (8,2%), 2024-yilda 1377 nafar (10,9%), 2025-yilda 1140 nafar (13,8%) tinglovchi muqobil malaka oshirish shakli orqali testdan ozod etilgan. Shu bilan birga, umumiy qabulning **10,7%**ini tashkil etgan holda 3440 nafar ishtirokchi VM–355 qarori 19-bandi asosida sertifikat olgan. Dinamikaga ko‘ra, 2023 yil natijalari o‘tgan yilga nisbatan 14,7% o‘sgan, 2024 yilda 32,9%, 2025 yilda esa 35,6% o‘sish kuzatilgan. Shu bilan birga, 2025 yilda ayrim

yo‘nalishlarda –9,8% pasayish qayd etilgan bo‘lib, bu mutaxassislar kontingentidagi o‘zgaruvchanlik bilan izohlanadi.[2]

2025-yil sentyabr oyiga qadar Institut hamda uning filiallarida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish jarayonlari **«3+1» tizimi** asosida yo‘lga qo‘yilgan edi. Unga ko‘ra, 3 hafta davomida onlayn shaklda nazariy bilimlar, 1 hafta mobaynida esa amaliyot mashg‘ulotlari OPSTTMda tashkil etildi. Tizim 6,5 milliondan ortiq o‘quvchilarga ega 10134 ta umumta’lim maktablari va ulardagi 33213 nafar jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari qamrovini ta’minlamoqda. So‘nggi 3 yilda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislardan 2023-yilda – 2350 nafar, 2024-yilda – 5971 nafar, 2025 yilda – 3782 nafar, jami **12103 nafar** tinglovchi malaka oshirish kurslarini tamomlagan.

Shuningdek, Institut va uning filiallarida futbol sport turi bo‘yicha trenerlar tayyorgarligi **«2+2» tizimi** asosida tashkil etilgan. Ushbu tizimga ko‘ra, trenerlar institut va filiallarda 1-, 4-hafta mobaynida malaka oshirish kurslarida qatnashib, sertifikat olishsa, O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasida 2-, 3-haftalarda tegishli kurs mashg‘ulotlarida ishtirok etishadi hamda «C» toifali litsenziyaga ega bo‘ladilar.

2024-yil aprelidan 2025-yil iyuligacha bo‘lgan davrda jami **419 nafar** trener malaka sertifikati va tegishli litsenziya (C)ni olgan. Ulardan institutda – 97 nafar, Nukus filialida – 75 nafar, Samarqand filialida – 150 nafar va Farg‘ona filialida – 97 nafar trenerlar o‘quv dasturlarini muvaffaqiyatli yakunlagan.

2023–2025-yillar davomida institut va uning filiallarida jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini **qayta tayyorlash kurslari** izchil tashkil etildi. 2023-yilda 202 nafar, 2024-yilda 112 nafar, 2025-yilda 64 nafar tinglovchi qayta tayyorlash kurslarini muvaffaqiyatli tamomlagan. Bu ko‘rsatkichlar bosqichma-bosqich kamayish tendensiyasini namoyon etsa-da, kurslarning mazmun jihatdan takomillashgani va tanlov asosida qabul qilingan mutaxassislar sonining sifat jihatdan oshganini ko‘rsatadi. Qayta tayyorlash kurslari asosan amaliyotga yo‘naltirilgan, malaka darajasi yuqori bo‘lgan pedagog kadrlarni qamrab olgan.

2025-yil 30-iyun holatiga ko‘ra, Institutning ilmiy salohiyati barqaror o‘sish tendensiyasini namoyon etmoqda. Hozirgi kunda jami **169 nafar professor-o‘qituvchi,** shundan 26 nafar professor, 83 nafar dotsent, 59 nafar assistent-o‘qituvchi faoliyat yuritmoqda. Institutda ilmiy darajaga ega pedagoglar ulushi **64,5% ni** tashkil etadi. Bu ko‘rsatkich institutning ilmiy-uslubiy salohiyati, kadrlar zaxirasi va

ilmiy-tadqiqot faoliyatining o‘sib borayotganidan dalolat beradi.

2023–2025 yillarda Institutda ilmiy salohiyat darajasi bosqichma-bosqich oshib borgan: 2023-yilda 71,0%, 2024-yilda 82,9%, 2025-yilda 83,8%, ya’ni har yili o‘rtacha **5–12% o‘sish** qayd etilgan. Bu o‘zgarishlar ilmiy faoliyatni rag‘batlantirish, kadrlarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash tizimi samaradorligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, professor va dotsentlar sonining ko‘payishi institutda ilmiy maktablarning shakllanishi va fan natijalarining ta’lim amaliyotiga integratsiyalanishini tezlashtirmoqda.

Institutda ta’lim jarayonlarini ilmiy va uslubiy jihatdan ta’minlash maqsadida adabiyotlar fondi va testlar banki tizimli ravishda yangilanmoqda. 2024-yilda jami darsliklar – 32 dona, o‘quv qo‘llanmalar – 48 dona, uslubiy qo‘llanmalar – 185 dona, boshqa turdagi adabiyotlar – 335 dona bo‘lgan. 2025-yilda esa ular soni mos ravishda darsliklar – 16 dona, o‘quv qo‘llanmalar – 43 dona, uslubiy qo‘llanmalar – 48 dona, uslubiy ko‘rsatmalar – 18 dona, boshqa adabiyotlar – 196 donaga yetgan. 2025-yil uchun rejada jami **116 nomdagi adabiyotlar va 11000 ta test savollari**ni qamrab olgan testlar bankini yaratish belgilangan. Hozirgi paytda testlar bankida 73568 ta savol mavjud bo‘lib, bu ta’lim jarayonlarini baholash sifatini oshirishda muhim omildir.

Hozirda Institut va uning filiallarida **56 nafar** pedagog xodim faol ravishda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib bormoqda. 2023-yilda 3 nafar PhD, 3 nafar professor, 7 nafar dotsent ilmiy unvonini olgan bo‘lib, bu yil davomida jami 13 nafar xodimning ilmiy daraja va unvon olishi institutning ilmiy faoliyati faollashganini ko‘rsatadi. 2024-yilda esa ilmiy natijalar yanada o‘sib, 2 nafar DSc, 8 nafar PhD, 4 nafar professor va 17 nafar dotsent ilmiy unvonga ega bo‘lingan. **2025-yilning 9 oylik ko‘rsatkichida esa 2 nafar DSc, 7 nafar PhD, 5 nafar professor, 9 nafar dotsent ilmiy unvon olgani qayd etilgan.** Bu ma’lumotlar institutda ilmiy kadrlar tayyorgarligining uzluksizligini va tadqiqot faoliyati samaradorligini tasdiqlaydi.

2025–2027 yillar uchun rejalarga ko‘ra, ilmiy daraja va unvonga ega bo‘ladigan xodimlar soni yil sayin ortib borishi kutilmoqda.

Institut va uning filiallarida ilmiy tadqiqot faoliyati izchil ravishda amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda jami 40 nafar doktorant va mustaqil izlanuvchi o‘zining ilmiy-tadqiqot ishlarini olib bormoqda. Ulardan 30 nafari mustaqil izlanuvchilar, 10 nafari esa tayanch doktorantlar hisoblanadi. Bu ko‘rsatkich institutda ilmiy salohiyatni oshirish, yangi avlod tadqiqotchilarini tayyorlash va ilmiy merosni davom ettirish

bo‘yicha tizimli ish olib borilayotganini ko‘rsatadi.

«Sport ilm-fanining dolzarb muammolari» xalqaro ilmiy-nazariy jurnali so‘nggi uch yilda respublikada sport sohasi bo‘yicha ilmiy natijalarni chop etishning yetakchi maydoniga aylandi. Jurnal 2023, 2024 va 2025 yillarda muntazam ravishda nashr qilinayotgan bo‘lib, unda sport psixologiyasi, sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, tibbiyot va innovatsion ta’lim texnologiyalari bo‘yicha ilmiy maqolalar e’lon qilinadi. Jurnal xalqaro akademik talablarga mos ravishda **DOI tizimi** orqali raqamli identifikator olgan va **Crossref hamda Google Scholar bazalarida** indeksatsiya qilingan.

Institut jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim xizmatlarini zamonaviy talablar asosida yo‘lga qo‘yishga katta e’tibor qaratmoqda. Hozirda ta’lim jarayonlari huquqiy, psixologik, metodik va innovatsion jihatdan takomillashtirishga yo‘naltirilgan. Bu borada «sport ta’limini tashkil etishning normativ-huquqiy hujjatlari»ni ishlab chiqish, xodimlarning xorijiy tillardagi malakasini oshirish hamda sport muassasalarida **taym-menejment** tizimini joriy etish ishlari amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalarni joriy etish va psixologik xizmatni takomillashtirish yo‘nalishida izchil ishlar olib borilmoqda.

Kelgusi yillarda belgilangan ustuvor yo‘nalishlar asosida sport ta’lim muassasalari faoliyatida qator ilg‘or o‘zgarishlar kutilmoqda. Jumladan, sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi, nutritsiologiya va dietologiya asoslari hamda tibbiy-biologik ta’minot sohalari bo‘yicha amaliy kurslar yo‘lga qo‘yiladi. Shu bilan birga, ta’lim jarayonlariga raqamli va axborot texnologiyalari chuqur integratsiya qilinib, xodimlar va trenerlar tayyorgarligining zamonaviy modeli yaratiladi. Bu jarayon natijasida institutning ta’lim xizmati samaradorligi ortib, sport sohasida raqobatbardosh kadrlar tayyorlash tizimi shakllanadi.

Demak, zamonaviy sharoitda sport sohasida kadrlar malakasini oshirish tizimi ta’lim, fan, innovatsiya va boshqaruv yo‘nalishlarini yagona tizimga birlashtiruvchi **klaster modeli** asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Mazkur **model** sport sohasi rivojlanishining barcha tarkibiy qismlarini – ta’lim, ilmiy-tadqiqot, tibbiy-psixologik xizmat, raqamli axborot tizimlari hamda boshqaruv jarayonlarini o‘zaro integratsiyalashgan holda bir butun mexanizm sifatida uyg‘unlashtiradi.

Klaster modeli o‘z mohiyatiga ko‘ra **«sport – ta’lim – ilm – innovatsiya – boshqaruv»** tamoyiliga asoslanadi. U sport mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish jarayonlarini uzluksiz, tizimli va kompetensiyaviy asosda tashkil etish

imkonini beradi. Bu modelda har bir yo‘nalish o‘zaro bog‘liq va bir-birini to‘ldiruvchi subklasterlardan iborat bo‘ladi.[2, 3, 4, 5]

Birinchidan, **ta’lim subklasteri** maktabgacha va maktab ta’limi, oliy ta’lim (shuningdek, o‘rta maxsus va professional ta’lim muassasalari), maktabdan tashqari ta’lim (sport maktablarining barcha turlari) hamda sport federatsiyalarini qamrab oladi. Ushbu subklasterda **dual o‘qitish** tizimi, amaliy mashg‘ulotlar va stajirovkalar orqali mutaxassislarning amaliy kompetensiyalari rivojlantiriladi.

Ikkinchidan, **ilmiy-tadqiqot va innovatsion subklaster** sport psixologiyasi, sport fiziologiyasi, sport pedagogikasi va sport biomexanikasi sohalaridagi tadqiqot markazlarini o‘z ichiga oladi. Bu yo‘nalishda ilmiy yangiliklar amaliy treninglar, reabilitatsiya dasturlari va texnologik loyihalar orqali sport tizimiga joriy etiladi.

Uchinchidan, **sog‘lomlashtirish va tibbiy-psixologik subklaster** sportchilar va trenerlarning jismoniy hamda ruhiy holatini mustahkamlashga qaratilgan xizmatlarni o‘zida mujassamlashtiradi. Bu tizimda sport tibbiyoti, reabilitatsiya, psixodiagnostika va stressga bardoshlilikni shakllantirish bo‘yicha treninglar asosiy o‘rinni egallaydi.

To‘rtinchidan, **axborot-kommunikatsion subklaster** raqamli texnologiyalar asosida ishlaydi. Unda masofaviy o‘qitish tizimlari, elektron platformalar, raqamli malaka reyestrlari hamda sport mutaxassislarining shaxsiy elektron portfeli (portfolio) yo‘lga qo‘yiladi. Ushbu yo‘nalish sport kadrlarini raqamli transformatsiya jarayonlariga tayyorlaydi.

Beshinchidan, **boshqaruv va normativ-huquqiy subklaster** sport sohasida davlat siyosatini, normativ-huquqiy hujjatlarni va milliy malaka talablari tizimini uyg‘unlashtiradi. Bu subklaster orqali kadrlar tayyorlashda samaradorlikni aniqlovchi indikatorlar ishlab chiqiladi va «davlat – xususiy sheriklik» mexanizmlari mustahkamlanadi.[6]

Klaster modelining **ijtimoiy-psixologik asosi**ni *kasbiy moslashuv, partisipativ boshqaruv, motivatsion resurslarni faollashtirish va kommunikativ kompetensiyalar*ni rivojlantirish kabi omillar tashkil etadi. Bu yondashuv sport psixologlari, trenerlar va sportchilar o‘rtasidagi «triada» munosabatalri o‘zaro hamkorlikni kuchaytiradi hamda jamoaviy o‘sish muhitini yaratadi.

Xulosa. Umuman olganda, sport sohasida kadrlar malakasini oshirishning zamonaviy **klaster modeli** – bu ta’lim, fan, sog‘lomlashtirish, innovatsiya va boshqaruv tizimlarini yagona mexanizm sifatida birlashtiruvchi integratsiyalashgan tizimdir. Mazkur yondashuv professional kompetensiyalarni chuqurlashtirish, xalqaro standartlarga

mos kadrlar tayyorlash, sportchilar va trenerlarning psixofiziologik tayyorgarligini optimallashtirish hamda O‘zbekiston sport siyosati orqali inson kapitalini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 6-iyundagi 355-son qarori — “Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori (2024-yil 15-noyabr) — “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (RQ–392-son).
3. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish va qayta tayyorlash tizimi hisobotlari (2023–2025)”, Toshkent, 2025.
4. Jumanov O.S., “Sport ta’limida klaster yondashuvi: nazariya va amaliyot”, Toshkent, 2024.
5. Arends R. Learning to Teach. McGraw-Hill Education, New York, 2012.
6. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books, 1983.

MAMLAKATIMIZDA OMMAVIY SPORTNI KENG TARG‘IB QILISH ORQALI AYOLLAR O‘RTASIDA FAOL VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

N.A. Xudayberdiyeva, professor
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Maqolada Yangi O‘zbekiston sharoitida xotin-qizlarning ta’lim olishi uchun yaratilayotgan keng imkoniyatlar, davlat siyosati, ta’lim dasturlari, xalqaro hamkorlik, grantlar va zamonaviy sharoitlar yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonida gender tengligini ta’minlash, ilmiy va kasbiy faoliyatda xotin-qizlar salohiyatini oshirish yo‘llari ham tahlil qilinadi. Tadqiqotda ta’lim islohotlarining samaralari, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari, amaliy natijalar asosida xulosalar berilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются широкие возможности, создаваемые в условиях Нового Узбекистана для*

получения образования женщинами. Освещаются государственная политика, образовательные программы, международное сотрудничество, гранты и современные условия, направленные на поддержку женского образования. Особое внимание уделено обеспечению гендерного равенства в образовательном процессе, а также путям повышения потенциала женщин в научной и профессиональной деятельности. В исследовании анализируются результаты образовательных реформ, существующие проблемы и пути их преодоления, приводятся практические выводы.

Kalit so‘zlar: *Yangi O‘zbekiston, xotin-qizlar, ta’lim, gender tenglik, imkoniyatlar, grantlar, oliy ta’lim, davlat siyosati, kasbiy rivojlanish.*

Ключевые слова: *Новый Узбекистан, женщины, образование, гендерное равенство, возможности, гранты, высшее образование, государственная политика, профессиональное развитие.*

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash masalasi davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, ta’lim tizimida ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish, zamonaviy bilim va kasblarni egallashlari uchun keng sharoit yaratish ustuvor vazifalardan sanaladi. Prezidentimiz tashabbusi bilan “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash milliy dasturi”, “Ta’limni rivojlantirish strategiyasi”, “Ayollar daftari” kabi tashabbuslar amalga oshirildi. Bu jarayonlarda xotin-qizlarning zamonaviy bilim va ko‘nikmalarni egallashi, mehnat bozorida o‘z o‘rnini topishi uchun keng imkoniyatlar ochildi.[1]

Mamlakatimizda ayollar o‘rtasida faol va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida ommaviy sportni keng targ‘ib qilish uchun keng qamrovli strategiya va amaliy choralar zarur. Quyida ushbu maqsadni amalga oshirish uchun batafsil takliflar va yondashuvlar keltiriladi. Ushbu rejalar ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jihatlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo‘lib, ayollarning turli yosh guruhlari va ijtimoiy qatlamlarini qamrab olishga qaratilgan.

Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish. Ayollarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish uchun muntazam ravishda ommaviy sport tadbirlari tashkil etish muhim. Bu tadbirlar quyidagi yo‘nalishlarda bo‘lishi mumkin:

- Mahalliy sport festivallari: Har bir mahalla yoki tuman markazida “Ayollar salomatligi kuni” kabi tadbirlar o‘tkazish. Masalan, yugurish marafonlari, piyoda yurish, velosiped poygalari yoki oilaviy sport musobaqalari tashkil etilishi mumkin.

- Sport bayramlari: Milliy bayramlar (masalan, Navroʻz yoki Mustaqillik kuni) munosabati bilan ayollar uchun maxsus sport musobaqalari oʻtkazish. Bu tadbirlar ayollarning ijtimoiy faolligini oshiradi va sportni bayramona ruhda targʻib qiladi.
- Ayollar sport ligalari: Volleyball, basketbol, badminton yoki aerobika kabi sport turlari boʻyicha mahalliy ayollar ligalarini tashkil qilish. Bu nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki jamoaviy ruhni ham mustahkamlaydi.

Sport infratuzilmasini rivojlantirish. Ayollarning sport bilan shugʻullanishi uchun qulay sharoitlar yaratish zarur. Bu quyidagi yoʻnalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

- Sport zallari va maydonchalarni koʻpaytirish: Har bir tuman va shahar markazida ayollar uchun maxsus sport zallari, ochiq maydonchalar va suzish havzalari qurish. Bu joylar xavfsiz, qulay va ayollarning ehtiyojlariga mos boʻlishi kerak (masalan, alohida kiyim almashtirish xonalari, bolalar uchun oʻyin maydonchalari).
- Qishloq hududlariga e'tibor: Qishloqlarda sport infratuzilmasi yetarli emas. Shu sababli, mobil sport maydonchalari yoki arzon narxlardagi sport jihozlari (masalan, ochiq havoda fitnes jihozlari) oʻrnatish.
- Transport va kirish imkoniyati: Sport markazlariga borishda qulaylik yaratish uchun transport tizimini rivojlantirish yoki maxsus avtobus yoʻnalishlarini joriy qilish.

Ommaviy axborot vositalari orqali targʻibot. Ayollar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish uchun ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlardan samarali foydalanish zarur:[2, 3]

Ayollar uchun maxsus sport dasturlari. Ayollarning turli ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda maxsus sport dasturlari tashkil etish:

- Bepul yoki arzon kurslar: Yoga, pilates, aerobika, suzish yoki raqs kabi sport turlari boʻyicha bepul mashgʻulotlar tashkil qilish. Bu ayniqsa yosh qizlar va uy bekalari uchun qulay boʻladi.
- Yosh guruhlariga moslashtirilgan dasturlar: Yosh qizlar uchun raqs va gimnastika, oʻrta yoshdagi ayollar uchun fitnes va yoga, keksa ayollar uchun yengil jismoniy mashqlar dasturlari ishlab chiqish.
- Homilador ayollar uchun mashgʻulotlar: Maxsus yoga yoki suv aerobikasi kabi dasturlar tashkil qilish, bu ularning salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Mashhur sportchilar bilan hamkorlik: O‘zbekistonlik muvaffaqiyatli ayollar sportchilarini (masalan, Olimpiada ishtirokchilari yoki milliy chempionlar) targ‘ibot kampaniyalariga jalb qilish.[4]

Mahalliy liderlar: Mahalla raislari, o‘qituvchilar va jamoat faollari orqali ayollarni sport tadbirlariga jalb qilish.

Ijtimoiy tarmoq yulduzlari: Blogerlar va influencerlar bilan hamkorlikda sportni ommalashtirish.

Oilaviy sport tadbirlari. Oilaviy sport tadbirlari ayollarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishda muhim ahamiyatga ega:[5]

Oila sport kunlari: Oilalar ishtirok etadigan sport musobaqalari tashkil qilish, masalan, estafeta yugurishlari, velosiped poygalari yoki oilaviy fitnes mashg‘ulotlari.

Bolalar bilan sport: Ayollar uchun bolalari bilan birga ishtirok eta oladigan sport dasturlari tashkil qilish. Bu uy bekalarini sportga jalb qilishda muhim omil hisoblanadi.

Ayollar o‘rtasida sportning foydalari haqida ma’lumot tarqatish uchun ta’lim dasturlari zarur:

Maktab va universitetlarda dasturlar: Yosh qizlarga sportning foydalari haqida seminarlar va amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazish.

Salomatlik bo‘yicha maslahatlar: Tibbiyot mutaxassislari bilan hamkorlikda sportning ayollar salomatligiga ta’siri (masalan, yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish, stressni kamaytirish) haqida ma’lumot berish.

Mahalliy uchrashuvlar: Mahallalarda ayollar uchun sport va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ochiq muhokamalar tashkil qilish.

Davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorligi. Ommaviy sportni targ‘ib qilishda davlat, xususiy sektor va nodavlat tashkilotlarning hamkorligi muhim:

Davlat dasturlari: Hukumat tomonidan ayollar sportini qo‘llab-quvvatlash uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish va moliyalashtirish.

Xususiy sektor: Sport brendlari, fitnes klublari va mahalliy bizneslar bilan hamkorlikda tadbirlarni moliyalashtirish.

Nodavlat tashkilotlar: Xalqaro tashkilotlar (masalan, BMTning ayollar masalalari bo‘yicha dasturlari) bilan hamkorlikda loyihalar amalga oshirish.

Ta’lim sohasida xotin-qizlarga keng imkoniyatlar yaratilayotgan bo‘lsa-da, ayrim hududlarda an’anaviy qarashlar, iqtisodiy qiyinchiliklar va oilaviy majburiyatlar sababli ularning ta’limga bo‘lgan to‘liq kirish imkoniyati cheklangan. Shu sababli, davlat siyosati bilan bir qatorda jamiyatning ham bu jarayonga faol qo‘shilishi muhimdir. Oilalarda

qizlarni ilm olishga rag‘batlantirish, maktab va oliy ta’lim muassasalarida ular uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kengaytirish dolzarbdir.

Xulosa. Ayollar o‘rtasida ommaviy sportni targ‘ib qilish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mamlakatimizda ijtimoiy va sog‘liqni saqlash sohasida katta o‘zgarishlar keltirib chiqarishi mumkin. Yuqoridagi takliflar davlat, nodavlat tashkilotlar va jamoat tashabbuslari hamkorligida amalga oshirilishi lozim. Xotin-qizlarga ta’lim sohasida yaratilayotgan keng imkoniyatlar Yangi O‘zbekistonning demokratik rivojlanish yo‘lidagi muhim qadamidir.

Ta’lim olish jarayonida ularni psixologik va moddiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini mustahkamlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayeva N. Ta’lim tizimida xotin-qizlar faoliyatini kengaytirishning nazariy asoslari. – Toshkent: TDPU, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori. Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va ularning jamiyatdagi o‘rnini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida. – Toshkent, 2021.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. 2022–2026-yillarda ta’lim tizimini rivojlantirish strategiyasi. – Toshkent, 2022.
4. Rustamova M. Ayollar ta’limi va ilmiy faoliyatda innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Fan va taraqqiyot, 2023.
5. Saidova G. O‘zbekistonda gender tengligini ta’minlash va ta’limdagi imkoniyatlar. – “Ijtimoiy fanlar jurnali”, №3, 2021.

JISMONIY MADANIYAT FANI O‘QITUVCHILARI, SPORT TRENERLARINING ”JISMONIY HARAKATLAR TAVSIFI” GA MANSUB KASBIY-NAZARIY BILIMLARI VA AMALIY MALAKALARINING MONITORINGI

Sh.X. Xankeldiyev, ped. fan. doktori, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

A. Abdullayev, ped. fan.nom., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada “Jismoniy harakatlar tavsifi va ularni o‘qitish”ga mansub fan o‘qituvchilarining kasbiy nazariy va kasbiy*

amaliy bilimlari darajasining monitoringi natijalari mazmuni yoritilgan. Malaka oshirayotgan va qayta tayyorlov kursini o‘tayotgan tinglovchilar uchun mo‘ljallangan.

Annotatsiya: *В статье раскрывается содержание результатов мониторинга уровня профессиональных теоретических и профессионально-практических знаний учителейпредметников по дисциплине «Описание физических движений и их преподавание». Статья предназначена для слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy harakatlar, harakat faoliyati, harakat akti harakatning ritmi, harakatning tuzilishi, mazmuni, shakli, troyektoriyasi(yo‘li,) amplitudasi.*

Ключевые слова: *Физические движения, двигательная активность, акт движения, ритм движения, структура, содержание, форма, траектория (путь), амплитуда движения.*

Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya va sport fanining o‘qituvchilari, mutaxassis trenerlar, qolaversa, jamiyat a’zolarining barchasi o‘zining “harakat akti”, “harakat faoliyat”larini tahlil qilibgina qolmay, kasbdoshi, tengdoshi, farzandi va boshqalarning harakatlarini ham tahlil qilolish malakasiga ega bo‘lishi umrimiz davomidagi kundalik turmushimiz talabi ekanligi haqidagi P.F. Lesgaftning fikri o‘zining mohiyatini hozirgacha ham yo‘qotgani yo‘q. [1, 2]

Shunga ko‘ra maqolamizda Respublikamiz sport Vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg‘ona filiali tinglovchilari orasida muammoni o‘rganishni maqolamizning predmeti qilib oldik. Chunki, masala mohiyatiga ko‘ra jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy nazariy tayyorgarlik jarayo-nining dolzarb muammosiligicha doimiydir. [3]

Maqsadimiz filial tinglovchilarini kasbiy nazariy, kasbiy amaliy tayyorgarligining zaruriy bilimlaridan “inson harakatlari harakatlari tavsifi”ga mansub maxsus nazariy bilimlari darajasini o‘rganishga bag‘ishladik. Sababi nazariy amaliy mashg‘ulotlar, testlarga tayyorgarlik davomida tinglovchilarning mavzudan tashqari aksariyat savollari “jismoniy harakatlar xarakteristikasi” nazariy asoslari bilan bog‘liqligini e’tiborga olganimizdir. Qolaversa, kadrlar tayyorlashda ko‘p yillik tajribaga ega bo‘lgan maqola mualliflarining kuzatishlari sohaning bo‘lajak bakalavrlari, magistrantlari jismoniy madaniyat nazariyasi fani ma’ruzalari davomida harakatlar tavsifiga mansub mavzular ma’ruzalarini yoqtirmay eshitadilar. Chunki inson jismi harakatlarini

o‘zlashtirish faqat harakat texnikasi asoslarini o‘zlashtirish emas, organ va tuzilmalarimiz mor-fologiyasi, sport fiziologiyasi, biomexanika sport pedagogikasi, psixo-logiyasi, matematik statistika va boshqa qator maxsus fanlar bo‘yicha nazariy bilimlarni talab qiladi.

Shuning uchun ham buyuk Yunon filosofi V.Gyoteni “ ... borliq harakatda, tirik mavjudot – hayvonot, nabotot va borliqning mutlaq xalifasi insoniyat ham harakatda” deb yozganligi o‘zining fundamental asosiga ega.

Buni XIX asrning oxiriga kelib mashhur Rus fiziologi akademik I.M.Sechenev “Borliqni barcha tugallanmas xilma xilligining ta’siri miya faoliyati orqali yuzaga kelib, oqibati yagona hodisa – mushaklarning harakatlari bilan tugaydi” — degan harakatlar haqidagi xulosasini e’lon qildi. Mushaklar faoliyati belgilangan tuzilish, mazmun va shakl(forma)dagi harakatlar tarzida namoyon bo‘ladi. Ular haqidagi bilimlar soha mutaxassisining kasbiy nazariy bilimlaridir (L.P.Matveev).

Tadqiqotlarimizda maxsus adabiyotlarni nazariy tahlili va natijalarni umumlashtirish, pedagogik kuzatish, dars va trenirovka mashg‘ulotlarini tahlili, muammoga oid suhbatlar, tajribali o‘qituvchilar, sport trenerlaridan intervyular, maxsus anketa savollariga javoblar, mavzulik testlardan, anketa savollariga javoblar olishdek tadqiqot metodlaridan foydalandik.[4]

Respondentlarimiz – filial tinglovchilari, pedagogik faoliyati 5 yildan ortiq bo‘lgan Farg‘ona vodiysi viloyatlarining 100 nafardan ortiq, 27%, Andijon viloyati, 25% Namangan viloyati, qolganlari Farg‘ona viloyatining umumta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport trenerlari bo‘lib, anketa so‘rovi , testlarning savollariga javoblarni erkin, o‘zlari xohlaganlar, uchun takilladik(majburiy emas).

Testlarimiz savollari, anketa so‘rovlari mazmuni mutaxassislarni ilmiy metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg‘ona filiali tinglovchilari sifatida jismoniy madaniyat yo‘nalishi bakalavriati o‘quv rejasidagi “Inson harakatlari tavsifi” (tanlov fanlari bloki) fani dasturidagi”Harakatlarni fazo – makon va vaqt birligi ichida namoyon bo‘lishi”ga mansub mavzulari: harakat faoliyati, harakat akti, harakatning tuzilishi, siklli harakat, atsiklik(siklli bo‘lmagan); aralash harakatlar, tananing holatlari, ularning fiziologik mexanizmi, alohida bo‘g‘inlar harakatlari, harakatning shakli, harakatning ichki mazmun, harakatning tashqi mazmuni, tana a’zolarini fazodagi (bo‘shliqdagi) holati, harakat ijrosining trayektoriyasi (yo‘li); harakatning yo‘nalishi, harakatning amplitudasi (og‘ishi);) harakatning ritmi, harakat ijrosi vaqti, harakatning tezligi, harakatning davom etishi

(uzukliligi,qisqaligi), harakatning surati(tempi), intensivligi (jadalligi,), harakatning kuchi — ichki kuchi, tashqi kuchi, passiv kuchi; akti kuchi, reaktiv kuchi, harakat tezligi, turli xildagi mushaklar tonusida yuzaga keladigan harakatlar va boshqalar biz o‘tkazgan testlar va anketa savollarining mazmunini tashkil etdi.[5]

Mavzulik testlar, tinglovchilar kompetensiyasiga mansub anketa savollarimizga javoblar biz kutgan natijani berdi deb ayta olmaymiz: — respondentlarimizning aytarli 63 % ga yaqini inson harakatlarini barchasini “jismoniy mashqlar” deb noto‘g‘ri tushunadilar — faqat jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob beradigan harakatlargina “jismoniy mashq” deb atalishini bilmaydilar (L.P.Matveev, A. Abdullayev);

“inson harakatlariga oid nazariy bilimlarga, amaliy harakat malakasiga ega bo‘lish o‘quvchi talaba yoshlar yoki jamiyatimiz a’zolarining boshqa tabaqadagilarga nima beradi?” degan tadqiqotimizning o‘zak savoliga:

a) harakat faoliyati individning umri davomida sarflaydigan “hayotiy quvvati”ni mushaklar faoliyatidan yuzaga keladigan quvvat orqali tiklashga, uni iqtisod qilib(tejab) sarflash malakasini shakllantirishga xizmat qiladi(V.I.Kozlov);

b) harakatni bajarishda (ijrosida) ishtirok etayotgan vujudi a’zolari va tuzilmalarini joylashishi, ularni xizmatlari haqida boshlang‘ich, maxsus nazariy bilimlar va amaliy malakalarni shakllantiradi;

v) harakatlar uni ijrosi ketma-ketligida sodir bo‘ladigan ortiqcha zo‘riqishlar(kuch sarflashlar), xatolarni aniqlash va sodir bo‘lishini oldini olish, uni tuzatish malakasini va takomillashtiradi;

g) fazoda tanani holatini his qilish, zarur bo‘lsa boshqarish (gimnastlar, akrobatlar,suvga sakrovchilar, komanavtlar, o‘yinchilar-voleybol, basketbol va x.k lar), tananing ayrim a’zolarini yoyish, cho‘zish, burash, bukish uchun quvvat sarflash, mushaklar tolasi, ularni yo‘g‘onligi, ularda qo‘zg‘olishni yuzaga kelishi, kerak, nokerak harakatlarni farqlash, quvvatni ratsional sarflash, tejashga mansub bilimlarni beradi, tana holati, koordinatsiya haqida bilimlarni rivojlantiradi;

d) harakatni yo‘li(ijro trayektoriyasi), uni tanlash, qo‘shimcha yoki shu harakat uchun kerak bo‘lmagan harakatlarni farqlash, oldini olish;

e) harakat yo‘nalishi haqida tasavvur, sirk artistlariga o‘xshab harakatning faqat zaruriy qismi uchun quvvat sarflash malakasiga ega qiladi;

j) harakat ijrosi vaqti(uzoq, qisqa), harakat sur’ati, kuchi, tezligi, jadalligi(intensivligi), amplitudasi, ritmi ularni mazmuniga, quvvat sarflashga zarur bo‘lgan tavsiflar.

Masalan, harakat ritmi — bu aktiv mushaklar zo‘riqishi va ularni taranglashishini belgilangan vaqt ichida passiv va kuchsiz harakat fazalari bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladigan harakatlarni xarakterli tomoni tushuniladi. Boshqachasiga: harakat texnikasini umumlashtirilgan xarakteristikasi harakatning ritmi deb ataladi. Har qanday harakat, hatto noto‘g‘ri bajarilgan harakat faoliyati, akti tarkibida ham (harakat bo‘laklarining uzun qisqaligi, katta kichikligi tarkibida ham ma’lum harakat ritmi mavjud.

Sport trenirovkalari ta’sirida mushak zo‘riqishi keskin kuchayishi pasayishi hamda harakatni aktiv va passiv fazalari cho‘ziladi.O‘z navbatida bu standart sharoitda ham yuqori malakali sportchilarda ham harakat ritmiga ta’siri kuzatiladi. Shuning uchun ham har-bir kishi o‘zining hayotiy ritmi bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish jarayoni harakat ritmlari shug‘ullanuvchilar tomonidan ongli ravishda ratsional sport texnikasi obyektiv qonuniyatlari asosida shakllantiriladi va boshqariladi.

Xulosa qilib shuni ta’kidlashimiz joizki:

1) inson jismining tarbiyasi, organizmining sog‘lomlashtirish jarayoni, turmish tarzida qo‘llash zaruriyati zarur bo‘lgan harakatlar zaxirasini boyitish, jamiyat a’zosining maktab yoshidalik davridan boshlab amalga oshirishi shu kunning talabi. Shuning uchun ham mamlakatimiz Prezidentini Oliy o‘quv yurtlariga mutaxassislik kvotasini oshirish uning sifatiga salbiy ta’sir qilmasligini e’tiborga olish lozimligi, Respublikamizda soha kadrlarini tayyorlash ta’lim muassasalari, malaka oshirish instituti, soha mutaxassislarni malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash sistemasini yanada takomillashtirishda zaruriy korretivalar qilishni ta’kidlashi bejiz emas.

2) Yurtboshimiz taklifi biz o‘tkazgan so‘rov va mavzulik testlarning yakuniy natijalarini muhokamasi, jismoniy madaniyat ta’limini takomillashtirishning obyektiv va subyektiv sabablarini ijobiy hal qilish bilan harakatga o‘rgatishga raqamli texnologiyalarni olib kirishni, fanlarning o‘quv dasturlarni ilmiy asosda yaratish orqali tan tarbiyasiga mansub bashariyat to‘plagan boy tajribalarni mazmunida mujas-samlashtirgan sohaning darsliklar- ning yangi avlodini yaratish zaruriyatligini asoslab qo‘ydi.

3) Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha soha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimni yanada takomillashtirish

(Vazirlar Mahkamasining 355-son, 04.07.2022 qarorini ijrosi) maqsadida quyidagi mavzularni malaka oshirish va qayta tayyorlash kursida tinglovchi bo‘lgunga qadar, pedagogik faoliyati davomida mustaqil o‘z ustida ishlash materiali yoki malaka oshirish dasturi materiali sifatida tinglovchiga o‘qitishni tavsiya qilamiz.Mavzular:

a) jismoniy harakat faoliyatlari va ularning tavsifi;

b) jismoniy harakat faoliyatlarini inson organizmiga ta’siri va uni ijrosiga saflanadigan quvvat va uni me’yorlash metodikasi;

v) harakat faoliyatlari va harakat aktlarini o‘qitish ta’limi va tarbiyasini o‘ziga xos xususiyatlari;

g) inson harakatlarini xatolarsiz o‘zlashtirish va boshqariladigan harakatga o‘qitish ta’limida xatolar tamoyili;

d) harakat faoliyatiga o‘qitishning ta’limiy metodlari;

j) jismoniy madaniyat va o‘quvchilar sporti ta’limi metodlarining tavsifi)

z) jismoniy harakat faolligi sog‘lom turmush tarz jismoniy madaniyatining asosiy vositasi deb nomlangan mavzular filiallar tinglovchilarini kasbiy bilimlarini boyishiga ijobiy ta’sir qiladi deb hisoblaymiz.

Jismoniy harakatlarga oid testlar, mustaqil ta’lim mavzulari, jismoniy harakatlarga oid nazorat savollarini tinglovchilarning o‘zlari mustaqil o‘z ustida ishlari vaqtida tuzishlari sohaning magistratura ta’limida ijobiy natijalar berganligini FarDUning jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasi magistrlarida aprobatsiya qilingan.

Xulosa. Xulosamiz yakunida qayd qilingan jismoniy harakatlar tavsifiga mansub soha mutaxassisining kasbiy nazariy tayyorgarligi o‘quv materialini tinglovchilarning malaka oshirgungacha mustaqil tayyorgarlik mavzulari sifatida mustaqil tayyorgarligini yo‘lga qo‘yishimiz Respub-likamiz sport Vazirligi huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg‘ona filiali tinglovchilari orasida ilk bor joriy 2024-yilning mart oyida sinab ko‘rdik.

Natijamiz bilan maqtana olmaymiz. Chunki, viloyatlar tumanlaridagi malaka oshirishga tinglovchi sifatida joriy yil uchun nomzodlar ro‘yxatining yil boshidan tuzilgan rejasini muqim emasligi, maqsadimizni amalga oshirishda qiyinchiliklarga sabab bo‘lmoqda. Tinglovchi meni kuni kecha malaka oshirishga borishim zarurligini aytdilar. Shunga ko‘ra mustaqil tayyorgarlik materiallarini tayyorlash imkoniyatim bo‘lmadi degan bahonalarni qilmoqdalar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora- tadbirlari to‘g‘risidagi ” 355-son, 04.07.2022 dagi qarori.
2. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi OO‘Yu uchun darslik(3- to‘ldirilgan nashri) „Poligraf Super Servis’ Farg‘ona, 2022y.475 sah.
3. Abdullayev A. “Jismoniy harakatlar tavsifi” / Darslik.”Classic” nashriyoti — Farg‘ona, 2023/ 240 b.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.543 с.
5. Козлов В.И. Здарове закладываётся в детстве. – М.:Знание,1988. – 64. Б-ка “здаровый образ жизни”).

TEMURIYLAR JAMIYATIDA SPORT MUSOBAQALARI

B.A. Usmonov, t.f.d., professor.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Amir Temur va temuriylar davridagi o‘tkazilgan sport musobaqalari, jumladan, ot sporti bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari bo‘yicha tarixiy manbalar va ilmiy adabiyotlar asosida olib borilgan tadqiqot bayon qilingan. Unda ot choptirish (ot poygasi) va ov sport turlarining jamiyat hayotida, shuningdek, lashkarning jangovarlik qobiliyatini saqlab turish va oshirishdagi o‘rni ochib berilgan.*

Аннотация: *В статье представлено исследование, основанное на исторических источниках и научной литературе, посвященное спортивным соревнованиям, проводившимся в период правления Амира Темура и Тимуридов, в том числе видам спорта, связанным с конным спортом. Раскрывается роль скачек и охотничьего спорта в общественной жизни, а также в поддержании и повышении боеспособности армии.*

Kalit so‘zlar: *Ot sporti, ot poygasi, ov mashg‘ulotlari, shikor, jangovar shaylik.*

Ключевые слова: *Конный спорт, скачки, охота, боеготовность.*

Temuriylar davri jamiyatida ham shaxsning nafaqat ma’naviy, balki jismoniy kamoloti ham muhim o‘rin tutgan. Chunki jamiyatning rivojlanishi davlatning mustahkamligini ta’minlovchi asosiy mezonlardan biridir. Insonlarning jismoniy jihatdan sog‘lom va baquvvat bo‘lishi jamiyat hayotining barcha jabhalaridagi taraqqiyotni ta’minlovchi omillardan biri hisoblanadi. Insonning jismoniy kamoloti va baquvvatligini ta’minlashda sportning, jumladan ommaviy sportning o‘rni katta. Biz ushbu tadqiqotimizda temuriylar davri manbalaridagi ma’lumotlarni tahlil qilish asnosida o‘sha davr jamiyatida sport musobaqalarining tashkillanishi borasida ba’zi fikr va mulohazalarimizni bayon etmoqchimiz.

Temuriylar davrida rivojlangan sport turlaridan biri ot sporti edi. Temuriylar davri manbalarida ot choptirish musobaqalari ko‘p bora o‘tkazilganligi haqida ma’lumotlar uchraydi. Ushbu musobaqalar orqali qo‘shinning harbiy tayyorgarligini oshirib borish ham nazarda tutilgan edi. Chunki Temuriylar davrida qo‘shinning asosiy qismini otliq askarlar tashkil etgan. Eng chopqir otlarni va mohir chavandozlarni saralash maqsadida ot poygasi musobaqalari o‘tkazib turilgan. Aynan shu musobaqalarni g‘oliblari lashkarning “Kambul” deb ataladigan maxsus harbiy qismga jalb qilingan. Bu harbiy qismning vazifasi lashkarning qanotlarini himoya qilish, dushmanni qanotlardan aylanib o‘tib orqadan zarba berishga yo‘l qo‘ymaslik, o‘z navbatida o‘zi ham dushmanni qanotlarini aylanib o‘tib ularga orqadan zarba berish edi. Shuning uchun ham “Kambul” harbiy qismi chopqir otlarga ega bo‘lgan mohir chavandozlardan shakllantirilar edi.

Ot bilan bog‘liq sport turlaridan biri ov bo‘lib, Temuriylar jamiyatida ov qilish va ov mashg‘ulotlari ham sport turi, ham dam olish, hordiq chiqarish uslubi hisoblangan. Temuriy hukmdorlar doimiy ravishda ov mashg‘ulotlari bilan shug‘ullangan. Eng ko‘p ov qilgan hukmdorlardan biri Mirzo Ulug‘bek bo‘lib, tarixiy manbalarda u “Qushchi Podshoh” laqabiga ham ega bo‘lgan. Ov mashg‘ulotlari ham qo‘shinni jangovar holatda tutib turishda muhim o‘rin tutgan.

Birinchidan, ov qilish orqali dushmanni ta’qib etish ko‘nikmalari shakllantirilgan va rivojlantirilgan. Chunki chekinayotgan dushmanni to‘g‘ri ta’qib etish va unga qisqa muddatda yetib olish g‘alabaga olib boruvchi eng muhim omil edi. To‘g‘ri va tez ta’qib qilish, dushmanga o‘zini o‘nglab olish, nafas rostlash, lashkarni qayta jamlash va guruhlash hamda qarshi hujumga o‘tishga imkon bermasdi.

Ikkinchidan, sarkarda va jangchilarda ov mashg‘uloti orqali jang maydoni relyefini to‘g‘ri o‘qish, shunga mos ravishda harakatni

rejalashtirish koʻnikmasi rivojlantirilgan. Chakalakzor, dasht, choʻl, oʻrmon va boshqa tabiiy sharoitlik hududlarda, pastlik, tepalik, qiyalik sharoitlarida tez va toʻgʻri harakatlanish malakalari aynan shu ov mashgʻulotlarida takomillashib borgan.

Uchinchidan, ov mashgʻulotlari dushman tezligini toʻgʻri his qilish va shunga mos ravishda uni aylanib oʻtish, yoʻlini toʻsib chiqish kabi manyovrlarni toʻgʻri amalga oshirish koʻnikmasini ham bergan. Chunki jang maydoni relyefini toʻgʻri anglash, shunga monand ravishda jang olib borish rejasini ishlab chiqish va amalga oshirish gʻalabani taʼminlovchi eng muhim omillardan biri edi.

Toʻrtinchidan, katta tezlikda harakatlanayotgan vaqtda kamondan oʻq uzish, dushmanni taʼqib etish jarayonida qilich va nayza bilan zarba berish koʻnikmalari ham aynan ovlar vaqtida takomillashib borgan.

Beshinchidan, ov mashgʻulotlari jangchilarda jamoani his qilish va sheriklari bilan sinxron ravishda harakatlanish, jamoaviy ishlash koʻnikmalarini kuchaytirgan. Bu, ayniqsa, safdoshlari holatini his qilish va zarur vaqtda unga yordamga borish kabi zarur jangovar harakatlarni mukammallashtirishda qoʻl kelgan.

Oltinchidan, ov mashgʻulotlari maydonni relyefidan kelib chiqib yashirinish, yashiringan holatda dushmanni kuzatish imkon qadar sezdirmay harakatlanish, bir-birlariga ovoz chiqarmay axborot yetkazish kabi muhim koʻnikmalar uchun ham juda zarur edi. Bu koʻnikmalar, ayniqsa, hozirgi tilda “Razvedka” harbiy qismlari sifatida tilga olinadigan guruhlar uchun ham muhim hisoblangan. Shuning uchun ham tarixiy manbalarda “Tilchi”lar harbiy qismlari deb ataladigan maxsus kuchlarini shakllantirishda jangchilarni ov vaqtidagi ushbu koʻnikmalarni qanchalik bajara olganligiga eʼtibor qaratiladi.

Yettinchidan, ov vaqtida otlarning jangovarlik xususiyatlari ham sinab koʻrilgan va rivojlantirilgan. Tarixiy manbalarda ov mashgʻulotlari jarayonida yirtqich hayvonlar bilan boʻlib oʻtgan toʻqnashuvlar ham tilga olinadi. Aynan shu toʻqnashuvlarda otlarning yirtqich hayvonlar bilan roʻpara kelishiga koʻnikkanligi janglar vaqtida juda qoʻl kelgan.

Oʻsha vaqtda ov qilish juda koʻp hukmdorlar uchun odat boʻlganligini quyidagi maʼlumotda ham koʻrishimiz mumkin: “Qazaganbek qishda Soli Saroyda qishlar erdi va ul yoz Qaronur gulzorida yozlar erdi va yozu kuz Munk shahrida turar erdi va ov bila bisyor mayli bor erdi. Bir kun zamona ishidin gʻofil oʻn besh kishi bilan barisi yaragʻsiz Soli Saroydin otlanib, Jayhundin oʻtib, Arhang sori qush sola bordi. Va qush solib yurur erdikim, kamin etib, Burulday oʻgʻli Qutlugʻ Temur

otliqkim, o‘mogi o‘yrot edi va Qazag‘anbekka kuyov edi va kechtin beri kaminda erdikim, fursat topib ul odil bekning ishini oxir qilgay”.

Yoki quyidagi ma’lumot ham yuqoridagi fikrlarni to‘ldiradi: “Va hazrat sohibqiron andin yonib, Xo‘jand suyidin beri kechib, ovg‘a mashg‘ul bo‘ldi. Va Husaynbek taqi Dizaqda kelib ov solib, ishrat bila turub, necha kun o‘zini g‘animat bilib, aysh va tana’um bila o‘tkordilar”.

Temuriylar davrida Farg‘ona vodiysidagi ovchilik xususida esa ko‘plab ma’lumotlar saqlanib qolgan. Farg‘onaning ba’zi hududlarida o‘troq dehqonchilik va uy chorvachiligi bilan shug‘ullangan aholi ham, ko‘chmanchi chorvadorlar ham qisman bo‘lsa-da, ovchilik bilan mashg‘ul bo‘lgan. Andijon, Marg‘ilon, Xo‘jand va Axsi hududlaridagi daryo va soylarning bo‘yidagi to‘qayzorlar va dashtlar ovchilik bilan shug‘ullanish uchun qulay hudud hisoblangan.

“Boburnoma”da ularning har biriga alohida to‘xtalib o‘tilgan. Andijon haqida so‘z yuritgan Bobur quyidagilarni ta’kidlaydi: “Ovi qushi dog‘i ko‘p bo‘lur, qirg‘ovuli behad semiz bo‘lur. Andoq rivoyat qildilarkim, bir qirg‘ovul uskunasini to‘rt kishi yeb tugata olmaydur”. Andijon yaqinidagi Rabotak o‘rchini, Ikki suv orasi nomlari bilan atalgan hudud ovchilikning yirik markazi bo‘lgan. Mirzo Bobur ba’zida butun lashkari bilan qishni ushbu mavzeda o‘tkazgan. Bu yerda qishlash va ov qilish lashkarni oziq-ovqat bilan ta’minlab turishning eng arzon, o‘troq aholiga zarar yetkazmaydigan usuli edi. Bu masalaga Mirzo Boburning o‘zi ham batafsil to‘xtalib o‘tadi. “Andijonda qishlamoqdin, – deydi muallif, – g‘anim kishisiga hech zarar va osibi yetmas, balki o‘g‘urluq va qazoqlik bila kuchlanmagining ehtimoli bordur. Bir yerda qishlamoq kerakkim, cherik eli oshliqsizlikdin ojiz bo‘lmag‘ay va g‘anim kishisiga ham qabal yo‘sunluq ojizlig‘i bo‘lg‘ay. Bu maslahat uchun Rabotak o‘rchinikim, bu Rabotak o‘rchinini Ikki suv orasi ham derlar, Armiyon va No‘shob navohisida qishlamoq xayoli bila Andijondin ko‘chub, mazkur bo‘lg‘on kentlarning navohisig‘a kelib qishloq solduk”. Mirzo Boburning lashkari bilan qishni bu yerda o‘tkazishining asosiy sababi – hududning ov qilish uchun juda qulayligi edi. Qo‘shin qishni shu yerda o‘tkazish orqali oziq-ovqat va yem-xashak masalasini ijobiy hal qilgan. “Bu navohi, – deb davom etadi muarrix, – yaxshi ovloq yerlar bo‘lur. Ilamish daryosining yaqinidagi qalin changallarda bug‘u, maral va tunquz ko‘p bo‘lur. Ushoq-ushoq changallarida qirg‘ovul va tovushqon qalin bo‘lur. Pushtasida tulkusi bisyor bo‘lur, darkamin bo‘lur, tulkusi o‘zga yerning tulkusiga boqa yuguruk bo‘lur. Bu qishloqda ekanda har ikki-uch kunda ovg‘a otlanur edim. Ulug‘ changallarni o‘rtab, bug‘u-maral ovlar eduk. Ushoq

changallariga charga solib, qirg‘ovulg‘a qush solib kezlar eduk. Qirg‘ovullari behad semiz bo‘lur. To ul qishloqta eduk, qirg‘ovul eti farovon edi”.

Marg‘ilon atrofida ham ovchilik uchun birmuncha qulay hududlar mavjud bo‘lgan. Yirik daryo va soylar yo‘qligi uchun changalzor va to‘qayzorlar nisbatan kam edi. Shuning uchun ham bu yerda asosan qushlar ov qilingan. Bug‘u deyarli bo‘lmagan, Oq kiyik esa Marg‘ilon atrofidagi dashtlarda kam uchragan. “Boburnoma”dagi Marg‘ilon haqida berilgan ma’lumotlarda “Ovi qushi yaxshidur, oq kiyik yovuqta bo‘lur”, deya ta’kidlangan.

Farg‘onadagi ovchilik uchun eng qulay hududlardan biri Xo‘jand atroflari bo‘lib Sirdaryo bo‘yidagi oq kiyik, bug‘u-maral, qirg‘ovul va tovushqonga boy changalzorlar, to‘qayzorlar ovchilarning sevimli maskani edi. “Xo‘jandning ovlog‘i va qushlog‘i bisyor yaxshidur. Oq kiyik, bug‘u-maral, qirg‘ovul va tovushqoni ko‘p bo‘lur,” – deya qayd etadi Mirzo Bobur.

Sirdaryo atrofidagi changalzorlar ov qilish uchun eng qulay maskanlardan biri bo‘lib, buni Axsi viloyati misolida ko‘rishimiz mumkin. Sirdaryoning Axsi tomoni dasht bo‘lib, unda oq kiyik ko‘p bo‘lgan. Sirdaryoning Andijon tomoni asosan changalzor va to‘qayzorlardan iborat bo‘lgani uchun bug‘u, qirg‘ovul va tovushqon anchagina keng tarqalgan. “Boburnoma”da Axsining ovchilik borasidagi imkoniyatlariga alohida e’tibor qaratilgan: “Ov qushi bisyor yaxshidur. Sayxun daryosining Axsi tarafi dashttur. Oq kiyigi bisyor bo‘lur. Andijon tarafi jangaldur. Bug‘u-maral, qirg‘ovul va tovushvon ko‘p topilur, asru semiz bo‘lur”.

Xulosa. Umuman aytish mumkinki, ov mashg‘ulotlari aholini jangovarlik qobiliyatini saqlab turishda, ulardagi harbiy to‘qnashuvlar vaqtida zarur bo‘ladigan ko‘nikmalarni rivojlantirishda muhim o‘rin tutgan. Lashkarning jangovarlik sifatlarini oshirish uchun ham ular doimo hukmdorlar, beklar va amirlarning katta ov mashg‘ulotlariga jalb qilingan. Ovchilik o‘sha vaqtda ham dam olish ham sport turi hisoblangan. Qolaversa ovchilik oz bo‘lsa-da xo‘jalik yuritishning shakli sifatida saqlanib qolgan. Lashkar uchun esa o‘z-o‘zini oziq-ovqat bilan ta’minlashning muhim usullaridan biri sifatida ko‘p bor qo‘llanilgan. Hozirgi kunda ham qush va baliq ovchiligi vodiy daryolari yaqinidagi qishloqlarda ba’zi oilalar uchun xo‘jalik yuritishning yordamchi shakli sifatida mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бўриев О. Темурийлар даври ёзма манбаларида Марказий Осиё тарихий географияси. – Тошкент: MUMTOZ SO‘Z, 2017. – 352 б.
2. Жалилов С. Бобур ва Андижон – Тошкент: Ўзбекистон, 1993. – 102 б.
3. Замонов А. Бухоро хонлигида қўшин тузилиши ва ҳарбий бошқарув. – Тошкент: BAYOZ, 2018. – 208. б.
4. Заҳириддин Муҳаммад Бобур. Бобурнома / Нашрга тайёрловчи П.Шамшиев – Тошкент: Юлдузча, 1989. – 368 б.
5. Шарафиддин Али Йаздий. Зафарнома. / Сўз боши, табдил, изоҳлар ва кўрсаткичлар муаллифлари А.Ахмад ва Ҳ.Бобобеков, – Тошкент: Шарқ, 1997. – 384 б.

RESPUBLIKADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI BORASIDAGI SA’Y-HARAKATLAR

A.M. Tishabayev, filial direktori, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan davlat siyosati, amalga oshirilayotgan islohotlar, sport infratuzilmasining rivojlanishi, ommaviy sportni targ‘ib qilish borasidagi chora-tadbirlar, xalqaro sport maydonidagi yutuqlar va kelgusidagi ustuvor vazifalar tahlil qilingan. Sportning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni barkamol tarbiyalash hamda mamlakat nufuzini oshirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы государственная политика, проводимые реформы в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане, развитие спортивной инфраструктуры, меры по популяризации массового спорта, достижения на международной арене и приоритетные задачи на будущее. Научно-теоретически обосновано значение спорта в формировании здорового образа жизни, воспитании гармонично развитого молодого поколения и повышении авторитета страны.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, davlat siyosati, infratuzilma, xalqaro musobaqa, sportchilar yutuqlari.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, государственная политика, инфраструктура, междуна-родные соревнования, достижения спортсменов.*

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Sport sohasi nafaqat sog‘liqni mustahkamlash, balki milliy g‘ururni oshirish, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va mamlakatning xalqaro nufuzini yuksaltirishda ham muhim o‘rin tutadi. Shuning uchun ham mustaqillikdan buyon bu sohada ko‘plab huquqiy hujjatlar, dasturlar va loyihalar amalga oshirilmoqda.[1]

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (2015-yil yangi tahrirda) sohani huquqiy jihatdan tartibga solib, aholining barcha qatlamlari uchun sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilmoqda. Prezident farmonlari va qarorlari asosida “Sog‘lom avlod uchun” dasturi, “Yoshlar – kelajagimiz” davlat dasturi hamda “Harakatlar strategiyasi” doirasida ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.[2]

Masalan, 2021-yilda qabul qilingan “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror sport tizimida tub islohotlarga zamin yaratdi. Unda barcha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini kuchay-tirish, sport federatsiyalari faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va xalqaro hamkorlikni kengaytirish vazifalari belgilandi.

Respublika bo‘ylab yangi sport majmualari, stadionlar va suzish havzalari qurilishi aholining sport bilan shug‘ullanishiga keng imkoniyat yaratmoqda. 2017–2022-yillar davomida mamlakatimizda 200 dan ortiq zamonaviy sport inshootlari foydalanishga topshirildi. Hududlarda 3000 dan ziyod “Yoshlar sport maydonchalari” qurilib, mahallalarda futbol, basketbol va voleybol bilan shug‘ullanish sharoitlari yaratildi.[3]

Shuningdek, Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlaydigan maxsus markazlar faoliyati yo‘lga qo‘yildi. Bu infratuzilma nafaqat professional sportchilarning, balki yoshlarning ham sportga qiziqishini oshirmoqda.

O‘zbekiston aholisini sportga keng jalb qilish maqsadida turli ommaviy tadbirlar muntazam o‘tkazilmoqda. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” sport o‘yinlari yoshlarda sport ruhini shakl-lantirishda katta ahamiyatga ega. 2020-yildan boshlab “Sog‘lom

hayot uchun 5000 qadam” aksiyasi doirasida millionlab fuqaro sog‘lomlashtirish yurishlarida qatnashmoqda.[4, 5]

Aholining barcha qatlamlarini, jumladan, ayollar, keksalar va nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb qilish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Bu orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda kasalliklarning oldini olish maqsad qilinmoqda.

O‘zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda tobora ko‘proq yutuqlarga erishmoqda. 2016-yil Rio-de-Janeyro Olimpiadasida 13 ta medal, 2021-yil Tokio Olimpiadasida esa 5 ta medal qo‘lga kiritildi. Boks, kurash, taekvondo, dzyudo, yengil atletika, og‘ir atletika kabi sport turlarida o‘zbekistonlik sportchilar Osiyo va jahon chempionatlarida muntazam yuqori natijalar ko‘rsatmoqda.

Paralimpiya o‘yinlarida ham yurtdoshlarimiz katta muvaffa-qiyatlarga erishmoqda. Tokio-2021 Paralimpiadasida O‘zbekiston sportchilari rekord darajadagi 19 ta medalni qo‘lga kiritib, xalqaro sport hamjamiyatida e’tirofga sazovor bo‘ldi.[6]

Shunga qaramay, sohada yechimini kutayotgan vazifalar mavjud. Jumladan:

- Qishloq joylarda sport inshootlarini ko‘paytirish;
- Maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mash-g‘ulotlarini yanada sifatli tashkil etish;
- Murabbiylar va trenerlarning malakasini oshirish;
- Nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport dasturlarini kengaytirish;
- Raqamli texnologiyalar asosida sport monitoringini yo‘lga qo‘yish.

Ushbu chora-tadbirlarning amalga oshirilishi respublikada jismoniy tarbiya va sportni yangi bosqichga olib chiqadi.

Xulosa. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi borasidagi sa’y-harakatlar keng ko‘lamda olib borilmoqda. Davlat tomonidan yaratilayotgan sharoitlar, infratuzilmaning rivojlanishi, xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlar hamda ommaviy sportning ommalashuvi sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qilmoqda. Sport sohasidagi islohotlar izchil davom etishi natijasida mamlakatimiz kelajakda sportning ilg‘or markazlaridan biriga aylanishi shubhasizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2021.
3. Karimov I.A. *Sog‘lom avlod – yurt kelajagi.* – Toshkent: O‘zbekiston, 1999.
4. O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi rasmiy hisobotlari. – Toshkent, 2016–2022.
5. Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi statistik ma’lumotlari. – www.olympics.com
6. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi rasmiy sayti – www.mfys.uz

O‘ZBEKISTONDA YOSH AVLODNI JISMONAN VA RUHAN SOG‘LOM TARBIYALASHGA YO‘NALTIRILGAN DAVLAT SIYOSATINING MAZMUN-MOHIYATI

A.M. Tishabayev, filial direktori dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada O‘zbekistonda yosh avlodni jismonan va ruhan sog‘lom tarbiyalashga yo‘naltirilgan davlat siyosatining dolzarbligi, o‘rganilganlik darajasi, maqsad va vazifalari, tadqiqot metodlari yoritilgan. Shuningdek, amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy natijalari tahlil qilinib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning ma’naviy-ruhiy kamoloti va sport harakatiga jalb etish bo‘yicha ilmiy xulosalar berilgan.*

Аннотация: *В статье освещены актуальность государственной политики, направленной на физическое и духовное воспитание подрастающего поколения в Узбекистане, степень изученности проблемы, цели и задачи, а также методы исследования. Кроме того, проанализированы основные результаты проводимых реформ и представлены научные выводы по вопросам формирования здорового образа жизни, духовно-нравственного развития молодежи и привлечения её к спортивному движению.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, ruhiy tarbiya, davlat siyosati, sog‘lom turmush tarzi, sport, ma’naviyat.*

Ключевые слова: *здоровое поколение, физическое воспитание, духовное воспитание, государственная политика, здоровый образ жизни, спорт, духовность.*

Bugungi globallashuv davrida yoshlarning jismoniy va ruhiy barkamolligini ta’minlash nafaqat ijtimoiy, balki siyosiy-iqtisodiy barqarorlikning ham kafolatidir. Axborot oqimining tezkorligi, zararli odatlar va yot g‘oyalar yoshlarning ongiga ta’sir qilayotgan bir sharoitda davlat tomonidan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sportni ommalashtirish va ma’naviy tarbiyani kuchaytirish nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

Mustaqillikning ilk yillaridan O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishiga milliy taraqqiyotga ko‘mak beruvchi omil sifatida katta e’tibor qaratildi. Aynan shu sababli jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi o‘zgarishlar jamiyatning yangi iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va madaniy sharoitlariga moslashtirildi. Bu sohani muntazam ravishda taraqqiy ettirish va uni qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan sezilarli islohotlar amalga oshirildi hamda bu jarayonlar ayni paytda ham izchillik bilan davom etib kelmoqda. Chunki jamiyat a’zolarini, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodni sog‘lom va barkamol ruhda tarbiyalash bugungi kundagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Qisqa fursat ichida respublikada milliy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bo‘lgan sport sohasi modernizatsiyasiga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining IX sessiyasida 1992-yilning 14-yanvarida “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonunning qabul qilinishi sohani ommaviy ravishda taraqqiy ettirishda dastlabki qadam bo‘ldi. Mazkur qonun jami 28 moddadan iborat bo‘lib, u o‘zbek xalqi milliy madaniyatining ajralmas tarkibiy qismi, jismoniy va ma’naviy kamolotining muhim vositasi hamda fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlari hamda vazifalari belgilandi. Bu qonun barcha aholi qatlamlarining sog‘ligini mustah-kamlash, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlariga qulay shart-sharoitlar yaratib berishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ydi. Mamlakat sportchilari oldiga qo‘yilgan vazifalar qayta ishlab chiqildi va yanada takomillashtirildi

Mazkur mavzu O‘zbekistonda ko‘plab olimlar va mutaxassislar tomonidan o‘rganilgan. Jumladan, I.A. Karimovning “Sog‘lom avlod – yurt kelajagi” asarida sog‘lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilangan. Sh.M. Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston strategiyasi” asarida esa yoshlarni jismonan va ruhan

sog‘lom, bilimli, ma’naviy barkamol qilib tarbiyalash dolzarb vazifa sifatida qayd etiladi.[1, 2] Bundan tashqari, “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonun, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun hamda qator davlat dasturlari mavzu bo‘yicha muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbekistonda yosh avlodni jismonan va ruhan sog‘lom tarbiyalash siyosatining mazmun-mohiyatini ilmiy tahlil qilish.[3]

Davlat siyosatida sog‘lom avlodni tarbiyalashning huquqiy asoslarini ko‘rsatish, ta’lim tizimida jismoniy va ruhiy tarbiyaning o‘rni va samaradorligini ochib berish, sport infratuzilmasining rivojlanishi va yoshlar faoliyatiga ta’sirini tahlil qilish, yoshlarning ruhiy-ma’naviy immunitetini kuchaytirishdagi davlat siyosatini o‘rganish hamda kelgusidagi ustuvor vazifalarni aniqlash.[4]

Maqolada quyidagi metodlardan foydalanildi. Tahlil va sintez – davlat dasturlari, qonunlar va Prezident asarlarining mazmunini o‘rganish. Taqqoslash – O‘zbekistondagi sport va ma’naviy tarbiya tizimini xalqaro tajribalar bilan solishtirish. Statistik tahlil – yoshlarning sport musobaqalaridagi natijalari va sog‘lomlashtirish loyihalari ko‘rsatkichlarini o‘rganish. Nazariy umumlashtirish – sog‘lom avlodni tarbiyalash siyosatining ilmiy asoslarini yoritish.[5]

O‘zbekistonda “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonun yoshlarning jismoniy va ruhiy kamolotini davlat darajasida kafolatlaydi. 2017–2023-yillar davomida mamlakat bo‘ylab 3000 dan ortiq sport maydonchalari va yuzlab yangi sport majmualari qurildi, bu esa ommaviy sportni ommalashtirishga xizmat qilmoqda. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi musobaqalar yoshlarning sportga qiziqishini kuchaytirmoqda. “Sog‘lom hayot uchun 5000 qadam” aksiyasi, ma’naviy-ma’rifiy dasturlar yoshlarni sog‘lom turmush tarziga keng jalb etmoqda. Ruhiy-ma’naviy tarbiya bo‘yicha olib borilayotgan ishlar yoshlarning yot g‘oyalarga qarshi immunitetini kuchaytirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirishga xizmat qilmoqda.

Xulosa. Yosh avlodni jismonan va ruhan sog‘lom tarbiyalash O‘zbekiston davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi bo‘lib, bu jarayon izchil ravishda amalga oshirilmoqda. Sport infratuzilmasining kengayishi va ommaviy sportning rivojlanishi yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ta’lim tizimidagi jismoniy va ma’naviy tarbiya yoshlarda milliy qadriyatlarga sodiqlik, irodaviy barkamollik va mustahkam ruhiy immunitetni tarbiyalaydi. Kelgusida yoshlarning ruhiy-ma’naviy barqarorligini

ta’minlash, sport infratuzilmasini qishloq joylarda kengaytirish va zamonaviy pedagogik metodlarni joriy etish ustuvor vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
4. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi.* – Toshkent: Ma’naviyat, 2021.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar – kelajagimiz” davlat dasturi to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2018.

JISMONIY MADANIYAT MUTAXASISINING KASBIY TAYYORLIGINI MODELLASHGA KOMPETENTLILIK NUQTAI NAZARIDAN YONDASHUV

A. Abdullayev, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo’yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg’ona filiali

J. Abdullayev, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Аннотация*. В статье освещается роль компетентностного подхода в процессе формирования профессиональной подготовки специалиста физической культуры. В ходе исследования проанализированы общие, педагогические и специальные профессиональные компетенции будущих специалистов, обоснована необходимость гармоничного развития их теоретических знаний, практических навыков и личностных качеств. Подчеркивается, что поэтапное формирование компетенций в образовательном процессе способствует повышению эффективности профессиональной деятельности. Полученные результаты направлены на модернизацию процесса подготовки специалистов в области физической культуры и подготовку конкурентоспособных на рынке труда кадров.*

Kalit so’zlar: *kompetentlik, kopetensiya, umumiy kompetensiyalar, pedagogik kasbiy kompetensiyalar, ixtisosligi kompetensiyalari.*

Ключевые слова: *компетентность, компетентность, общие компетенции, педагогические профессиональные компетенции, специальные компетенции.*

Kasbiy tayyorgarlikning har qanday tizimi kasbiy bilim berishni nazariy asoslarini yahlit konsepsiyasiga tayanadi, uning asosiy komponentlarini ishlashda esa unga yetakchi asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ta’lim jarayonida bo‘lajak mutaxasisning shakllantirish yo‘llarini kompetentligi nuqtayi nazaridan izlash kasbiy ta’limning yangilanishida asosiy yo‘nalish bo‘lib, kasb egasi faoliyatining pozitsiyasida shakllan tirvchi, kasbiy faoliyatning tizimini bir butun mavjud boy tajribasiga tayanadi. Kasbiy ta’limda yangi, soha kadrining kompetentligi nuqtayi nazaridan katta natijalar uchun mo‘ljal olish, yuqoriga intilish, ta’lim jarayoniga innovatsiyalarni olib kirishni taqazo etadi.

Maxsus adabiyot materiallarining taxlili orqali jismoniy madaniyat o‘qituvchilarini kompenentiga mo‘ljallangan tayyorgarliginig asosiy vazifalarini maqsadga muvofiq ravishda quyidagilardan iborat ekanligini aniqladik:

1.Bo‘lajak jismoniy madaniyat sohasi mutaxasislari kasbiy bilimlari tizimini yaratish.

2. Ixtisoslashtirilgan fakultet talabalarini zaruriy kompleksli kasbiy — pedagogik malaka va ko‘nikmalari sohibiga aylantirish.

3. Jismoniy madaniyat sohasiga oid ijobiy pedagogik faoliyat tajribalarini o‘zlashtirish.

4. Talabalarda jismoniy madaniyat nazariyasi bilimlari va pedagogik faoliyatga oid emotsional munosabatlarni shakllantirish.

Tadqiqotlarimiz orqali jismoniy madaniyat o‘qituvchilarini samarali pedagogik faoliyati poydevorini yaratish uchun bosh omil, mavjud, kasbiy faoliyat jihatidan tor steriotiplardan qutilish zaruriyat ekanligini aniqladik. Bu jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxasislar tayyorlash modelidan uni kasbiy jihatdan rivojlangan modelini tayyorlashga o‘tish bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

Shuning uchun asosiy aksentni kasbiy malakalarini ongli ravishda tushunib shakllantirish va ularni o‘zining mo‘ljaldagi qimmatiga ko‘ra, samaradorligiga muvofiq konstruktiv tarzda hal qilish kerak bo‘ladi. Bu jismoniy madaniyat sohasi bo‘yicha oliy o‘quv yurtlaridagi tayyorgarlik jarayoni tizimini to‘liq qayta qurishga imkon yaratadi va zaruriy bilimlarni natijasini egallashni bo‘lajak soha mutaxasislarini kompetentligiga oid aniq bilimlar ko‘rinishida beriladi.

Hozirgi kunda kasb egasini kompetentliligiga yondashuv o‘zini “kimligini tanish” bosqichidan, o‘zini “kimligi, nimaligini ko‘rsatish”,

amaliyotda qo‘llash bosqichiga o‘tdi va bu kompetentlik tarkibidagi prinsiplar va metodologik ko‘rsatmalar , turli xildagi amaliy ishlanmalar orqali o‘zining tasdig‘ini topmoqda.

Gumanitar bilim beruvchi o‘quv muassasaning jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi mehnat bozorida xaridorgir bo‘lishi uchun, ta’limning pedagogik jarayonini mutlaq qayta qo‘rishni va ularni o‘qitish jarayonining boshidan oxirigacha bo‘lgan davri davomida umumiy va kasbiy kompetentligini kompleks shakllantirish vazifasini hal qilinishi zaruriyatga aylangan.

Barchaga ma’lumki, jismoniy madaniyat sohasi mutaxassisining kompetentligi samarali pedagogik faoliyat bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, talaba Oliy o‘quv yurtida tahsil olish davrida zarur bo‘lgan darajadagi ham nazariy, ham amaliy bilimlarni egallaydi.

Bo‘lajak jismoniy madaniyat mutaxassislarining tayyorgarligi modelini ishlash maqsadida ularni egallayotgan kasbiy faoliyati bo‘yicha tayyorligiga kompetentlik yondashuv talablari asosida pedagogik faoliyati ning tizimini tuzilishi va u bilan bog‘liq nazariy bilimlar, amaliy malaka, ko‘nikmalarni mayda chuydasi bilan muxtasar tahlil qilinishi kerakligini ko‘rsatmoqda.

Ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlili ham yuqorida qayd qilingan tahlillar xulosalariga tayanib jismoniy madaniyat mutaxassisini pedagogik faoliyatining tuzilishida muammo bo‘yicha o‘z aro bog‘liq uchta komponentini ajratish zarurligini, ular: ***konstruktivlilik, tashkilotchilik faoliyatlari va amaliy malaka, ko‘nikmalaridir.***[1]

Konstruktivlik faoliyati: mazmunli — konstruktivlik , operativ konstruktivlik va moddiy konstruktivlik deb farqlanadi.

Tashkilotchilik faoliyati: pedagoglik faoliyati tizimining mazmunida o‘quvchilarni turli xildagi jismoniy madaniyat — sport faoliyatiga yo‘naltirilgan ishlarga jalb qilish, jismoniy madaniyat jamoasini tashkillash, ommaviy sport sog‘lomlashtirish tadbirlar va boshqa qator tizimli faoliyatlarni mujassamlashtiradi.

Kommunikativlik faoliyati: pedagogni maqsadga muvofiq o‘quvchilar bilan pedagogik munosabatlari, boshqa uquv predmetlarning yetakchi mutaxasislari, maktabning jamoatchilik tashkilotlari vakillari, ota –onalar bilan ishlashi va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Jismoniy madaniyat sohasi pedagogining kompetenligining tarkibi va mazmuni hozirgi kunda pedagogik faoliyatining xususiy tomonlarini muvofiq ravishda, kompetentlikga yondoshuvini ishlamalarini ishlovchi larning xohish va istaklarini hisobga olish asosida amalga oshirilmoqda; jismoniy madaniyat ixtisosligini beruvchi gumanitar o‘quv

maskanlarining bitiruvchilariga qo‘yilgan kvalifikatsion talablar esa davlat ta’lim standartlarida belgilab qo‘yilgan. Lekin DTS lari ham o‘zini takomillashtirilishiga muhtoj.

Mazmun bilim, ma’lumot olishda kompetentlikka kalit omildir.

Tizimlar tarkibidagi **kompetentlikning mazmuni** jismoniy madaniyat sohasiga oid bilimlar mazmuni shunday elementlarini o‘zida mujassamlashtiradiki, ular talabani shaxsiy-kasbiy kompetensiyalarini yo‘naltirib shakllanishni ta’minlaydi. Shunga ko‘ra kompetensiya talabaga beriladigan to‘rtta konseptual ma’lumot mazmuniga: o‘quv faoliyatini xillariga aloqador **moslanuvchan**(tez muvofiqlasha oluvchan)**lik**, **tole rantlik, uzluksizlik, maqsadga muvofiqlik** xolatlariga tayanadi.[2]

Moslashuvchan (*tez muvofiqlasha olish*)likning mazmuni talabalar jamoasini tuzilishi va uni shakllantirishga, individullashtirishga va samarali teskari aloqani yuzaga keltirishga, mazmunni belgilangan ma’lum vaqt va joyga bog‘lovchi modulli yondashuvni taminlaydi.

Tolerantlilik dasturi o‘zi va boshqalarga nisbatan hurmatni maqsadga muvofiq rivojlantirishni va tashqi muhitga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lishni ifodalaydi.

Uzluksizlik dasturlarda vaqtga aloqador, yoshining katta kichikligi bilan bog‘liq to‘siqlar(barerlar) hamda chegaralarni yo‘qligi bilan ifodalanadi.

Mazmunni **“maqsadga muvofiqligi”** bilim va malakalarni integra siyasini ta’minlovchi muvofiqlik, shaxsiy mo‘ljal(“shohsuppaga ko‘tari lish”), ma’suliyat, mavjud muammoni muvozzanatlay olish, muvofiq-lashtira bilishni nazarda tutadi.

Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarini kasbi nuqti nazaridan umumiy kompetentligiga aniq shartlar mavjud emas, bu ularga mehnat bozorida bo‘lajak mutaxasis sifatidagi bozorgir bo‘lish uchun o‘z imkoniyatlarini ishga solish, oldida turgan kasbini egallashda o‘z ichki imkoniyatlarini to‘liq ishga solish, bozorgir bo‘lishga imkon beradi. Esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining umumiy kompetensiyasi kasbi nuqtayi nazaridan ahamiyatga molik va bu uning tor yo‘nalishdagi

kompetentligi uchun bazaviy asos bo‘lishi bilan o‘zini amaliy faoliyatda to‘la qonli namayon qilishga imkoniyat yaratadi.

Kasbiy kompetentlik – bu ishning talablari bilan muvofiq maqsadli faoliyat ko‘rsatish qobiliyati va unga tayyorlik, vazifalar va muammolarni mustaqil va metodik uyushgan holda yechish, hal qilish, o‘zining kasbiy faoliyati natijalarini baholashdir.[3]

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisining kompetentligi modelini shaklan tirishda, bazaviy kompetensiyalar guruhi mazmuniga oliy gumanitar ma’lumot beruvchi o‘quv muassasalarining “jismoniy madaniyat” yo‘nalishi bitiruvchilari uchun alohida talablar kiritiladi.

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisining kasbiy kompetentligi uning kasbiy faoliyatini samaradorligini ta’minlovchi shaxsiy sifatlari to‘plami sifatida ko‘zga tashlanadi. Uni shaxsiy sifatlari tarkibiga kasbiy bilimlari, malaka va ko‘nikmalari, qobiliyati, o‘z kasbini motivlashi va kasbiy faoliyati bilan bog‘liq amaliyotda qo‘llay oladgan tajribasi, kasb egasi sifatida nazariy va amaliy potensiali haqidagi tavsiflarni kiritish maqsadga muvofiq.

Jismoniy madaniyat mutaxasisining kompetensiyasini 1 –chizmada berdik (1 – chizmaga qaralsin).

Aniqlashimizcha, 1-2 guruhga kiruvchi kompetensiyalar jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchilariga ma’lumot olish talablari sferasida muvofiq mo‘ljal olish va keyinchalik qayta kasb o‘rganish(sohani o‘zgartirish), o‘zi ustida ishlash, o‘zini rivojlantirishga tayyor turishdek bilimlarni egallashda poydevor rolini o‘ynaydi. Uchinchi guruh kompetensiyalar fanlar bo‘yicha tayyorgarligiga oid vazifalarni hal qiladi, jismoniy madaniyat sohasi mutaxassislarini maxsus kompetentligi darajasini aniqlaydi.

1 –chizma

Jismoniy madaniyat mutaxassisini kompetensiyasi

Kompetensiyaning guruhlari	***Kasbiy faoliyatga munosabati va uning tasnifi***	***Shakllantiriladigan sferasi***
O‘mumiy kompetensiyalar: -umumiy madaniy; - intelektual; - ijtimoiy kommunikativ; - subyektiv	Ongiga yetkazish vazifa lariga oid va nostandart qarorlarni izlash bilan bog‘liq madaniyati daraja sini xarakterlanishi	Gumanitar va tabiiy ilmiy sikldagi fanlar orqali shakllanadi
Umum pedagogik kasbiy kompetensiyalar: - tashkiliy metodik; - kasbiy-shaxsiy	Oliy ma’lumotli jis moniy madaniyat mutaxa sisini barcha umum kas biy vazifalarni hal qilishga tayyorligi	O‘quv rejasida nazarda tutilganumumiy kasbiy fanlar siklida shakllantiriladi
Kasbiy ixtisosligiga oid kompetensiyalar guruhi: - predmetidan habardorligi; - boshqarish qobiliyatiga oid	Mutaxasisni modellash tirish bo‘yicha yo‘nalti rilgan faoliyati algoritmlari	Maxsus fanlar hamda jismoniy madaniyat – sport faoliyati texnologiyasi sik lidagi fanlar va mutaxa sislik fanlarida shakllan tiriladi

Xulosa qilib shuni aytishimiz joizki, yuqorida bayon qilingan barcha kompetensiyalar jismoniy madaniyat mutaxassisini kasbiy faoliyatga tayyorligi modelini shakllantirishga kompetentlik yondashuv asosida ishlab chiqildi. Jismoniy madaniyat sohasi mutaxassisini kasbiy faoliyatiga ***kompetentlik yondashuv nuqtai nazaridan ishlab chiqilgan model,*** DTS tavsiya qilgan asosiy fanlarning kasb sohiblari kompetent ligining alohida guruhlarini va biz ajratgan guruhlar ichidagi ayrim ko‘rsatkichlarni alohida takomillashtirish talabini qo‘ymoqda.

Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash jarayonida kompetentlik yondashuvini qo‘llash dolzarbdir. Umumiy, pedagogik va maxsus kompetensiyalarni uyg‘un shakllantirish talabaning kasbiy tayyorgarligini ta’minlaydi. Bu jarayonning samaradorligi o‘qituvchining nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish va talabalarda mustaqil fikrlash hamda ijodiy yondashuvni rivojlantirish orqali erishiladi. Shunday qilib, ishlab chiqilgan kompetentlik modeli jismoniy madaniyat mutaxassislarining mehnat bozorida raqobatbardoshligini oshiradi hamda ta’lim jarayonining sifatini kafolatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кондурар М. Понятия компетенсия и компетентност в образовании. – Москва, 2012. – 32 с.
2. Лубышева Л.И., Магин В.А. Концепция модернизатсии процесса профессионалной подготовки специалистов по физической культуре. – 2003. – № 12. – 22 с.
3. Шадриков В.Д. Новая модел специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход. // Высшее образование сегодня. – 2005. – № 9. – 14 с.

PROFESSIONAL TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI

A.Q. Utepbergenov, b.f.n.,professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur tezisda professional ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati, uning yoshlar tarbiyasidagi*

o‘rni, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yoritilgan. Shu bilan birga, zamonaviy yondashuvlar, sport orqali yoshlarni ma’naviy va jismoniy jihatdan kamolga yetkazish imkoniyatlari haqida so‘z yuritilgan. Tezisda sportning salbiy odatlardan saqlashdagi ahamiyati, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari ham ochib berilgan.

***Аннотация**: В данном тезисе освещается значение физической культуры и спорта в профессиональных образовательных учреж-дениях, его роль в воспитании молодежи, роль в формировании здорового образа жизни. Вместе с тем, речь шла о современных подходах, возможностях духовного и физического развития молодежи через спорт. В тезисе также раскрывается значение спорта в защите от вредных привычек, существующие проблемы и пути их преодоления.*

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya va sport, ruhiy rivojlanish, mashg‘ulotlar sport to‘garaklari, jismoniy faollik.*

***Ключевые слова**: физическое воспитание и спорт, психическое развитие, тренировочные спортивные кружки, физическая активность.*

Professional ta’lim tizimi bu – jamiyat uchun zarur bo‘lgan malakali mutaxassislarni tayyorlaydigan o‘quv tizimidir. Bugungi kunda bu tizimda nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish, balki o‘quvchilarning jismoniy, ma’naviy va ruhiy salomatligini mustahkamlash ham muhim vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli professional ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportga alohida e’tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiya bu – insonning sog‘lig‘i, jismoniy holati, harakat faolligi va irodasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi faoliyatdir. Ayniqsa, yoshlik davrida bu jarayon juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda yoshlar o‘z jismoniy va ruhiy rivojlanishida eng faol bosqichni boshdan kechiradi.[1, 2]

Professional ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quv jadvaliga kiritilgan. Haftasiga kamida 2-3 marotaba o‘tkaziladigan bu darslar orqali o‘quvchilar sog‘lom turmush tarzini shakllantiradilar, turli sport turlari bilan tanishadilar, jamoada ishlashni o‘rganadilar.[3, 4]

Jismoniy tarbiya darslaridan tashqari, qo‘shimcha sport to‘garaklari, musobaqalar, spartakiadalar ham tashkil etiladi. Bunda o‘quvchilar o‘z qiziqishlariga qarab futbol, voleybol, stol tennisi, yengil atletika va boshqa sport turlari bilan shug‘ullanishlari mumkin.[5]

Sport faqat sog‘liq uchun emas, balki tarbiya vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Sport orqali yoshlarda irodalilik, sabr-toqat, mehnatsevarlik, do‘stlik, vatanparvarlik kabi fazilatlar shakllanadi.

Ayniqsa, musobaqalarda ishtirok etish yoshlarning o‘ziga ishonchini oshiradi, ular jamoada ishlashni, raqobatlashishni, muvaffaqiyat va mag‘lubiyatga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni o‘rganadilar.[6]

Bugungi kunda professional ta’lim tizimida innovatsion yondashuvlarga ham katta e’tibor berilmoqda. Zamonaviy sport jihozlari, yangi metodikalar, interaktiv darslar orqali jismoniy tarbiya samaradorligi oshirilmoqda. Harakatli o‘yinlar, musobaqaviy usullar, texnologiyalardan foydalanish orqali darslar yanada qiziqarli va samarali bo‘lib bormoqda.

O‘quvchi-yoshlar sog‘lom bo‘lishi – kelajakda o‘z sohasida faol ishlay oladigan, bardam va kuchli mutaxassis bo‘lishining kafolatidir. Shu sababli har bir kasb-hunar maktabi, texnikum yoki kollejda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jiddiy yo‘lga qo‘yilishi kerak.[7]

Sport sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishda muhim o‘rin egallaydi. Jismoniy faollik orqali yurak-qon tomir, nafas olish, asab tizimi faoliyati yaxshilanadi. Ayniqsa, kompyuter texnologiyalariga qiziqish ortgan bugungi yoshlar o‘rtasida harakatsizlikdan saqlanish uchun sport zarur.

Shuningdek, professional ta’limdagi sport faoliyati profilaktika vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Yoshlarni salbiy odatlardan – giyohvandlik, ichkilikbozlik, telefonga mukkasidan ketish, dangasalik kabi illatlardan sport himoya qiladi. Sport bilan shug‘ullangan o‘quvchi vaqtini to‘g‘ri rejalaydi, salbiy muhitdan uzoq bo‘ladi.

Ayrim muassasalarda sport zallari, sport jihozlari yetarli emasligi, malakali o‘qituvchilar yetishmasligi kabi muammolar mavjud. Biroq so‘nggi yillarda davlat tomonidan ushbu kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yangi sport inshootlari barpo etilmoqda, trenerlar tayyorlanmoqda, sportga sarf qilinayotgan mablag‘lar ortmoqda.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, professional ta’limda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish — bu faqat sog‘lom yoshlarni emas, balki yetuk mutaxassis, ongli fuqaroni tarbiyalashning asosiy yo‘llaridan biridir. Bu sohada amalga oshirilayotgan har bir harakat – sog‘lom jamiyat sari tashlangan muhim qadamlardandir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlari, xususan:
2. “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon, 2021 yil.

3. “Jismoniy tarbiya va sport asoslari” – O‘quv qo‘llanma, T.D. Nurullayev, T.: “Fan va texnologiya”, 2020.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish agentligi rasmiy sayti: https://sport.uz
5. “Sog‘lom avlod – O‘zbekiston kelajagi” – Ijtimoiy-siyosiy maqolalar to‘plami, T.: “Ma’naviyat”, 2021.
6. Zokirov Sh.S. “Sport pedagogikasi va psixologiyasi” – Darslik, T.: “Yangi asr avlodi”, 2019.
7. “Sog‘lom turmush tarzi asoslari” – Uslubiy qo‘llanma, S. Bozorov, T.: 2022.

GIMNASTIKACHIDA TEZKOR — KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

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

Annotatsiya: *Maqola sportchilarni ixtiyoriy tayyorlash masalalariga bag‘ishlangan. Iroda va irodaviy harakatlar tushunchalari, irodaviy sifatlar, sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishga hissa qo‘shish.*

Аннотация: *Статья посвящена вопросам волевой подготовки спортсменов. Рассматриваются понятия воли и волевых действий, волевых качеств, вклада в достижение высоких результатов в спортивной деятельности.*

Kalit so‘zlar: *iroda, shaxs psixik jarayon, ixtiyoriy yoki irodaviy harakat, irodaviy sifat, texnik-taktik tayyorgarlik, faollik.*

Ключевые слова: *воля, индивидуальный психический процесс, произвольное или волевое действие, волевое качество, технико-тактическая подготовка, деятельность.*

Sport tayyorgarligida texnik tayyorgarlik klassifikatsion dasturlarning talab va me’yorlari asosida maxsus mashg‘ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat mashg‘u-lotlarining mazmunlari eng avvalo turli xil mashqlar, o‘yinlar va sport turlarining qismlarini (elementlarini) o‘zida mujassamlashtiradi. Demak jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari o‘ziga xos tartib-qoidalar asosida bajarilishi va ma’lum chegaralar qo‘yilmasdan amalga oshiriladi. Sportchining alohida xususiyatlariga

muvofiq bo‘lgan texnik-taktik harakatlarni qo‘llash tamoyili turli toifadagi gimnastikachilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.[1]

Sportchilarning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta’minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchilarning texnik tayyorgarligi bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan-maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish ish kuchlanishni tejash musobaqa faoliyatining o‘zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish. Sport texnikasini takomillashtirish ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik mahorat deganda keskin sport musobaqasi sharoitida eng oqilona h texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik mahoratlarni takomillashtirish ning uchta bosqichi ajratiladi.

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomilashtirish.

Gimnastika mashg‘ulotlar jarayonida tezkor — kuch xususiyatidagi mashqlardan foydalanishning maqsadga muvofiqligini, bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan aylanma mashg‘ulotni, qo‘llaniladigan mashqlar yo‘nalishi bir xil bo‘lib, agar mashg‘ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo‘lsa, yuklama samarasi ancha katta bo‘ladi. Shundan, tezkor — kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o‘zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta’sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish mumkin.[2]

Malakali gimnastikachilarning musobaqa faoliyati tahlilidan olingan natijalar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishga yangidan yondashishga imkon yaratadi. Ya’ni musobaqa davrining ma’lum bir bosqichlarida qo‘llaniladigan tayyorgarlik vositalari yo‘nalishi va hajmini qayta ko‘rib chiqishga yordam berdi.

Biz musobaqa davrida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borib, ikki bosqichli tayyorgarlikda to‘xtadik. Bunda bosqichlarning har biri ma’lum bir vazifalarni ketma — ketlikda hal etishni nazarda tutgan edi. Ushbu holda biz faqat musobaqa davrining bazaviy tayyorgarligini ko‘rib chiqamiz. Bu bosqichda qo‘yidagi asosiy maqsad ko‘zlandi — funksional, tezkor — kuch tayyorgarligi darajasini oshirish va texnik — taktik mahorat darajasini takomillashtirish nazarda tutildi. Bazaviy tayyorgarlik bosqichida tezkor — kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e’tibor qaratildi, bu vositalar hajmi mashg‘ulot ishining umumiy soniga nisbatan 17,5% ni tashkil

etdi. Yakunlovchi tayyorgarlik bosqichlarida ushbu yo‘nalishdagi vositalar qo‘llanilmaydi va shuning uchun bazaviy tayyorgarlik bosqichi uchun xos bo‘lgan aynan tezkor — kuch ishi mazmunida batafsil to‘xtalib o‘tamiz.[3]

Tajribada qatnashayotgan gimnastikachilar uchun tezkor — kuch tayyorgarligining oldindan ishlab chiqilgan dasturi umumiy ko‘rinishda amaliy tavsiyalarda keltiriladi. U mashg‘ulot usuliyatining asosiy yo‘nalishlarini aks ettiradi va zarur parametrlarni o‘z ichiga oladi. Mazkur parametrlarning bajarilishi gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligining yanada yuqori darajasini ta’minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilmasida bu sifatlar yetakchi o‘rinni egallaydi. Aynan shuning uchun biz tezkor — kuch yo‘nalishidagi vositalar hajmlarini oshirishga va ularni tekshirilayotgan ko‘rsatkichlarda katta o‘sishga erishish maqsadida mashg‘ulot mikrotsikllarida rejalashtirishga urindik. Sport tayyorgarligini tashkil qilishning oqilona shakllaridan biri aylanma mashg‘ulot hisoblanadi. U tayyorlov mashqlarini bajarishda faoliyat xususiyatini musobaqa mashqlariga xos bo‘lgan ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi va shu orqali mashqlanganlikning ko‘chishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan aylanma mashg‘ulotni tavsiflab, shuni ta’kidlash joizki, qo‘llaniladigan mashqlar yo‘nalishi bir xil edi. Ma’lumki, agar mashg‘ulot yuklamasi shiddati va davomiyligi yuqori bo‘lsa, yuklama samarasi ancha katta bo‘ladi. Shundan, tezkor — kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamani maksimalgacha oshirishga va bir vaqtning o‘zida musobaqa faoliyati sharoitlariga qarab, uning ta’sir etish davomiyligini uzaytirishga intilish lozim. Shu sababli aylanma mashg‘ulotda faqat sakkizta stansiyalar (mashqlar) qo‘llanildi. Har bir stansiyalarda ish davomiyligi deyarli bir daqiqani tashkil qildi. Mashqlarni bajarishga 40 soniya vaqt ajratildi, qolgan vaqtni sportchi dam olish va boshqa mashqga (stansiyaga) o‘tishga sarfladi. Muvofiq ravishda sakkizta stansiyadagi ish vaqti gimnastikachida bellashuv davom etadigan umumiy vaqt qancha bo‘lsa, shuncha vaqtni tashkil qildi. Gimnastikada o‘rganilayotgan texnikani uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo‘lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona bo‘ladi. Agar harakatlarning ma’lum tuzilishga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo‘lsak, shuni tan olish kerakki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo‘lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, oliy

sport mahorati darajasida yaxlitlikning rivojlanishi bir vaqtning o‘zida detallarga ishlov berilishi bilan ta’minlanadi. Bu yerda tezkor — kuch tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga yetakchi ahamiyat beriladi.[4]

Tezkorlikni tarbiyalash maqsadida mashg‘ulotning kompleks uslubi qo‘llaniladi, u o‘z ichiga harakatchan va sport o‘yinlari, o‘yin mashqlari hamda maxsus tayyorlov mashqlar komplekslarini kiritadi, bularning barchasi sportning tanlangan turida ixtisoslashuv uchun muhim rolni o‘ynaydigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo‘ladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug‘ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo‘lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog‘liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog‘liq holda olib borilishi kerak.[5, 6]

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo‘lgan mashqlardan (bularni odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo‘lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo‘riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo‘llaniladi. Bundagi asosiy tendensiya mashg‘ulotda o‘z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo‘ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug‘ullanuvchilar har safar o‘zlari uchun eng yaxshi natija ko‘rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari

o‘rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to‘la tiklanishini ta’minlaydigan darajada katta bo‘lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o‘rtasida sezilarli drajada kamaya borishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to‘la tiklanish uchun dam olish oraliqlari etarli bo‘lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasa-yishi mazkur mashg‘ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to‘xtatish uchun birinchi signal bo‘lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o‘sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo‘lishi uchun mashg‘ulotlarda o‘yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko‘tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo‘r berishga majbur etadi – bu esa ko‘p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo‘llab va ularni ko‘p jihatdan o‘zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o‘zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo‘l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko‘rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo‘lgan qarshilik qancha ko‘p bo‘lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Tezkorlikni tarbiyalashga ko‘maklashuvchi maxsus tayyorlov mashqlarning kompleksidan birini keltiramiz: oyoqni yuqori ko‘targan holda yugurish (sur’at- o‘rta yoki yuqori) – 10-25 marotabadan 10 tagacha takrorlash; turli start holatlaridan yugurish; oyoqni orqa va yonga qo‘yib turgan holda startdan chiqish; ilingan koptokga tekkandan so‘ng yugurish, yonmachoq qadamlar bilan yugurish, qadamlarni kesishgan holda tashlab yugurish, tanani doiraga qarab engashtirib kichik doira bo‘yicha yugurish.

Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida katta e’tibor yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatlarining rivojiga qaratiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo‘lishi asosan, muayyan harakat ko‘nikmada amalga oshirish qobiliyatiga hamda vaqtning kichik davrida mushak kuchini maksimal namoyon qilish qobiliyatiga bog‘liqdir. Yoshi o‘tgan sari tezkor-kuch mashqlarini bajarishda harakatlarning asab, mushak koordinatsiyasi takomillashadi, bu esa bolalar va o‘spirinlar tomonidan tezkor-kuch sifatlarini samarali namoyon bo‘lishini shartlab beradi. Kichik maktab yoshidagi sportchilar nisbiy mushak kuchining yuqori ko‘rsatkichlariga ega bo‘lib, ularni tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni bajarish jarayonida to‘liq amalga oshirishga qodir emasdir.

O‘z gavda og‘irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta’sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma’lum bir joyga ta’sir etishiga) ko‘ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko‘ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo‘linishini ham e’tiborga olish kerak.

Agar shug‘ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo‘r berilmasa, mushak kuchi o‘smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo‘r berishni turli yo‘llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo‘lmagan og‘irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko‘p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

Xulosa. Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligini sport tayyorgarligida texnik tayyorgarlik klassifikatsion dasturlarning talab va me’yorlari asosida maxsus mashg‘ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azimov I.G., Hamroqulov A.K. Sobitov Sh.S. Umumiy va sport fiziologiyadan amaliy mashg‘ulotlar.-T., “O‘qituvchi”, 1992.
2. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. “Oliy sport mahorati maktab o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalash” Magistrlik dissertatsiyasi. Toshkent 2015y. 67 bet.

3. Верхошанский Ю.В. Основной спесиалной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятелности в физической культуре. – М.: СпортАкадем. Пресс, 2001. – 184 с. Смирнов Ю.И., Полевиков М.М. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2000.

XALQ MILLIY HARAKATLI O‘YINLARI — QADRIYATLAR TIMSOLI

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 Xalq milliy o‘yinlari milliy qadriyatlar tarkibidagi xalqning eng sevimli ommaviy ma’naviy tadbirlaridan biridir. “Navro‘z”, hayit, to‘ylar va turli xil an’anaviy marosimlar, udumlar qadimdan kurashsiz, ko‘pkarisiz (uloq), poygasiz va boshqa ko‘p milliy o‘yinlarisiz o‘tmagan.*

Аннотация: *В данной статье народные национальные игры рассматриваются как одна из самых любимых массовых духовных традиций в составе национальных ценностей. Праздники «Навруз», Хайит, свадьбы и различные обрядовые мероприятия, обычаи с давних времён не обходились без куреша, купкари (улока), скачек и других национальных игр.*

Kalit so‘zlar: *Didaktik o‘yinlar, aqlli, yelkada kurash, xo‘rozlar jangi, chillik, poda to‘p.*

Ключевые слова: *Дидактические игры, умственные, борьба на плечах, бой петухов, «чиллик», «пода тўп».*

Xalq milliy o‘yinlari milliy qadriyatlar tarkibidagi xalqning eng sevimli ommaviy ma’naviy tadbirlaridan biridir. “Navro‘z”, hayit, to‘ylar va turli xil an’anaviy marosimlar, udumlar qadimdan kurashsiz, ko‘pkarisiz (uloq), poygasiz va boshqa ko‘p milliy o‘yinlarisiz o‘tmagan. Bunday tadbirlar xalq og‘zaki ijodining barcha turlarida, dostonlarda ifoda etilgan. Ular ulug‘ allomalar Abu Ali ibn Sino, Alisher

Navoiy, Mirzo Bobur va undan keyingi o‘tgan adiblar, shoirlaring asarlarida qiziqarli hamda to‘la bayon etilgan.

Yaqin o‘tmishda va ayniqsa, mustaqillik yillari davrida xalq milliy o‘yinlarini o‘rganish va ularni qayta tiklash bilan o‘quvchi yoshlarning ma’naviy hamda jismoniy kamolotlarini tarbiyalashda ulardan maqsadli foydalanish amalga oshirildi. Bu yo‘lda madaniyat va san’at arboblari, taniqli olimlar M.Murodov, U. Qoraboyev, T.S.Usmonxo‘jayev, R.Abdumalikov, F.N.Nasriddinov kabilarning xizmatlari g‘oyat katta bo‘ldi.

Xalq milliy o‘yinlari bir necha yo‘nalishlarga ega bo‘lib, ularning tarkibida raqslar, laparlar, aytishuvlar, askiyalar va juda ko‘p janrlardagi san’at ancha ustun turadi. Shuningdek, ular qatorida ajdodlardan meros bo‘lib kelayotgan qator harakatli o‘yinlar va sportga xos o‘yinlar ham juda ko‘p. Ularni quyidagi asosiy guruhlarga ajratish mumkin, ya’ni:

1. Kurashchilar (Buxoroga, Farg‘onaga, Xorazmga va h.k.):
2. Ot o‘yinlari (ko‘pkari-uloq, poyga (yayov), qiz quvmoq, otdan ag‘darish, chovg‘on va h.k.).
3. Dorboz (dor ustidagi mashqlar, hazil va aytishuvlar).
4. Tosh (gir) ko‘tarish.
5. Arqon tortishish.
6. Bilak kuchini sinash.
7. Harakatli o‘yinlar (quloq cho‘zma, eshak mindi, yelkada kurash, xo‘rozlar jangi, chillik, poda to‘p va h.k.).

Bunday o‘yinlarning deyarli barchasi hozirgi davrdagi ommaviy bayramlar, musobaqalar va to‘ylarda keng qo‘llanmoqda. Ularning mazmunlari xalqqa ma’lum. Shuningdek, ular ko‘plab o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, monografiyalar ilmiy ommabop risolalarga ham kiritilgan.

Ba’zi bir tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar umumiy o‘rta ta’lim maktablarning “Jismoniy tarbiya” dasturiga ham kiritilib, ular o‘quvchi yoshlar orasida ommalashmoqda. Qolaversa, T.S.Usmonxo‘jayev, F.Xo‘jayev va boshqa bir qator mualliflar tomonidan “Harakatli o‘yinlar” (1963—1981), “1001 o‘yin” (1991) kabi to‘plamlar yaratilgan. Samarqand, Buxoro, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax, Namangan, Sirdaryo, Toshkent va boshqa viloyatlarning tog‘li hududlari va yangi o‘zlashtirilgan joylarida bo‘layotgan katta to‘ylarda kurash, ko‘pkari-uloq, poyga va turli xil harakatli o‘yinlar doimiy ravishda qo‘llanilmoqda. Bu o‘yinlar to‘ylarga fayz, baraka kiritish bilan birgalikda tomoshabinlar olqishiga sazovor bo‘lmoqda, ayniqsa, o‘quvchi yoshlarning milliy o‘yinlar, zamonaviy sport turiga qiziqishini tobora oshirmoqda.

Boshida ta’kidlanganidek, xalq milliy o‘yinlarini o‘rganish va amalda qo‘llash borasida katta tadbirlar amalga oshirildi. U.Qoraboyev tashabbusi bilan 1991-yil 25-aprelda Forish tumanida (Jizzax viloyati) ilk bor xalq milliy o‘yinlari respublika musobaqasi tashkil etildi. Bunda Respublika Davlat sport qo‘mitasi, Jizzax viloyati hokimligi, Jizzax DPI jamoasi katta faoliyat ko‘rsatib, moddiy, moliyaviy va tashkiliy tadbirlarni amalga oshirdi. Bunday o‘yinlar har yili aprel, may oylarida yana Forishda takrorlandi. 1994—1996- yillarda o‘tkazilgan bu o‘yinlar “Xalq milliy o‘yinlari respublika olimpiadasi” nomi bilan yuritildi.

Forish tumani markazi Yangiqishloq yaqinidagi Qiz o‘qir sayilgohida 1996-yil may oyida, Sohibqiron Amir Temur tavalludining 660 yilligiga bag‘ishlangan II respublika xalq o‘yinlari olimpiadasi katta muvaffaqiyat bilan o‘tkazildi. Unda 11 jamoa 9 tur hamda umumiy hisobda g‘oliblikni qo‘lga kiritish uchun maydonga tushdi.

Musobaqani minglab Jizzaxliklar qatori mamlakatimizning boshqa viloyatlaridan kelgan, shuningdek, AQSH, Norvegiya, Qozog‘istondan tashrif buyurgan mehmonlar ham kuzatishdi. Olimpiadaning tantanali ochilish marosimida qatnashchilarni O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi raisining birinchi o‘rinbosari Shavkat To‘laganov, Jizzax viloyat hokimi o‘rinbosari Shirin Chilg‘ashyev, Forish tumani hokimi Bostanqul Saidqulov tabrikladi. So‘ngra Vatanimiz madhiyasi yangrab musobaqa bayrog‘i ko‘tarildi. Tantanali ochilish marosimida jamoalar maydonda saf- saf bo‘lib o‘tadi. O‘yin dasturida 1991—1994-yildagi turlar o‘z o‘rnini egalladi.

Respublika olimpiadasida peshqadam jamoalar oxirgi tur oldidan quyidagicha ochko to‘plashgan: Jizzax-157, Surxondaryo -103, Qashqadaryo-87, Samarqand-80, Farg‘ona-68 ochko. Ko‘rinib turibdiki, sovrindor jamoalar muddatidan ilgari ma’lum edi.

Jizzax sharafini himoya qilgan Forish jamoasi viloyat birinchiligidagi chavandoz turida 9- o‘rindan joy olgan edi. Respublika olimpiadasida esa hech bir qiyinchiliksiz g‘olib bo‘ldi. Forishliklar bir tayoq o‘yinida viloyatda 5- o‘rin bilan kifoyalanishgan edi. Respublika olimpiadasida ular barcha raqiblarini yirik hisobda mag‘lub etdi. Final uchrashuvida ular samarqandliklarni eng yirik hisobda (7:0) mag‘lubiyatga uchratishdi.

Musobaqa davomida turlar bo‘yicha 1-3-o‘rinlarni egallagan jamoalarga O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi diplomlari va chiroyli ishlangan oltin, kumush,bronza medallari tantanali suratda topshirib borildi. Olimpiada so‘nggida sovrindor

jamoalarning har bir a’zosiga qo‘mitamizning qimmatbaho sovg‘alari topshirildi.

Respublika hukumatining roziligiga va sport tashkilotlarining taklifi bilan alpomish o‘yinlari olimpiadasini har ikki yilda o‘tkazishga kelishildi. “Alpomish” dostonining yaratilishiga 1000 yil to‘lishini nishonlashga bag‘ishlab Termizda (“Alpomish vatani”) xalq milliy o‘yinlari, “Alpomish o‘yinlari respublika festivali” o‘tkazildi. 2000-yildagi o‘yinlar Farg‘ona shahrida tashkil etildi. Uchinchi festival esa Guliston shahrida 2002-yil iyul oyida o‘tkazildi.

Xalq milliy o‘yinlari respublika musobaqalari (1991— 1996) va “Alpomish” o‘yinlari respublika festivallari (1998) dasturlarida kurash, otda poyga, ko‘pkari. (uloq), “Bo‘ron”, Arqon tortishish, bilak kuchini sinash, “Mindi”, qirq tosh (qizlar o‘yini) va boshqa harakatli o‘yinlar bor edi. O‘yinlar va festivallarning ochilishi va yakunlarida mahalliy havaskor san’atkorlar, respublikaning taniqli san’atkorlari, shoirlar, madaniyat arboblari, turli sohadagi adiblar ishtirok etib, u katta bayram tariqasida o‘tkazildi. Bu tadbirlar teleradio kompaniyasi va “O‘zbektelefilm” ijodkorlari tomonidan maxsus video va kinofilmlar qilib yaratildi. 1998-yil (Termiz) va 2000-yil (Farg‘ona) da o‘tkazilgan festivallar televideniye orqali olib ko‘rsatildi. Video tasvirga yozib olib, bir necha bor takror namoyish etildi. Bunday umumxalq milliy bayramlar va o‘yinlar milliy qadriyatimizning naqadar boy, mazmunli va tarbiyaviy jihatdan yuksak darajadagi mohiyatini namoyish etish bilan manzur bo‘lib qoldi.

Milliy qadriyatlarni qayta tiklash yo‘lida O‘zbekiston Prezidentining “Ma’naviyat va ma’rifat” jamoatchilik markazini tuzishga qaratilgan farmoni (1993-yil) va Respublika hukumatini bu sohadagi maxsus qarorlari (1993— 1995) asosida “Ayollar yili” (1999-yil), “Sog‘lom avlod yili” (2000-yil), “Onalar va bolalar yili”, “Qariyalarni qadrlash yili” (2002-yil) kabi muhim tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Ma’lumki, ijtimoiy turmush va madaniy hayotimizda ayollarning o‘rni beqiyos katta ahamiyat kasb etmoqda. Qadimgi ajdodlar madaniyatini eslash, o‘tgan ulug‘ ajdodlar ruhini shod etish maqsadida 1999-yil Jizzaxda Ayollar yiliga bag‘ishlab “To‘maris o‘yinlari respublika festivali tashkil etildi. Bu tadbir ham o‘ta ko‘tarinkilik ruhida o‘tkazilib, bayramona tus oldi. Respublikaning barcha viloyatlaridan xotin-qizlar jamoalari yig‘ilib, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqa sport turlari bo‘yicha musobaqalar

o‘tkazishdi. Bunday festival yana 2001-yil Shahrisabzda (Qashqadaryo viloyati) tashkil etildi.

Ta’kidlash lozimki, xalq milliy o‘yinlari (Jizzax, Termiz, 1992-yil), “Alpomish o‘yinlari” respublika festivallari (1998, 2000, 2002), “To‘maris o‘yinlari respublika festivallari” (1999, 2001, 2003) ga bag‘ishlanib, respublika ilmiy-amaliy anjumanlari ham o‘tkazildi. Ularda xalq milliy o‘yinlarining mazmunlari yoritildi. Shuningdek, milliy qadriyatlar mazmunida xalq milliy o‘yinlarining o‘rni, ularning tarbiyaviy ahamiyatlariga qaratilgan juda ko‘p ma’ruzalar jamlandi. Ularning qisqacha mazmunlari anjumanning ilmiy to‘plamlariga kiritildi.

Shunga qaramasdan, ko‘pkari-uloq, otda poyga va boshqa o‘yinlarni yoshlarga o‘rgatish masalalari ancha orqada qolmoqda. Qishloq yoshlari o‘rtasida ot sporti klublari tashkil etilib, kichik yoshdan boshlab ot o‘yinlariga o‘rgatish yo‘lga qo‘yilsa, harbiy chaqiriq yoshidagi yigitlarga esa otda bajariladigan harbiy-jismoniy mashqlar o‘rgatilsa, maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

Xulosa. Xulosa shundaki, xalq milliy o‘yinlari inson kamoloti va yoshlar tarbiyasida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababdan, o‘quvchi yoshlarga xalq milliy o‘yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini chuqurroq singdirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov F.Q. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘rgatish. O‘quv qo‘llanma/-T.: “IQTISOD – MOLIYA”, 2009 y.
2. Rafiyev H. Jismoniy madaniyat atamalarining ruscha o‘zbekcha lug‘ati Samarqand 2017-yil
3. Usmonxo‘jaev T. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 100 mashq hamda harakatli o‘yinlar. – Toshkent. O‘zDJTI, 2001- y.
4. Usmonxo‘jayev T.S. Meliyev X. “Milliy harakatli o‘yinlar” o‘quv qo‘llanma Toshkent 2000- y.
5. Xo‘jyaev F., Raximkulov K.D., Nigmanov V.V. “Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish uslubiyoti” O‘quv qo‘llanma Toshkent TDPU 2008- y.

TA’LIM MUASSASALARIDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH VA IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARI.

R.A. Kuzibayev, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ta’lim muassasalarida keng qamrovli sportni rivojlantirish va uning ijtimoiy integratsiya jarayonlariga ta’siri tahlil etilgan. Sportning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar ijtimoiylashuvi va jamiyatga moslashuvi kabi jihatlar tizimli yondashuv asosida yoritilgan. Shuningdek, dolzarb muammolar va ularning ilmiy asoslangan yechimlari keltirilgan.*

Аннотация: *В статье анализируется развитие спорта в образовательных учреждениях и его влияние на процессы социальной интеграции. На основе системного подхода рассматриваются такие аспекты спорта, как формирование здорового образа жизни, социализация молодёжи и адаптация к обществу. Также представлены актуальные проблемы и их научно обоснованные решения.*

Kalit so‘zlar: *sport, ta’lim muassasasi, ijtimoiy integratsiya, tizimli yondashuv, inklyuziya.*

Ключевые слова: *спорт, образовательное учреждение, социаль-ная интеграция, системный подход, инклюзия.*

Zamonaviy global jamiyatda sport nafaqat jismoniy rivojlanish, ijtimoiy integratsiya, fuqarolik tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzining muhim omiliga aylanib bormoqda. Ta’lim muassasalarida keng qamrovli sport dasturlarini rivojlantirish yosh avlodning har tomonlama barkamol bo‘lishida beqiyos ahamiyatga ega. Shu bilan birga, ushbu jarayonlarni tizimli yondashuv asosida tashkil qilish zarurati ham ortib bormoqda. Tizimli yondashuv sport tizimini alohida bo‘laklarga emas, balki yagona mexanizm sifatida qarash, resurslarni muvofiqlashtirish, ijtimoiy va psixologik omillarni hisobga olishni nazarda tutadi. [1, 2]

Adabiyotlar tahlili sport ta’limi va ijtimoiy integratsiya masalalari so‘nggi yillarda nafaqat sport sohasi mutaxassislari, balki pedagoglar, sotsiologlar va ruhshunoslar tomonidan keng tadqiq etilmoqda. Ayniqsa, ta’lim muassasalarida sportni rivojlantirish orqali yoshlarni jismoniy va ma’naviy jihatdan sog‘lom tarbiyalash, jamiyatga moslashtirish hamda

ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish bo‘yicha tizimli yondashuvlar dolzarb bo‘lib qolmoqda. Sport va ta’limning uzviy bog‘liqligi ko‘plab tadqiqotchilar (Mamatqulov A., 2019; Ergashev B., 2021) ta’lim jarayonida sportning roli faqat jismoniy faollik bilan cheklanib qolmasligi, balki shaxsning barkamol rivojlanishida, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim omil ekanini ta’kidlashadi. Shu jihatdan, sport darslari va to‘garaklarining samaradorligini oshirish uchun tizimli yondashuv zarur. Tizimli yondashuv nazariyasi g‘oyasi asosida (Bertalanffy, 1968; Uzbek tadqiqotchilari Xasanov H., 2020) sportni rivojlantirishda barcha ishtirokchilar o‘quvchi, o‘qituvchi, ota-ona, ijtimoiy muhit va infratuzilma yagona tizim sifatida qaraladi. Bu tizimda har bir bo‘g‘inning funksiyasi aniq bo‘lib, ularning o‘zaro hamkorligi ijtimoiy integratsiyani ta’minlaydi. Ijtimoiy integratsiya va sport ijtimoiy integratsiya bu shaxsning jamiyatga moslashuvi, o‘z o‘rnini topishi va faol ishtirokchi bo‘lish jarayoni (Durkheim, Parsons, Habermas nazariyalari). Sport, ayniqsa jamoaviy sport turlari, o‘quvchilarning bir-biriga bo‘lgan hurmat, muloqot va hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita bo‘la oladi (Allport, 1954; Sherif, 1961). Mahalliy tadqiqotlar (Xudoyberganov S., 2022) ham bu jarayonda sportning vositachilik rolini tasdiqlaydi. Amaliy muammolar adabiyotlarda ko‘rsatilishicha, quyidagi muammolar mavjud: Sport infratuzilmasining yetarli emasligi (Qodirov R., 2020), kadrlar salohiyatining pastligi, ota-onalar va jamoatchilik bilan yetarli hamkorlikni yetishmasligi, ijtimoiy nogironligi bo‘lgan bolalar masalasida amaliy tajribaning sustligi. Bu muammolar tizimli yondashuvni joriy etish orqali hal etilishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ilmiy bo‘shliqlar ko‘plab manbalarda sportning jismoniy va sog‘liqni saqlash aspektlari ko‘proq yoritilgan, Ijtimoiy integratsiya va tarbiya nuqtai nazaridan yetarlicha tahlil yetarli emas.[3, 4] Ayniqsa, sportni ijtimoiy adaptatsiya va madaniy integratsiya vositasi sifatida ko‘rish bo‘yicha tadqiqotlar kam. Bunda yangi kompleks yondashuvdagi ilmiy ishlar zarurdir. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muassasalarida sportni rivojlantirish orqali ijtimoiy integratsiyani ta’minlash dolzarb, ammo hali yetarlicha ishlab-chiqilmagan masaladir. Tizimli yondashuv asosida barcha manfaatdor tomonlar ishtirokini ta’minlagan holda bu sohada kompleks islohotlar olib borish ilmiy va amaliy zaruratdir. Kelgusidagi tadqiqotlar aynan ushbu integratsion va tizimli yondashuvni chuqur o‘rganishga qaratilishi lozim. [5]

Tahlil va natijalar ta’lim muassasalarida sportni rivojlantirish va ijtimoiy integratsiya jarayonlarini tizimli yondashuv asosida takomil-

lashtirish masalasi tahlil qilinganda, quyidagi asosiy jihatlar aniqlanadi: Sport infratuzilmasi va moddiy-texnik baza holati O‘zbekistonning ko‘plab ta’lim muassasalarida sport inshootlari yetarli darajada emas, mavjudlari esa zamonaviy talablar darajasiga javob bermaydi. Bu holat sport mashg‘ulotlarining muntazam va sifatli tashkil etilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim hududlarda sport jihozlarining yetishmasligi, sport zallarining yo‘qligi yoki ta’mi-talabligi kuzatilmoqda. Tizimli yondashuv doirasida bu muammoni aniqlash, prioritet yo‘nalishlarni belgilab, resurslarni to‘g‘ri taqsimlash lozim. [6] Pedagogik kadrlar malakasi tayyorgarligi sport ta’limida ishlayotgan pedagoglarning aksariyati an’anaviy metodlardan foydalanadi, zamonaviy integratsion yondashuvlar, inklyuziv ta’lim, gender yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan metodikalar yetarlicha o‘zlashtirilmagan. Bu esa o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi, ijtimoiy integratsiyaga salbiy ta’sir qiladi. Sport orqali ijtimoiy integratsiyani ta’minlashdagi kamchiliklar Ijtimoiy integratsiya ya’ni o‘quvchilarning teng imkoniyati, hurmat va hamkorlik muhitida birgalikda faoliyat yuritishi – hali barcha ta’lim muassasalarida to‘laqonli yo‘lga qo‘yilmagan. Qiz va o‘g‘il bolalar o‘rtasidagi sport faolligida nomutanosiblik; Turli millat, madaniyat vakillari o‘rtasida sport orqali integratsiyaning sustligi aniqlangan. Tashkiliy-huquqiy va axborot-tashviqot tizimi zaifligi tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, sportni rivojlantirish va integratsiya jarayonlari uchun mavjud normativ huquqiy hujjatlar yetarli bo‘lsa-da, ularning amaliy ijrosi sust davom ettirilmoqda. O‘quvchilar ota-onalarga sportning ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyati haqida ma’lumot yetkazish ishlari muntazam olib borilmaydi. Sportni rivojlantirishda tizimli yondashuv yetishmayapti. Ya’ni sport sohasi alohida muammo sifatida emas, balki ta’lim-tarbiya, sog‘liqni saqlash, ijtimoiylashuv va ijtimoiy himoya tizimlari bilan integratsiyada qaralishi zarurdir. Sport orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish imkoniyatlari yetarli, ammo ulardan foydalanish mexanizmlari samarasiz. Bu borada maxsus dasturiy yondashuvlar, inklyuziv sport dasturlari, gender va millatlararo uyg‘unlikka xizmat qiluvchi jamoaviy sport loyihalari joriy etilishi kerak. Pedagogik kadrlar va infratuzilma bo‘yicha resurslar qayta tahlil qilinishi zarur. Kadrlar malakasini oshirish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, sport jihozlari va inshootlarini modernizatsiya qilish asosiy ustuvor yo‘nalishlar sirasiga kiradi. Sportning tarbiyaviy va integratsion rolini kengaytirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bunda ta’lim muassasalari, mahalla, ota-onalar, sport federatsiyalari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish

muhimdir. Sport infratuzilmasining notekis taqsimlanishi chekka hududlardagi ta’lim muassasalarida sport inshootlari yetishmaydi.[7] Raqamlashtirish darajasining pastligi sportchilar yutuqlari, mashg‘ulot rejasi va monitoring tizimlari yo‘q. Tizimli yondashuvning asosiy tamoyillari sportni rivojlantirish jarayonini quyidagi asosiy tamoyillar orqali boshqarishni nazarda tutadi:

I-jadval

Tamoyil	Mazmuni
Yagona strategiya	Maktab, OTM, sport maktablari va federatsiyalar o‘rtasida uzviy bog‘liqlik.
Ilmiy asoslangan rejalashtirish	Sport yuklamasi, mashg‘ulotlar va tanlov tizimi ilmiy mezonlarga asoslangan bo‘lishi
Ijtimoiy inklyuzivlik	Nogironligi bo‘lgan bolalar, yetimlar, migrant oilalardan chiqqan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan sport dasturlari.
Monitoring va raqamli boshqaruv	Har bir sportchi yoki o‘quvchining yutuqlari, sog‘ligi, ishtirok darajasi onlayn kuzatilib borilishi

Ijtimoiy integratsiyada sportning o‘rni sport faoliyati yoshlarni jamiyatga ijtimoiylashtirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, sport orqali ijtimoiy tengsizlik kamayadi, jamoaviylik va liderlik qobiliyatlari shakllanadi, Ijtimoiy ajratilgan guruhlar nogironlar kam ta’minlanganlar jamiyatga integratsiya qilinadi. Nogiron bolalar uchun sport maktablarida maxsus sport yo‘nalishlarining ochilishi, ularni jamiyatga moslashtirishda sezilarli ijobiy natija bermoqda. [8, 9]

2-jadval

Muammo	Taklif
Sport infratuzilmasining notekisligi	Hududiy sport infratuzilmasini baholovchi raqamli xarita yaratish
Kadrlar yetishmovchiligi	Oliy ta’limda “sport menejmenti”, “raqamli sport nazorati” yo‘nalishlarini rivojlantirish
Ijtimoiy ajratilgan guruhlar uchun imkoniyat yo‘qligi	Inklyuziv sport markazlari va grant asosidagi sport to‘garaklari
Statistik monitoringning sustligi	Sportchilarning elektron reyting tizimi, maktab sport bazasining onlayn portali

Ilmiy-nazariy va pedagogik asosda sport orqali yoshlarda intizomlilik, mas’uliyat hissi, jamoaviylik, liderlik qobiliyati

shakllanadi. Ijtimoiy psixologik asosda sport faoliyati yoshlarni ijtimoiy guruhlar bilan integratsiyalash, empatiya va tolerantlikni shakllantirishda ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sotsiologik asosda keng qamrovli sport ijtimoiy guruhlar o‘rtasidagi farqni kamaytiradi, inklyuziv jamiyat barpo etishga xizmat qiladi. Ayniqsa, nogironligi bo‘lgan bolalar, migrant oilalar farzandlari, kam ta’minlangan o‘quvchilar uchun sport ijtimoiy ko‘prik vazifasini o‘taydi. Ijtimoiy integratsiyada sportning o‘rni shaxsning jamiyatga moslashuvi va to‘liq ishtirok etishini ta’minlash jarayonidir. Sport orqali nogironligi bo‘lgan shaxslar teng imkoniyatlarga ega bo‘ladi, ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqaradi, migratsiya jarayonidagi farzandlar yangi muhitga tezroq moslashadi, gender tengligi kengayadi ayollar sportiga yo‘l ochiladi. Amaliy muammolar va yechimlar. Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida UNESCO ma’lumotlariga ko‘ra, sportda ishtirok etgan o‘quvchilarning ijtimoiy faolligi 35% ga yuqori bo‘ladi. WHO (2020) hisobotida muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda depressiya xavfi 23% ga kamayganligi qayd etilgan.

Xulosa: Sportni ta’lim tizimi doirasida rivojlantirish va uni ijtimoiy integratsiyaning kuchli vositasiga aylantirish uchun alohida bo‘laklar asosida emas, balki tizimli va kompleks yondashuv zarur. Ta’lim muassasalari sportning ijtimoiy, jismoniy, ma’naviy va intellektual salohiyatini to‘laqonli ro‘yobga chiqaradigan platforma sifatida qayta ko‘rilishi lozim. Shundagina sport orqali ijtimoiy birdamlik, sog‘lom avlod va raqobatbardosh jamiyat poydevorini yaratish mumkin bo‘ladi. Ta’lim muassasalari yosh avlodni har tomonlama sog‘lom, ijtimoiy faol va ma’naviy yetuk qilib tarbiyalashda muhim institut hisoblanadi. Bunda sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlovchi vosita, balki ijtimoiy integratsiyani ta’minlovchi kuchli pedagogik-amaliy tizimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch. T. Ma’naviyat, 2008. 176 b.
2. Xasanov R.T. Ta’lim muassasalarida sportni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari. “Pedagogik ta’lim” jurnali. 2023. №4. B. 78–84.
3. UNESCO. (2020). Sport and Physical Education in Schools: Global Standards. Paris: UNESCO Publications.
4. World Health Organization (WHO). (2021). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025.

5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб: Питер, 2019. 320 с.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi” PF–60-sonli Farmoni.
7. Baxtiyorov B. va boshq. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
8. Абдуллаев А.А. "Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси" Тошкент: Ўзбекистон Миллий энциклопедияси, 2018.
9. Жамолов И. “Спорт педагогикаси”. Тошкент: “Ўқитувчи”, 2021.
10. Набиев А.Ж., Хожиматов Ш.Ж. “Жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришда инновацион ёндашувлар”. Самарқанд, 2020.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish masalalari keng qamrovda yoritiladi. Maqola nazariy va metodik jihatdan asoslangan bo‘lib, boshlang‘ich sinf yoshiga xos fiziologik va pedagogik xususiyatlar, jismoniy sifatlarning tarkibi, harakatli o‘yinlarni tanlash va mashg‘ulotlarda qo‘llash tamoyillari hamda amaliy tavsiyalar keltirilgan. Shuningdek, maqolada dars-rejalar, o‘yinlar bo‘yicha metodik ko‘rsatmalar va baholash mezonlari misollari berilgan.*

Аннотация: *В статье комплексно рассматриваются вопросы развития физических качеств учащихся начальной школы посредст-вом подвижных игр. Статья имеет теоретико-методическую основу, в ней представлены физиологические и педагогические особенности младшего школьного возраста, состав физических качеств, принципы отбора и использования подвижных игр в обучении, а также практические рекомендации. Также приведены примеры учебных планов, методические указания к играм и критерии оценки.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy sifatlar, boshlang‘ich ta’lim, harakatli o‘yin, pedagogik xususiyat, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik.*

Ключевые слова: *Физические качества, начальное образование, подвижные игры, педагогические особенности, быстрота, сила, выносливость, ловкость, сноровка.*

Bugungi kunda mamlakatimiz ta’lim tizimida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalash — ustuvor vazifa hisoblanadi. Boshlang‘ich maktab davri — bolalarda jismoniy sifatlarning asosiy poydevori qo‘yiladigan muhim bosqichdir. Shuning uchun pedagoglar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va ota-onalar bu davrda jismoniy mashqlar va o‘yinlarni to‘g‘ri tartiblashtirish orqali bolalarning motorika, muskul-skelet va kardiovaskulyar tizimini mustahkamlashlari zarur.

Maqolaning maqsadi — boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali tizimli va samarali rivojlantirish bo‘yicha metodik asoslar hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: [1, 2, 3, 4]

1) Boshlang‘ich sinf yoshining fiziologik va pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish;
2) Jismoniy sifatlar va ularni baholash usullarini aniqlash;
3) harakatli o‘yinlarni dars jarayoniga mos ravishda tanlash va tashkil etish tamoyillarini belgilash;
4) amaliy dars-rejalar va o‘yin namunalarini taqdim etish;
5) o‘qituvchilar uchun baholash mezonlari va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: adabiyotlar tahlili, kuzatuv, pedagogik eksperiment, testlar (motorik sinovlar), so‘rovnoma va statistik tahlil usullaridan foydalanilgan.

Jismoniy sifatlar tushunchasi va tarkibi. Jismoniy sifatlar — bu insonning jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyatini belgilovchi individual xususiyatlari bo‘lib, ularning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: tezkorlik (speed), chidamlilik (endurance), kuch (strength), egiluvchanlik (flexibility) va epchillik/koordination (agility/ coordination). Har bir sifat yoki sifatlar kombinatsiyasi bolalarning turli harakatlaridagi samaradorlikni belgilaydi.[5]

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yoshi va fiziopedagogik xususiyatlari. Boshlang‘ich maktab davri (6–10 yosh) bolaning motoriya, nerv tizimi va psixikasida muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Bu davrda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

– motor funksiyalarning tez o‘zlashishi va koordinatsiya qobiliyatining shakllanishi;- diqqat va e’tibor muddatining nisbatan qisqa bo‘lishi (dars davomiyligini qisqa va dinamik ravishda tashkil etish zarur);- tasavvur va o‘yin faoliyati orqali yangi motoriki ko‘nikmalarni tez o‘zlashtirishi;- jismoniy yuklamalarga chidamlilik darajasi yoshga qarab ortib boradi.

Shu sababli boshlang‘ich sinflarda darslarni o‘tkazishda o‘yin faoliyati, qisqa rejimli mashg‘ulotlar, turli-tuman mashq va o‘yinlar orqali o‘quv jarayonini boyitish samarali hisoblanadi.[6]

Harakatli o‘yinlarning pedagogik va sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati. Harakatli o‘yinlar — bolalarning motorik, sotsial va emotsional jihatdan rivojlanishi uchun qulay vosita hisoblanadi. Bu o‘yinlar bolalarning kardiovaskulyar tizimini mustahkamlash, mushak tonusini oshirish, koordinatsiyani yaxshilash va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. O‘yin jarayonida bolalar muammolarni hal qilish, hamkorlik qilish va qoidalarga rioya qilishni o‘rganadilar.

O‘yinlarni darsga moslash va tanlash mezonlari

O‘qituvchi o‘yinlarni tanlashda quyidagi mezonlarga e’tibor berishi kerak:

- yoshga moslik (har bir o‘yin o‘quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos bo‘lishi);
- maqsadga moslik (harakatli o‘yin dars vazifasini — tezkorlikni, chidamlilikni yoki koordinatsiyani— rivojlantirishi kerak);
- xavfsizlik (joy, jihoz va qoidalar xavfsiz bo‘lishi);
- materiallar va jihozlarga moslik (oddiy va arzon jihozlardan foydalanish mumkin);
- qiziqarli va motivatsion xususiyat (o‘yin ishtirokchilarni rag‘batlantirishi lozim).

Dars strukturasining metodikasi Boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darsi tuzilishi odatda quyidagi qismlardan iborat:[7]

1. Tayyorlov (issiqlik) qismi — 5–8 daqiqa: yengil yugurish, bo‘yin va bo‘g‘imlarni issiqlash mashqlari, dinamika.
2. Asosiy qism — 15–25 daqiqa: maqsadga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlar va mashqlar.
3. Yakuniy (sovutish) qismi — 3–5 daqiqa: cho‘zilish, nafas olish mashqlari va qisqa refleksiya.Dars davomiyligi 20–40 daqiqani tashkil etadi (sinf va yoshga qarab).

Metodik tamoyillar

1. Bosqichma-bosqichlik: mashqlar murakkablashib borishi kerak.

2. Individualizatsiya: har bir bolaning imkoniyatini hisobga olish.

3. Qayta takrorlash va variativlik: o‘yinlarni takrorlash orqali ko‘nikmalar mustahkamlanadi, lekin ularni turli variantlarda takrorlash kerak.

4. Motivatsiya: o‘yin elementlari qiziqarli va raqobatchilik ruhida bo‘lishi lozim.

5. Xavfsizlik: zaharlanish va jarohatlarni oldini olish uchun qoidalarga qat’iy rioya qilish.

Baholash, kuzatuv va moslashtirish. O‘quvchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun aniq va oson sinovlar ishlatiladi. Quyidagi testlar misol bo‘la oladi:- 30 metr yugurish yoki 20 metr sprint (tezkorlikni baholash).

- 6 daqiqalik yugurish yoki 3 daqiqalik qo‘lni ko‘tarilgan holda yugurish (chidamlilikni baholash).- Standing long jump — uzoqqa sakrash (kuch va elastiklik).

- Shuttle run 4x9 m (epchillik va koordinatsiya).Testlarni o‘tkazish va natijalarni yozib borish orqali o‘quvchilar progressi kuzatiladi. Baholashda yosh, jins va individual xususiyatlarni inobatga olish zarur. [8, 9]

Baholash mezonlari: har bir test uchun 3 daraja tizimi (yaxshi, qoniqarli, takomillashtirish kerak) yoki ball tizimi (masalan, 1–5 ball) qo‘llanilishi mumkin. O‘qituvchi test natijalariga qarab darslarni individualizatsiya qilishi mumkin.

Xavfsizlik va inklyuzivlik masalalari. Harakatli o‘yinlarni tashkil etishda xavfsizlik eng muhim tamoyillardan biridir. O‘qituvchi quyidagilarga e’tibor qaratishi kerak:

1. Maydon va jihozlarning holatini tekshirish (jiddiy yirtiqlar yoki shikastlanishlarni oldini olish).

2. Mos poyabzal va kiyim talablarini belgilang.

3. Suv va tibbiy yordam olish imkoniyatini ta’minlang.

4. O‘yinlarda zaif yoki nogiron bolalarni inklyuziv uslubda jalb etish uchun variantlar yarating (masalan, yengillashtirilgan vazifalar).

5. Ota-onalarni va maktab rahbarligini o‘yinlar xavfsizligi haqida xabardor qiling.

Inklyuzivlik: nogiron yoki jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar uchun o‘yinlarning variantlarini ishlab chiqish — masalan, o‘tirib bajariladigan mashqlar, sherik bilan bajarish, yoki rol berish orqali ishtirok etish imkoniyatini yaratish muhim.[10, 11, 12]

Xulosa. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish ta’lim jarayonining ajralmas

qismidir. O‘yinlar bolalarning motorik qobiliyatlarini oshirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish imkonini beradi. Maqolada taqdim etilgan metodik tavsiyalar, dars-rejalar va o‘yinlar namunasi o‘qituvchilarga darslarni samarali va xavfsiz tashkil etishda yordam beradi. Kelajakda ushbu yondashuvlarni amaliy sinovdan o‘tkazish va natijalarni ilmiy asosda tahlil qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova R. Pedagogika va jismoniy tarbiya metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Ismoilov I. Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya asoslari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
3. Xaydarov A. Harakatli o‘yinlarning ahamiyati. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nashriyoti, 2019.
4. Saidov B. Maktab jismoniy tarbiyasida metodik qollanma. – Toshkent: Fan, 2018.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
6. Султанова Наргизахон Якубжановна. (2025) педагогические особенности физического развития девочек 5–7 классов
7. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. (2018). Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari bo‘yicha metodik tavsiyalar. Toshkent.
8. Sultanova Nargizaxon Yakubjonovna. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o‘quv qo‘llanma "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona , 2023.
9. Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna Bolalar jismoniy tarbiya nazaryasi va texnologiyalari darslik Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, — 2023. – 176 b.
10. Лях В.И. Подвижные игры для школьников. – Москва: Просвещение, 2020.
11. Kuznetsov A. Metodika organizatsii uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu. – Moskva: 2017.
12. O‘zbekiston Respublikasi Milliy ta’lim standartlari (jismoniy tarbiya bo‘limi). — Toshkent, 2019.
13. Rahimov S. Bolalar jismoniy rivojlanishi nazariyasi va amaliyoti. – Namangan: NamDU, 2016

SAMBO KURASHI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI QIZLARNING MUSOBAQALARDAGI FAOLLIGI

R.F. Djoldasov. p.f.b.f.d (PhD), v.b.dotsent
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

P. Joldasbayeva, magistrant
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Annotatsiya: *Sambochilar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotlarida og‘ritish usullarini o‘rgatishga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan jarayon hisoblanadi. Tarbiyachi sambochi qizlar bilan olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot rejasini tuzar ekan, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi qanday ta’sir ko‘rsatishini hamda u sport yutuqlarida aks etishini tasavvur qila olishi kerak.*

Аннотация: *Учебные занятия с самбистами — это сложный и длительный процесс, направленный на обучение приемам нанесения боли. Составляя план учебно-тренировочных занятий с девочками-самбистками, воспитатель должен уметь представить, какое влияние оказывает объем тренировочных и соревновательных нагрузок и как это отражается на спортивных достижениях.*

Kalit so‘zlar: *Sambo, musobaqa, faolligi, rivojlanish, jismoniy tarbiya, o‘quv-mashg‘ulot.*

Ключевые слова: *Самбо, соревнования, активность, развитие, физическое воспитание, учебно-тренировочные занятия.*

Kirish. Bugungi kunda sport yoshlarni sog‘lom, irodali va ma’naviy barkamol qilib tarbiyalashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, kurash turlari yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning ruhiyati, sabr-toqati, intiluvchanligini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Shunday sport turlaridan biri — sambo kurashi bo‘lib, bugungi kunda nafaqat erkaklar, balki qizlar orasida ham keng ommalashmoqda.Shu bois mamlakatimiz sportchilari O’zbekiston bayrog’ini jahon arenalarida yuksak darajada tanitmoqda. Mamlakatimiz prezidenti “Hech bir narsa mamlakatimizni sport kabi tez dunyoga tanita olmaydi” degan so’zlari ham bejis emas. Sambo (ruscha: “samozaşçita bez orujiya” — “qurolsiz o‘zini himoya qilish”) 1938-yilda mashhur murabbiy Anatoliy Xarlampiev tomonidan yaratilgan. U turli milliy kurash turlarini tahlil qilib, samarali uslublarni birlashtirgan va zamonaviy sport turi sifatida sambo maktabini shakllantirgan. Shu

yildan boshlab sambo rasman sport turi sifatida tan olindi.Sambo dastlab SSSR hududida rivojlanib, keyinchalik jahon miqyosiga yoyildi. 1972-yilda u xalqaro sport turi sifatida tan olindi, 1980-yildan esa muntazam ravishda xalqaro musobaqalar o‘tkazila boshlandi. Bugungi kunda sambo dunyoning yuzdan ortiq davlatida faol ravishda rivojlanmoqda. O‘zbekistonda sambo 1960-yillardan boshlab shakllanib, mustaqillik yillarida yanada keng rivojlandi. Respublikamizda muntazam ravishda chempionatlar va xalqaro turnirlar o‘tkazilib, ko‘plab yosh sportchilar yetishib chiqmoqda. O‘zbekistonlik sambochilar Osiyo va jahon chempionatlarida yuqori natijalarga erishib, mamlakatimiz nufuzini oshirmoqda.Avval sambo erkaklar orasida mashhur bo‘lgan bo‘lsa, bugungi kunda qizlar ham bu sport turida faol ishtirok etmoqda. Qizlarning sambo bilan shug‘ullanishi ularning nafaqat jismoniy, balki ruhiy kuchini mustahkamlaydi, ularda qat’iyat, iroda, sabr-toqat, o‘ziga ishonch kabi fazilatlarni shakllantiradi. [1, 2, 3, 4] Qoraqalpog‘istonlik qizlar ham respublika va xalqaro musobaqalarda muntazam ishtirok etib, yuqori natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Ularning muvaffaqiyatlari yoshlar orasida sportga qiziqishni oshirmoqda, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqotning asosiy qismi. 1. Murabbiylarning roli: Murabbiy faqatgina texnikani o‘rgatibgina qolmay, balki sportchining ruhiy holatini, irodasini va intizomini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Har bir sportchi uchun individual yondashuv, mashg‘ulot dasturlarini to‘g‘ri tuzish musobaqadagi natijalarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Murabbiy sportchini rag‘batlantirishi, unga ishonch berishi va qiyin vaziyatlarda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishi zarur.[4, 5]

2. Sportchining shaxsiy tayyorgarligi darajasi. Musobaqa oldidan sportchi o‘zining jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratishi kerak. To‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimini rioya qilish, o‘z-o‘zini motivatsiya qilish sportchining faolligini oshiradi. Qizlarimizning o‘z ustida mustaqil ishlashi, qo‘shimcha mashqlar bajarishi va texnik malakasini boyitishi ham yuqori natija uchun muhim.

3. Musobaqa jarayonida faollikni oshiruvchi omillar. [6, 7, 8]

- ✓ O‘z vaqtida tayyorlangan musobaqa rejasi;
- ✓ Raqibni chuqur o‘rganish va unga qarshi strategiya ishlab chiqish;
- ✓ Ruhiy barqarorlik va o‘ziga ishonch.
- ✓ Jismoniy tayyorgarlik
- ✓ Maxsus mashqlar orqali kuch, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish.
- ✓ To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi.

- ✓ Texnik va taktik tayyorgarlik
- ✓ Sambo usullarini mukammal o‘zlashtirish.
- ✓ Har bir raqibga qarshi samarali taktika tanlash.
- ✓ Musobaqa jarayonida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati.

Psixologik omillar.[9, 10]

- ✓ O‘ziga bo‘lgan ishonch va iroda kuchi.
- ✓ Stressga chidamlilik va musobaqa vaqtida o‘zini tuta bilish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, hozirgi kunda sportning har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki ayol-qizlar ham shug‘ullanadi. Ayol-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmining xususiyatlarini hisobga olish trenirovka jarayonini tuzishda juda zarur hisoblanadi A.K.Atayev (9) F.A.Kerimov (42). Sambo kurashi bo‘yicha yuqori darajali sportchilar tayyorlash, ayniqsa qizlarni yuqori sport natijalariga erishishi uchun bugungi kunda sportchilarning tayyorgarlik jarayonini qayta ko‘rib chiqishni talab etmoqda. Masalan, men sambo sporti bo‘yicha “Sport ustasi” unvoniga ega bo‘lib, O‘zbekiston chempionatida faxrli uchinchi o‘rinni qo‘lga kiritgan. Shu orqali u qizlarning sambo kurashida yuqori marralarga erisha olishini amalda isbotlab bergan. Uning yutuqlari boshqa yosh sportchilar uchun ham ibrat va motivatsiya bo‘lib xizmat qilmoqda. Sambo bilan shug‘ullanuvchi qizlar jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etmoqda. Bu sport turi ularning o‘zini himoya qilish, jasorat ko‘rsatish, mustaqil qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu bois sambo nafaqat sport, balki qizlarning ma’naviy kamolotida ham muhim ahamiyatga ega. Sambo kurashi bugungi kunda qizlarning sportdagi faolligini oshirish, ularning ijtimoiy mavqeyini mustahkamlash va yoshlarni barkamol inson sifatida tarbiyalashda muhim o‘rin tutmoqda.Sambochi qizlarga og‘ritish usulini o‘rgatishda eng yuqori samaraga erishish va samarali usullari bilan g‘alabaga erishishda katta ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

1. Sambochi qizlarning og‘ritish usulini bajarishdagi oqilona texnika Sambochiga texnik harakatlarni puxtalik bilan bajarish uchun imkoniyat yaratadi.

2. Sambochi qizlar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotidagi og‘riq qoldirish usulini o‘rgatish tayyorgarlik bosqichida o‘sish me’yorini aniqlash va texnik harakatlarni o‘rgatish tizimidan foydalanish lozim.

3. Sambochi qizlar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulotlarida va musobaqa oldi bosqichlarida og‘riq qoldirish usullarini o‘rgatish bo‘yicha reja ishlab chiqish kerak. Og‘ritish usullarini o‘rgatishda bellashuvlardagi samaradorligi texnik mahoratni baholashning asosiy

mezoni hisoblanadi. Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini loyihalashda og‘riqsizlantirish usullarini o‘rgatishdagi Sambochining texnik mahoratining har bir mezonini hisobga olish zarur.

4. Og‘ritish usullarini o‘rgatishdagi texnikasi va ularning texnik mahorati o‘rtasida bog‘liqlik aniqlandi. Bundan sambochilarning og‘ritish usulini bajarish natijalarining tahlili natijalari texnik qobiliyat mezonlarining tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlari sambochilarning og‘ritish usul texnikasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F. A. «Sport gúresi teoriyası hám usılıyoti» Tashkent, 2001 Y.
2. Kerimov F. A. «Sport gúresi teoriyası hám usılıyoti» Tashkent, 2005 Y
3. Kerimov N. A i dr. Sistema planirovaniya i kontrolya uchebno-trenirovochnix nagruzok v vol’noy bar’be/ V s. statey " Olimpiada háreketin rawajlandırıw, olimpiada táliymatın engiziw hám Sidneyda ótkeridadigan XXvII Olimpiada oyınlarına tayarlıq máselelerine bagishlangan III Respublika ilimiy-ámeliy konfrenciyası makolalar tuplami.- T, 1999, 27 aprel, 113-116 6.
4. Лаптев А. Л. Современная система восстановления и повншения ка́rwan сараёспособности спортсменов //Применение восстановителън"х средств для оптимизатсии тренировочного процесса — М., 1996, 46 с.
5. Литвинов Е. Н. К вопросу о соотношении средств специалъной и обгтсефизической подготовки учагтсихся старших классов на уроках физической кулътур'1. Тез. всесоюз. научно-прак. конф.- М., 1990, с. 105-106.
6. Лях В. И. Взаимоотношение координациошшх способностей и двигателънък сортъжов: Теоретический аспект //Теория и практика физической кулътур'1, №3, 1991, с. 6 -10.
7. Матвеев Л. П. Основ'1 обгтсей теории спорта и систем'1 подготовки спортсменов.- М., 1999.
8. Матвееев Л. П. Основм обхтсей теории спорта и системм подготовки спортсменов.- Киев: Алımпийская литература, 1999.- 318 с.
9. Матскявичс Д. А. Рационалънъш двигателънъш режим и подготовка допризъшников. Тез. Всесоюз. научно-прак. конф. М., 1990, с. 107-109.

10. Никитин С. Н. Технико-тактическая подготовка начинаювдих барцов на основе тселенаправленного развития ловкости:Автореф. дисс. kand.ped. nauk.-L, ГДОИФК им. Лесгафта, 1991, 24 с.

PEDAGOGIKA SOHASIDA ESTETIKA VA ETIKA QOIDALARI

J. Utegenov, p.f.b.f.d (PhD), dotsent
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

D.D. Artiqboyeva, magistrant
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Annotatsiya: *Estetika va etika qoidalari pedagogika sohasida qanchalik ahamiyatga ega ekanligini chuqur ochib berish. Har bir soha sifatida estetika va etika qoidalarining muhim o‘ringa egalangaligini yoritib berish.Jismoniy tarbiya soha vakillarining etika va estetik qoidalaring dars jadvalining ayrim o‘zgarishliklari.*

Аннотация: *Глубоко раскрыть важность правил эстетики и этики в области педагогики. Развитие важности правил эстетики и этики в качестве каждой области.Некоторые особенности распи-сания занятий по этике и эстетическим правилам представителей сферы физической культуры.*

Kalit so‘zlar: *Mavzu, samarali, estetik, tadqiqot jismoniy tarbiya, his-tuyg‘ular.*

Ключевые слова: *Предмет, эффективный, эстетический, исследовательский, физическое воспитание, эмоции.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qaroriga muvofiq Etika va Estetika sohasida ulkan qonun-qoidalarga amal qilingan. Etika asosida kitobida himoya qilishimiz mumkin. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan kollej va litsey, kasb-hunar kollejlarida darslik sifatida qo‘llanilgan. Jamiyatimizdagi har bir inson yakka holda axloq qoidalarini tashqaridan yaratmaydi. U odamlar orasida o‘sadi, ulg‘ayadi, rivojlanadi. Bu insonning kundalik, turmush tarzida ezgulikni qo‘llashidan kelib chiqadi. Estetika go‘zallik timsoli, ya’ni pedagogikaning estetik qoidalari. Estetik san’at san’at sohasida yurgan vakillarga ham katta rol o‘ynaydi, u hozirgi kundan boshlab hozirgi kungacha katta rol o‘ynagan. Estetika fan predmeti atroflicha ko‘rib chiqiladi. Jamiyatimizda estetika qoidalari muhitda katta rol o‘ynagan bo‘lsa-da, boshqacha ma’nolarni ham beradi. Masalan, Estetika va uning

qoidalari katta tadqiqot olib borgan.Estetikaning pedagogika bilan aloqadorligi estetika va tarbiya masalalariga borib taqaladi. Pedagog ham estetik tarbiya bilan shug‘ullanadi. Lekin u har bir alohida, mustaqil fikrlarga bo‘lingan holda turli yosh va turlarga bo‘lingan. Eng yaqin davrda estetikada Z.Freyd, ayniqsa, K.Kamyu. G.Marsel, Ortega Garset va boshqalar jamiyat go‘zalligidir. XIX asr oxiri — XX asr boshlariga to‘g‘ri keladi. Pedagogika sohasi muhim rol o‘ynaydi. Fikrimcha, XX asr boshlariga nazar tashlaydigan bo‘lsak, nemis olimlari katta rol o‘ynaydi. Estetika va etika qoidalariga bir soha sifatida qarab, jamiyat bilan alohida-alohida ish olib borilgan. Tilaka qarshi har bir soha o‘z san’atining go‘zalligini olamiz bo‘lsak soha sifatida qo‘llaniladi. Estetika va etika sohasi biz bilan har zamon bilan rivojlana boshlaydi. Pedagogika katta qoidalarni o‘z ichiga oladi. Estetika va etika ma’nosi san’at ma’nosida yuradi. Pedagogika bilan birga boradigan katta ma’no bor. Chunki ma’nining katta rol bilan saboq sifatida qaraladi. Biz pedagogika sohasida olib borgan holat texnologiya taraqqiyoti yo‘lida har bir turli metodni olib boradi. Tarix sohasida katta rol o‘ynaydi. Pedagogika sohasi katta soha bizga ma’no beradi. Pedagogika sohasi bizga qo‘yilgan rol katta ahamiyatga ega. Estetika qoidalarining yana bir chuqur manosi biri go‘zallikdir. Shu bilan har bir ilimning go‘zal tarafini ko‘rmoqchi bo‘lsak ilimning go‘zzaligini ko‘rishimiz mumkin.

Tadqiqotning asosiy qismi O‘zbekiston Respublikasi sohasi estetika va etika qoidalari biz uchun katta rol o‘ynaydi. Pedagogika sohasi qoidalari estetik va axloqiy jihatdan qoidali rivojlangan qoidalar tasdiqlangan. Pedagogika bilan chuqur farqni bergan ulkan etika va estetika bilan birga yuradi. Pedagogika fani sharoitida muhim rol o‘ynagan maktab yosh ham instituti, universitet sport sohasida yuradi. Ustoz hamisha pedagogika sohasi qoidalari katta rol bilan kirib keladi. Pedagog o‘zining qoidalariga kelib to‘xtatadigan bo‘lsak ilm olimlari bizga qoidalari bilan kelgan. Jamiyat qoidalari o‘z ichiga oladigan bo‘lsak. O‘zbekiston Respublikasi o‘z Mustaqilligiga erishgandan so‘ng estetik qarash o‘zgara boshladi. Bunda amal qilingan qoidalar Avesto kitobini olsak bo‘ladi, bu kitobda estetik amal qilingan holat hamda qadimdan o‘qituvchilarga katta talab olib chiqilgan Pedagogika qoidalari kiyinish madaniyati, nutq madaniyati, o‘zini tutish madaniyati va o‘z o‘rnida gapirish bilan bir qatorda amal qilish kerak. Pedagogika qoidalariga amal qilingan holatlar biz pedagogning tartib-qoidalariga yanada katta bir bo‘lak rol o‘ynaydi. O‘zbek xalq madaniyati sohasida estetika qoidalarining katta bir qismi bu Avesto. Nutq pedagogning qanday vaziyatdan chiqib keta oladi. Gap shundaki, har bir pedagog o‘z

dars jarayonida metod bilan ish olib boradi. Bunda har bir darsda nutq so‘zlash eng kamida 100 foizdan 25 foizini egallaydi.

Nutq usuli talaba yoshlarga darsni ularga aqliy jihatdan mavzu mazmunini tushuntirish, nima uchun tushuntirilayotganini yetkaza bilish kerak. Maqsadning kattaligi mavzuda o‘tilayotgan mazmunni talaba yoshlarning tushunishi katta rol o‘ynaydi. Pedagogning dars jarayoni o‘quvchilarning butun diqqat-e’tibori o‘qituvchida bo‘ladi. Nutq usulida metod bilan baholangan holda nutq mavzuni tushuntirish jarayonida birinchi qurollangan bo‘ladi. Amaliy jihatdan bu holat amaliyotda ko‘rib chiqilgan. Estetikaning bir qismi nutq, tashqi muhit bilan til topishish pedagogning o‘ziga bevosita bog‘liq. Etika biz hayotimizda katta rol o‘ynaydi. Soha bo‘yicha keladigan bo‘lsak, har sohada o‘qituvchi talabgor yoshlarga birinchi ko‘z bilan qaraydi. Etika boshqa fanlar bilan birga katta aloqadordir 2. Estetika qoidalarining biri sifatida shuni aytishimiz mumkin nutq metodi bilan birgalikda ozini tutish metodi egallaydi..Pedagog dars jorayonida ilk bor ozini talabalar oldinda mutlaqo erkin bolishi kerak. Pedagog dars boshlanmasdan oldin oziga tegishli bo‘lgan kitob ,leksiya jurnali, darsliklar bolishi lozim. Pedagog albatta oziga hurmatni qo‘yishi lozim, shu jumladan talabalardan ham shu hurmatni so‘raydi. Dars boshlanganida albatta pedagog ozini talabalarga tanishtirishi lozim. Har bir soziga, aytiliyatgan soziga ahamiyatli berishi lozim. Dars jorayonida pedagog bir tilda talabalarga tushuntirishi lozim shart. Har bir tilda aytilgan leksiya bu tilni kamsilitishiga olib keladi. Bunda leksiyani aniq tilda talabalarga tushuntilishi kerakligini ko‘ramiz.Dars vaqtiga kelsak pedagogik darsni 3 bolimga bo‘lib olishi lozim. Bular

1. Kirish qism
2. Asosiy qism
3. Yakuniy qism

Kirish qismida darsning boshlab berishi bo‘lib hisoblanadi. Kirish qismida ustoz ozini darsini tanishtirishi mazmuni nimaligini , qanday darsdan berishini aytishi lozim.2 Asosiy qism dars jadvali bo‘lib, mavzuning talabalarga kerak sozlari bilan mazmuni tushuntirish usuli. Asosiy qismda talabalar va ustoz uchun muhim vaqt. Shu qismda talabaning aniq ma’lumotlatlarning ega bolishi kerak. 3. Qismning o‘zgarishliklari 1 va 2 qismning tushuntirilgan dasrliklardan savollar berilishi. Shu bilan ustoz dasrni yakuniy qism bilan yakunlanadi.Dars hamma talabalarga bilim berish vaqti , shu dars jarayonida talabalar 80 daqiqani mazmunligi to‘liq qo‘lda tushunishi lozim. 80 daqiqa bekor

otmasligi uchun pedagog ham o‘yinlar bilan toliq ma’lumotlar bilan talabalarga yoritib berishi lozim.

Talabalarning dars vaqtida nimalarga e’tibor berishi lozim. Dars bo‘lmasining tozaligini , e’tibor berishi lozim. Shu jumladan ayrim holatda bu majburiyatlari soqlanmayabdi. E’tibor birinchi o‘rinda, darsda ozini tutishi , kiyinish qoidalari , gapirish qoidalari, rioya qilishi kerak. Ayrim holatda nima qilish kerak pedagog oz qoidalariga rioya holda darsni toliq bilan yakunlasa talabalar ham shu yoldan ketishadi. Qoidalar talabalarga va pedagogiklarga ham teng bolishi lozim. Yakunlasam estetik va etika qoidalar qandaydir bir o‘ringa ega har bir qoida oz manosida bo‘ladi. Qaysidir mamlakatlarda ko‘rsak ularning dars otish jarayoni butunlay farq qiladilar .Farqli tarafi tomonidan olib qaralsa pedagogikning darsining texnologiyalar bilan otishi .Ammo 3 oltin qoidalar har qanday mamlakatlarda ham qo‘llaniladi. Yakun sifatida ayta olamanki, har bir pedagog o‘z sohasida dars o‘tish jarayonida kitobdan, foydalanilgan adabiyotlardan foydalangan holda talaba yoshlarga mavzu barchasida keng yaratib berish kerak.

Xulosa. Yakun sifatida ayta olamanki, har bir pedagog o‘z sohasida dars o‘tish jarayonida kitobdan, foydalanilgan adabiyotlardan foydalangan holda talaba yoshlarga mavzu barchasida keng yaratib berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Акмалова Д.Т. Современные исследования в области компетенций: анализ и перспективы. Проблемы и перспективы современной гуманитаристики: педагогика, методика преподавания, филология: сборник материалов международной научно-практической конференции. -Андижан – Санкт-Петербург: 2024. -С. 53-56. DOI.10.5281/zenodo.10784120.

2. Печеркина А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст]: монография. / А.А.Печеркина, Э.Э.Сыманюк, Е.Л.Умникова: Урал. гос. пед. ун-т. -Екатеринбург: [б.и.], 2011. –С.233.

3. Субочев Н.С., Архипова Т.Г. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебное пособие. / Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. –Волгоград: ИздательствоВолгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016.

4. Maxmudov B.A. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mexanizmini takomillashtirish. Monografiya. – Toshkent. “Zebo prints” nashriyoti. 2023. – 112 b.
5. Nosirxo‘jayeva G. Etika. Estetika (o‘quv qo‘llanma). – T.: TDYUI nashriyoti, 2006. – 114 b.
6. Hojmirzaev A.D. Jismoniy tarbiya dasslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni estetik tarbiyalash. Ped.f.n.diss... – T.: TDPI 2002. – 169 b.
7. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей. Дисс.к.п.н. – Улан-Удэ: 2000. – 179 с.
биогаза. “Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)”, 2(3), 280-285. https://doi.org/10.24412/2181-2454-2022-3-280-285

ZAMONAVIY TA’LIMDA YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH USUL VA VOSITALARI

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: *Pedagogik munosabatlarni insonparvarlashtirish va demokratlashtirish asosidagi pedagogik texnologiya yakka hokimlik texnologiyasiga tubdan qarshi bo‘lib, pedagogik jarayonda hamkorlik, g‘amxo‘rlik, o‘quvchi-talabalar shaxsini hurmat qilish, e’zozlash orqali shaxsni rivojlantirish va ijod qilishga qulay muhit yaratadi.*

Аннотация: *Педагогическая технология, лежащая в основе гуманизации и демократизации педагогических отношений, принципиально противоположна технологий единоначалия, создавая благоприятную среду для развития личности и творчества через сотрудничество, заботу, уважение, почитание личности ученика-ученика в педагогическом процессе.*

Kalit so‘zlar: *Pedagogik prognostika, ta’lim, o‘quvchi-talabalar, pedagogik texnologiya, usul, o‘qitish.*

Ключевые слова: *Педагогическая прогностика, образование, ученик-ученик, педагогическая технология, методика, обучение.*

Jamiyat hayotining jadal tarzda rivojlanishi, taraqqiyot ehtiyojlari va imkoniyatlarining kengayishi, turli-tuman axborotlar oqimining

tezlashishini hisobga olib, zamonaviy pedagogik texnologiya fani pedagogik prognostikaning yangi shakl, vosita va usullaridan foydalanish mexanizmini yaratishni oʻz zimmasiga olmogʻi talab etiladi. Bugungi kunda turli tipdagi taʼlim muassasalarida amalga oshirilayotgan taʼlimning oʻrni va darajasini aniqlashga yoʻnaltirilgan tadqiqotlarda pedagogik prognostikaning imkoniyatlaridan keng foydalanishni taqozo qiladi. Shundagina taʼlim jarayonining natijalari fan, ishlab chiqarish, madaniyat, iqtisod hamda jamiyat hayotining barcha sohalarini rivojlantirishga xizmat qila oladi. Pedagogik prognostikaga tayangan holda yaratilgan nazariyalargina uzluksiz taʼlim jarayonini uning bosqichlari va komponentlarining mazmuni, shakli va vositalarini, taʼlim natijalarining jamiyat hayotiga koʻrsatadigan taʼsir darajasini oldindan loyihalashtirishga asos boʻla oladi. Demak, shundagina oʻquv-tarbiya jarayonini yangi prinsiplar va yangi mafkuraviy negizda qayta qurish, taʼlim sohasida islohotlarni amalga oshirish mumkin.[1]

Shuningdek, pedagogik texnologiyalar taʼlim jarayonini tashxis qilish va yaratilgan nazariyalar, oʻquv-metodik majmualar tajriba-sinov asosida amaliyotga joriy qilishning metodologik asoslari, aniq mexanizmlari, usul va vositalarini ishlab chiqishi kerak. Taʼlim jarayonining tashxis qilish mexanizmi shu jarayonning yutuq va kamchiliklari, taʼlim natijasining sifat koʻrsatkichlari, taʼlim jarayoniga tatbiq qilinadigan pedagogik nazariyalar, zamonaviy texnologiyalarning taʼlim amaliyotini rivojlantira olish yoki taʼlimning taraqqiyotiga toʻsqinlik qilish darajasini aniqlashga yoʻnaltirilishi kerak. Pedagogik tajriba-sinov esa amalga oshirilgan tadqiqot natijalarining samaradorlik darajasini aniqlashda alohida ahamiyatga ega. Oʻtkazilayotgan tajriba-sinovning xarakteri bilan bogʻliq tarzda oʻquv dasturlari, darslik va dars ishlanmalari, metodik qoʻllanmalar, didaktik ishlanmalar yaratilishi va tajriba-sinov jarayoniga taqdim etilishi zarur. Agar oʻquv dasturi tajribadan oʻtkazilayotgan boʻlsa, kuzatilayotgan taʼlim jarayonini, yaʼni darslik yoki dars ishlanmalari, texnik vositalar, koʻrgazmali qurollar, oʻquv qoʻllanmalari bilan taʼminlashga erishish talab etiladi. Bunda asosiy eʼtibor oʻqituvchining qaysi metod yoki pedagogik texnologiyani qoʻllaganligiga emas, balki oʻquv dasturi doirasida taqdim etilayotgan oʻquv materiallarining samaradorligini aniqlashga qaratiladi. Chunonchi, tajriba-sinov jarayoniga jalb etilgan nazariyalar hamda tajriba sinflaridan olingan natijalar statistik jihatdan ishlanishi talab etiladi. Amalga oshiriladigan tajriba-sinov jarayoni va ularning natijasi ekspertizasiga nufuzli ilmiy-pedagogik jamoalar hamda yetakchi mutaxassislar jalb etilishi talab qilinadi. Keng koʻlamli tajriba-sinovlarning amalga

oshirilish va natijalarining ekspertizasi ilmiy-pedagogik jamoalar tomonidan oldindan tasdiqlangan nizom talablari asosida amalga oshirilishi kerak. Bugungi kunda jamiyatimiz rivojlanishida pedagogik prognostika o‘zining aniq belgilab olingan maqsad va vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiq etayotgan muammolarning mantiqiy asoslari, rivojlanish qonuniyatlari, o‘zining tayanch metodologiyasiga ega bo‘lgan pedagogika fanining muhim tarmog‘i sifatida namoyon bo‘ladi. Pedagogik prognostika ilmning ustuvor sohasi sifatida davlat va jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladigan uzluksiz ta’lim tizimini yangidan yangi pedagogik nazariyalar negizida vujudga kelgan ta’lim modellari va texnologiyalari bilan qurollantirish asosida kadrlar tayyorlash sifatini oshirishga yo‘naltirilgandir.

Pedagogik prognostika o‘quvchi shaxsining yosh xususiyatlari va rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda ta’lim texnologiyalarini tanlaydi. Tanlab olingan muayyan ta’lim texnologiyalari doirasida o‘quvchi-talabalarga turli darajadagi tushunchalarni hamda mujassamlashgan bilimlarni taqdim etish yo‘llarini, shakl va vositalarini taklif qiladi. Muayyan bir pedagogik texnologiyani nazariy jihatdan asoslaganda pedagogik prognostika o‘quvchi hamda o‘qituvchining jonli faoliyat ko‘rsatishini ta’minlashga, uning erkin fikrlash, ijodkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta’lim jarayonini tashkil etishni nazarda tutmog‘i lozim. Ta’lim jarayoniga tatbiq qilinadigan har qanday pedagogik texnologiya, uning komponentlari xoh ta’lim mazmuni, xoh o‘quv dasturi yoki darslik, xoh o‘qituvchi faoliyati orqali o‘tishidan qat’iy nazar, o‘quvchining jonli tarzdagi erkin va ijodiy faoliyatini jadal rivojlantirishga xizmat qilishiga erishish talab qilinadi. Bunda pedagogik texnologiyalar, birinchi navbatda, har bir o‘quvchi-talabaning boshqa o‘quvchi-talabalar, dars materiallari hamda o‘qituvchi (pedagog) bilan erkin tarzda muloqot qilishini, fikr almashishini ta’minlaydi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar pedagogik amaliyotning o‘quvchi yoki talaba shaxsiga qonunlar majmuini, tabiat va jamiyat hodisalarini, kishilik madaniyati va axloq-odobini, muayyan fan asoslarini tanituvchi shakli sifatida namoyon bo‘lishi lozim. Bu sohada nazariy jihatdan qat’iy asoslangan, har tomonlama sinovdan o‘tgan hamda aniq amal qiluvchi qonuniyatlarga tayanish maqsadga muvofiqdir.[2]

Pedagogik texnologiyaning asosiy mohiyati har bir shaxsda mavjud bo‘lgan uning ehtiyoji, qiziqishi, iqtidori va imkoniyatlari asosida ularda ijobiy xislat va fazilatlarni shakllantirish, rivojlantirish sanaladi.

Bu o‘rinda ta’lim mazmuni shaxsning shakllanishi va rivojlanishi uchun muhit sanaladi. Shuning uchun ta’lim mazmuni insonparvarlikka yo‘naltirilgan gumanistik g‘oya va me’yorlarni o‘zida mujassamlashtirgan bo‘lishi lozim.

Pedagogik munosabatlarni insonparvarlashtirish va demokratlashtirish asosidagi pedagogik texnologiya yakka hokimlik texnologiyasiga tubdan qarshi bo‘lib, pedagogik jarayonda hamkorlik, g‘amxo‘rlik, o‘quvchi-talabalar shaxsini hurmat qilish, e’zozlash orqali shaxsni rivojlantirish va ijod qilishga qulay muhit yaratadi.[3, 4]

An’anaviy ta’limda o‘qituvchi (pedagog) ta’lim mazmunining subyekti, o‘quvchi-talabalar pedagogik jarayonning obyekti deb qaralsa, hamkorlik pedagogikasida o‘quvchi-talaba o‘z o‘quv faoliyatining subyekti sanaladi. Shu sababli hamkorlik pedagogikasida yagona ta’lim jarayonining ikkita subyekti hamkorlikda o‘quv-tarbiya vazifalarini hal etadi. Ushbu pedagogik texnologiyada ta’lim tizimi markazida barkamol inson shaxsini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan insonparvarlik g‘oyasi muhim o‘rin tutadi. Bu g‘oya qay darajada amalga oshirilganligi ta’lim jarayonining asosiy natijasi pedagogik jamoa mehnatining sifatiga berilgan baho asosida aniqlanadi. Pedagogik munosabatlari insonparvarlashtirish va demokratlashtirishda o‘quv-tarbiyaviy jarayonning asosiy natijasini aniqlovchi muhim omil shaxsga bo‘lgan munosabat hisoblanadi. Insonning boshqa mavjudotlardan farqi — o‘z oldiga ma’lum bir maqsad qo‘yib, so‘ng unga tomon harakat qilishidadir. Kishining maqsadi sari qiladigan harakati, ya’ni faoliyati jarayonida muayyan tabiiy va sun’iy to‘siqlarni yengib o‘tadi. Bu to‘siqlarni bartaraf etish uchun u bir qator tadbir va choralardan foydalanadi. Maqsadga yetishda muayyan to‘siqni yengib o‘tish uchun qo‘llanadigan tadbir va choralar majmui usul deb ataladi. Inson maqsadga etishda bir necha, ba’zan esa o‘nlab-yuzlab to‘siqlarni yengishiga to‘g‘ri keladi. Bu to‘siqlarni yengish uchun tegishli usullar ma’lum bir tizimda qo‘llanadi. Maqsadga yetishda qo‘llanadigan usullar tizimini uslub deb ataladi.

Usullarni ma’lum bir uslubda qo‘llash jarayonida har bir harakat maqomi muayyan maqsad ko‘rsatkichlariga bo‘ysundiriladi. Undan tashqari, inson maqsadga yetish jarayonida bir qator qonuniyatlarga ham tamoyil sifatida amal qiladi. Ta’lim uslubi o‘qituvchi (pedagog) bilan o‘quvchi-talabalar orasida bilim berish va uni olish maqsadida amalga oshiriladigan o‘zaro aloqalarni tizimga soluvchi pedagogik tadbirdir. O‘qitish uslublari o‘quv jarayonining asosiy qismi hisoblanadi. Tegishli uslublarsiz pedagogik faoliyatni amalga oshirib bo‘lmaydi. Uslublar bilimlarni uzatish va qabul qilish xarakteriga qarab so‘z orqali ifodalash,

koʻrgazmali va amaliyga boʻlinadi. Ta’lim mazmunini oʻzlashtirishda oʻquvchi-talabalarning ta’lim faoliyatiga munosib ravishda quyidagi uslublar: tushuntirish — illyustrativ, reproduktiv, muammoli bayon, xususiy qidirish yoki evristika hamda yarim tadqiqot uslublari qoʻllaniladi. Ta’limning ogʻzaki uslublariga: hikoya, ma’ruza, suhbat va boshqalar kiradi. Bu uslublarni qoʻllashda oʻqituvchi (pedagog) soʻz vositasida oʻquv materialini bayon qiladi, tushuntiradi, oʻquvchi-talabalar esa tinglash, eslab qolish orqali uni faol qabul qiladi. Hikoya uslubida oʻquvchi-talabalarga beriladigan ta’lim mazmunini ogʻzaki bayon qilish koʻzda tutiladi. Bu uslubni qoʻllashda muayyan pedagogik usullardan foydalaniladi. Masalan, diqqatni faollashtirish, bayon qilish, taqqoslash, asosiylarini ajratish, yakunlash kabi mantiqiy tadbirlar shular jumlasidandir. Hikoya samaradorligining shartlari: rejani qunt bilan oʻylab tuzish, mavzuning izchil yoritilishini ta’minlash, koʻrgazmalarni muvaffaqiyatli tanlash, bayonda kerakli emotsionallikka erishish. Ma’ruza bilimni soʻz bilan ifodalash uslublaridan biri sifatida beriladigan bilimlarni ogʻzaki bayon qilishni koʻzda tutib, oʻz hajmining kattaligi, mantiqiy qurilishi, obrazli isbotlash va umumlashtirishning murakkabligi bilan hikoyadan ajralib turadi. Ma’ruza davomida beriladigan bilimni ogʻzaki bayon qilish, uzoq vaqt davomida oʻquvchi-talabalarning diqqatini tutib turish hamda ularning fikrlarini faol-lashtirish, isbotlash, ta’rif berish, bir tizimga keltirish, umumlashtirish kabi pedagogik usullardan foydalaniladi. Suhbat uslubi atroflicha oʻylangan savollar yordamida oʻqituvchi (pedagog) bilan oʻquvchi-talabalar orasidagi suhbatni koʻzda tutib, u oʻquvchi-talabalarning fikrlash tizimini, yangi tushunchalar va qonuniyatlarni oʻzlashtirishga olib keladi. Suhbat uslubini qoʻllashda savollarni qoʻyish (asosiy, qoʻshimcha, yoʻllovchi va boshqalar), oʻquvchi-talabalarning javob va mulohaza- larini muhokama qilish, suhbatdan xulosalarni shakllantirish, javoblarni tuzatish usullaridan foydalaniladi. Ta’limning koʻrgazmali uslubini shartli ravishda ikki katta guruhga boʻlish mumkin: koʻrgazmali va namoyish qilish uslublari. Koʻrgazmali uslubi oʻquvchi-talabalarga namoyish etiladigan qoʻllanmalar, jumladan, xarita, plakat, doskadagi chizma va rasmlar, suratlar va boshqalarni koʻrsatishni koʻzda tutadi. Namoyish qilish uslubi, odatda, qurilma, asboblar, tajribalar, turli tipdagi preparatlarni namoyish qilish bilan bogʻliq. Ta’limning koʻrgazmali uslublarining oʻziga xos xususiyati shundaki, ular soʻz bilan ifodalash uslubi bilan u yoki bu darajada uygʻunlashib ketadi. Soʻz va koʻrgazmalilikning chambarchas bogʻliqligi shundaki, obyektiv borliqdagi qonuniyatlar amaliyotda birgalikda qoʻllanishni taqozo etadi.

Demak, so‘z va ko‘rgazmalilik aloqasining xilma-xil shakllari mavjud. Ta’lim vazifasining o‘ziga xos xususiyati, mavzuning mazmuni, mavjud ko‘rgazmali vositalarning xarakteri, o‘quvchi-talabalar tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib, aniq bir holatda ular oqilona uyg‘unlashtiriladi. Amaliy uslublar tarbiya faoliyatining xilma-xil turlari keng doirasini qamrab oladi. Amalda quyidagi usullar qo‘llaniladi: vazifa (maqsad) ni qo‘yish, uni bajarish uslubini rejalashtirish, bajarish jarayonini boshqarish, tahlil qilish, kamchiliklar sababini aniqlash, maqsadga to‘liq erishish uchun ta’lim jarayoniga tuzatish kiritish. Amaliy mashqlarning aniq turlaridan biri mashqni sharhlash hisoblanadi. Uni bajarishda o‘quvchi-talaba bo‘lajak xatti-harakatini faol mushohada qiladi, o‘ziga o‘zi eshittirib gapiradi hamda bo‘lajak voqeani sharhlaydi. Harakatni sharhlash o‘quvchi-talabaga o‘zining tipik xatosini anglashga va harakatiga tuzatishlar kiritishiga ko‘maklashadi. Amaliy tarbiya uslublarining ikkinchi guruhini laboratoriya tajribalari tashkil qiladi. Keyingi yillarda maktab, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalari va oliy o‘quv yurtlarida frontal laboratoriya ishlari mustahkam o‘rin oldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunaliyev I.A.., Amonov A.N., Yuldasheva G.V., Dexkambaeva Z.A. “Murabbiy o‘qituvchining pedagogik kompetensiyasi va mahorati” Uslubiy qo‘llanma.- T.: Ilmiy-texnika axborot-press nashiryoti. 2019-92b.
2. Yokubova D.M. Usmanova Sh.Sh. “Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi” O‘quv qo‘llanma.-T.: 2020-200 b.
3. Андриади И.П. “Основы педагогического мастерства” / Андриади И.П. – 2-е изд. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 200 с. – ИСБН 978-5-16-011222-0
4. Жабаков В.Е. “Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры” Монография. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 282 с. – ИСБН 978-5-906908-34-6

O‘ZBEK XALQ MILLIY O‘YINIDAN ULOQ-KO‘PKARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

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

Annotatsiya: *Uloq-ko‘pkari o‘yinlari yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish natijasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uloq-ko‘pkari o‘yinlarini aholi o‘rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, shuningdek, respublikada uloq-ko‘pkari o‘yinlari bo‘yicha chavandoz-polvonlarni mahoratlarini yanada oshirishdan iborat.*

Аннотация: *Игры Улоқ-кўпкари состоят в формировании здорового образа жизни в результате привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культуры и спорта, популяризации и дальнейшем развитии игр Улоқ-кўпкари среди населения, а также в дальнейшем совершенствовании навыков наездников-борцов по играм Улоқ-кўпкари и в республике.*

Kalit so‘zlar: *Uloq-ko‘pkari, milliy o‘yin, ot o‘yinlar, qadri-yatlarimiz, polvonlar, chavandozlar.*

Ключевые слова: *Улоқ-кўпкари, национальная игра, конные игры, наши ценности, борцы, наездники.*

O‘zbek xalq milliy o‘yinlari ham o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotgan milliy o‘yinlardan “uloq ko‘pkari” ma’naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi, bolalar va o‘smirlarni har tomonlama sog‘lom, jismonan baquvvat, ma’nan zukko va topqir bo‘lib ulg‘ayishlarida har bitta milliy o‘yinimizning o‘z o‘rni bor. Bugunda unutilib borayotgan qator milliy o‘yinlarni kengroq targ‘ib etish yo‘li bilan yoshlarimizni sog‘lom turmush tarziga targ‘ib etish, ularning intellektual salohiyati bilan birgalikda jismonan barkamol, mart va jasur bo‘lib voyaga yetishlariga xizmat qiluvchi qadimiy xalq o‘yinlarini yana bir bor yodga olishishimiz asosiy maqsadimiz. O‘zbek xalq milliy o‘yinlaridan biri ko‘pkari faqatgina bizning emas Markaziy Osiyoning ot o‘yini sanaladi.

Bugungi kunda mamlakatimizda “Uloq ko‘pkari” sport Federatsiyasi tashkil etilgan bo‘lib, Federatsiyaning viloyat bo‘limlari ham faoliyat olib bormoqda. Federatsiya Respublikada “uloq ko‘pkari” sportini rivojlantirish va uning faoliyatini muvofiqlashtirish ishlarini

samarali tashkil etilmoqda.

Ko‘pkari ot o‘yinlarining mazmuni, ko‘pkari ot o‘yinlarining tavsifi, ko‘pkarini tashkil etish xususiyatlari, ot turlari va jabduqlari haqida tegishli bilim, tajribalar haqida fikr mulohazalar bildirilgan. Ot o‘yinlarining asosiy turlari haqida ma’lumotlar keltirildi. Ularning barchasiga to‘xtalish va mazmunlarini yoritish maxsus mavzu va alohida faoliyatlarni talab etadi.

Mamlakatimizda ot sporti turlarini yanada rivojlantirish maqsadida yangi avlod chavandozlarini tayyorlash va tarbiyalash bo‘yicha yoshlar o‘rtasida ot sportini faol targ‘ib qilish va ommalashtirish maqsadida hurmatli Prezidentimizning 2021-yil 11-martdagi “Yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5024-son, 2021-yil 5-avgustdagi “O‘zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025-yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5211-son, 2021-yil 5-avgustdagi “Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi”gi PQ-5212-son, 2021-yil 5-avgustdagi “Surxondaryo viloyatida qorabayir zotli otlarni yetishtirish va ommalashtirish hamda ot sporti turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi”gi PQ-5213-son” qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan.

Ko‘pkari chopadigan polvonni uloq ko‘pkarida ishtirok etishi uchun ruhan, ya’ni psixologik tayyorlashimiz lozim, sababi boshqa sport turlardan natijaga erishishdan ko‘pkarida natija ko‘rsatish farqlanadi sababi chavandozning natijasi chopilayotgan otiga ham bog‘liq holda bo‘ladi.

Ko‘pkarida birinchi navbatda chavandoz va ot asosiy vositadir. O‘yinda, uloq-ko‘pkarida poyga tartibi-uloqni olib, belgilangan joyga birinchi bo‘lib yetkazishdir, ammo bu yo‘lda chavandoz nafaqat tezlik, balki kuch, mahorat va mardlik ham ko‘rsatishi lozim. Uloqni chortoqdan otish, uloqni ilib olish, to‘dada uloqni tortishish, egallangan uloqni olib qochish va chortoqqa etkazish kabi faoliyatlar bajariladi. Shuningdek, erga tushib ketgan uloqni otda turib, ot yurayotgan yoki chopib ketayotgan vaqtda ilib (ko‘tarib) olish, uloqni egar qoshi, uzangi, taqim (tizza tagi), o‘ngarib olish kabi amallar ishlatiladi. Chavandozning asosiy kiyimlari chopon, telpak, belbog‘, etik ishlatish quroli esa qamchi hisoblanadi.

Chavandoz uloq ko‘pkariga kiyadigan kiyimlari o‘ziga qulay egilishiga halaqit qilmaydigan holda bo‘lishligi lozim maxsus kiyimlari quyidagi

holatda bo‘ladi: bosh qismi uchun qalin telpak ya’ni boshga tashqi zarbalar o‘tmasligi uchun, qo‘llarga maxsus qo‘lqoplar panjalar ochiq bo‘lishligi lozim uloq poychasini mahkam ushlashligi uchun, tana qismi uchun paxtali mato ichiga paxta solib tikilgan kiyim kiygan ma’qul sababi chavandozda tabiiy terlash bo‘ladi toza paxta mato terni o‘ziga tortib oladi chavandoz tanasi shamollatmaydi, chavandozning oyoq kiyimga alohida e’tibor qaratish lozim etik qalin teridan tikiladi tovoni baland ot egari uzangisi ichidan o‘tib ketmaydigan holda ya’ni chavandoz oyog‘i uzangida qolib ketmasligi uchun, qo‘nchisi ham chavandozning oyoqlarini tizzalarigacha bo‘lishi lozim sababi oyoqning pastki qismi otlar to‘dasida zarb emasliklari uchun barcha kiyimlari ixcham o‘ziga mos holda tikilgan bo‘lishligi kerak.

Chavandozlarning eng muhim faoliyatlari otni yurgazish, choptirish, to‘daga kiritish, o‘z izmiga otni solish, to‘dadan chiqqanda maqsad tomon harakat qilish, tez choptirish asosida chortoqqa yoki belgilangan marraga (maxsus belgi) uloqni etkazib, tashlashdan iboratdir.

Ta’kidlash zarurki, otni choptirish, uloqni to‘dadan tortishib olib chiqish, uloqni o‘ngarib olish, erga tushib ketgan uloqni ko‘tarib chiqarish (to‘da orasida) uchun bilaklarda kuch, belda quvvat va gavdaning chidamli, jismonan har tomonlama rivojlangan hamda chiniqqan bo‘lishini talab etuvchi eng kuchli jismoniy harakatlar mavjud bo‘lishi shart. Aks holda u o‘yinda ishtirok etish, ayniqsa g‘oliblikni qo‘lga kiritishga yaramaydi.

Bundan shunday xulosa chiqadiki, chavandoz bo‘lish uchun yoshlar har tomonlama chiniqqan, otlarni ishlatish usullari va amallarini talab darajasida o‘zlashtirgan bo‘lishlari kerak. Buning uchun esa mustaqil ravishda ot ustida turli xil jismoniy harakatlarga doir mashqlar qilib o‘rganish va turli guruhlar, jamoalarning o‘yinlarida o‘zini sinashi, chiniqtirishi kerak bo‘ladi. Demak, uloq-ko‘pkarining shaxs jismoniy sifatlar (kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) ni tarbiyalashdagi xususiyatlari boshqa sport turlaridan kam emasligi, balki ortiqcha hamdir deyishga asoslar bor.

O‘z o‘rnida aytish lozimki, ko‘pkarining lug‘aviy ma’nosi hozirgacha aniq belgilanmagan. Mutaxassislarning takidlashicha ko‘pchilik bo‘lib uloq o‘yinini bajarish, deb ta’riflaydi.

Etnograf va tarixchilar ko‘pkarini “Ko‘k bo‘ri”, “Ko‘k par” (qozoq-qirg‘izcha), “Bo‘zkashi” (tojikcha) so‘zlarining o‘zlashtirilishi, deb ta’rif berishadi. Bu iboralarning o‘ziga xos tarixi, tavsifi va ma’nolari ot o‘yinlarini eslatishda ma’lum mantiq borligi e’tirof etiladi.

Lekin ko‘pkari atamasidagi “Ko‘p” (omma) va “kari” iboralari qanday ma’noni bildiradi, bunga javoblar har xildir. Ya’ni “kari” joy, to‘da, faoliyatlarni bil-diruvchi umumiy tushunchaga ega. Bunda “Ichkari” (ichki joy,uy), “Teskari” (qarama-qarshi faoliyat), “Tashqari” (tashqi joy) kabi shakl va ma’nolarga qiyoslash mumkin. Xullas “Ko‘pkari” ko‘pchilikning o‘yini degan xulosaga kelsa bo‘ladi. Lekin bu ham aniq va to‘la ma’noni bildira olmasligini tan olgan holda, bu ibora (atama) ma’nosini yanada chukurroq izlanish va aniq belgilab berish kelajak.

Ko‘pkari o‘yinida chortoqqa to‘y egasining yaqin qarindoshlari va obro‘-e’tiborli oqsoqollar, rahbarlardan iborat hakamlar (bakavul) turishadi. To‘dalar, marralar atrofida esa otliq kuzatuvchi hakamlar (bayroqdorlar) ham o‘yin qoidalarini nazorat qilib turadi. Uloqni to‘dadan olib chiqib, marra yoki chortoqqa (kelishilganidek) yolg‘iz olib borgan chavandoz g‘olib, “HALOL” deb tan olinadi va unga belgilangan sovg‘a (solim) beriladi. Katta to‘ylarda avvallari tuya, ot, ho‘kiz, qo‘chqor, sarka, gilam va h.k. lar berilgan. Yaqin o‘tmishimiz va hozirgi davrda bunday paytlarda yengil mashina, tikuv mashina, mototsikl, qimmat baho buyumlar, ko‘p miqdorda pullar solimga qo‘yilmoqda. Bunday jihatlar chavandozlarning mehnat faoliyatini moddiy taqdirlash bilan birgalikda, ularning kuchliligi, pahlavon chavandozligini e’zozlash, bu bilan milliy qadriyatlarni ulug‘lash, mehnatkash aholining bir-birga mehribonligi, ittifoqchiligi, hamjihatliligi yanada mustahkamlanish ramzidir.

Uloq-ko‘pkarida asosan so‘yilgan taka (ichki a’zolarini olib tashlash, uning o‘rniga tuz joylash, kallasini ajratib tashlash va h.k.) ishlatilib, u bahslar jarayonidagi tortishishlarda yaroqsiz bo‘lib qolganda boshqasiga almashtiriladi.

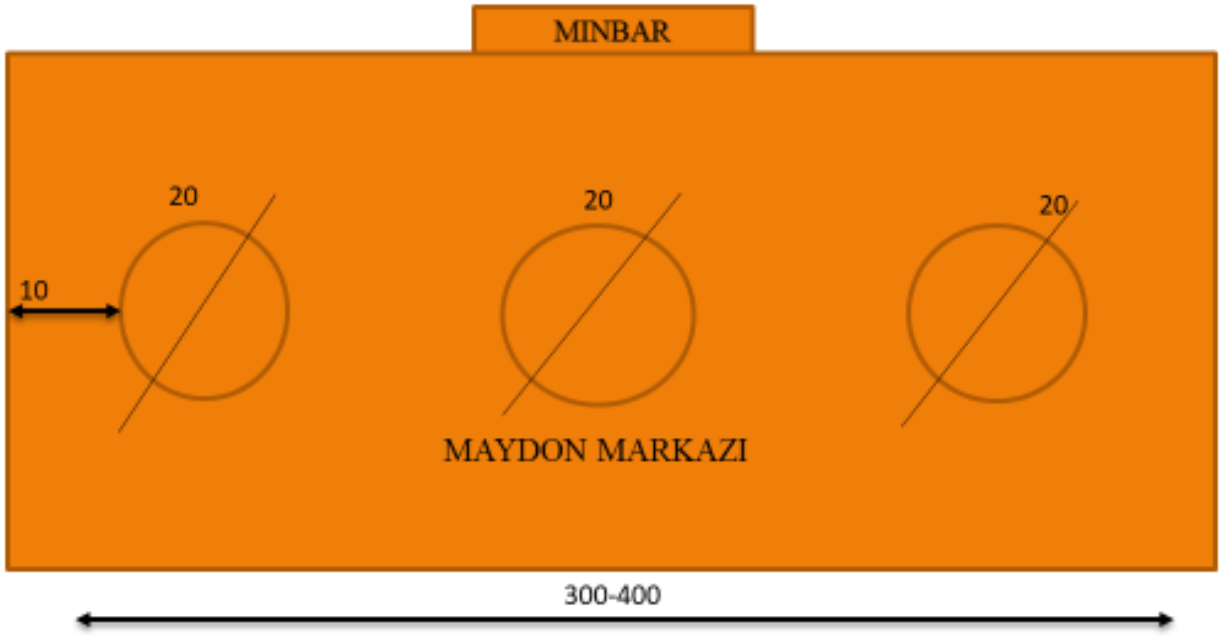
O‘yin maydonlarini ko‘pincha toypon (balandlikdagi tekislik joy), chortoq (uloqni tashlash uchun maxsus qurilma, ya’ni balandligi kamida otdan ikki baravar baland, kengligi esa 25,30 metr atrofida 25-30 kishi sig‘adigan deb atashadi). Chortoqni tog‘li joylarida qadimda toshlardan qalab chiqishgan, ularning qoldiqlari, namunalari Samarqand, Jizzax, Qashqadaryo, Surxondaryo va boshqa viloyatlarning tog‘ va tog‘ oldi hududlarida uchraydi. Hozirgi vaqtda Respublikamizning barcha viloyatlarida uloq ko‘pkari maydoni mavjud jumladan: Jonboy tumanidagi “General” uloq ko‘pkari maydoni bunday maydonlardan Respub-likamizning ko‘plab tumanlarida mavjud bundan foydalanib kelinmoqda.

Shuni ham eslatish kerakki, uloq to‘daga tashlangandan keyin chavandozlarning o‘zaro tortishuvlari natijasida to‘dalar ancha siljishi va

uloqni olib qochayotganga etib olganlarning yana to‘da bo‘lib qolish hollari ko‘p uchraydi. Shu sababdan uloqni olib qochish va marraga (chortoqqa) etkazish tartiblari shartli ravishda belgilanishi ham mumkin. Ya’ni kichik solimlar (pul, buyumlar, kiyimlar va h.k.) qo‘yilganda chavandoz to‘dadan 20-25 m. Chamasi uzoqlashsa, “Halol” deyiladi. Ba’zi paytlarda esa qanday sharoit bo‘lishidan qat’iy nazar (katta solim paytlari) chavandoz uloqni albatta chortoqqa (belgilangan marraga) “Halol” (yakka o‘zi, raqibsiz) keltirish shartlari qo‘yiladi.

Uloq-ko‘pkari o‘yini uchun mo‘ljallangan maydonning uzunligi kamida 300-400 metr, eni 150-200 metr, “Marralar” oralig‘idagi masofa 250-300 metr, bahsli holat maydoni aylanasi markazda joylashadi (1-rasm);

”Marralar” va markaziy bahsli maydonlar aylanasining o‘lchami 20 metr radiusda (o‘yin musobaqa ishtirokchilari ko‘lamiga qarab 20 metr radiusdan kapa bo‘lishi ham mumkin) bo‘ladi.



1-rasm. Maydon chizmasi.

Shuningdek o‘yin qoidalari o‘zganing otini qamchilash, bir-birini turtish, qasddan otdan ag‘darib yuborish yoki qamchi bilan bir-birini savalash (urish) kabi nojo‘ya harakatlarga yo‘l qo‘yilmaydi qilgan qo‘pol xatosi maydondagi hakam ko‘rsatmasiga asosan ko‘pkari suxandoni tomonidan ogohlantiriladi, quyidagi xatosi uchun o‘yindan chetlashtiriladi.

-O‘yingohda turli doping, psixotrop moddalar, spirtli ichimlik va giyohvand moddalar iste’mol qilish va otlarga qo‘llash;

-Chavandoz-polvon qo‘li bilan boshqa chavandozni ushlab yiqitish;

-Chavandoz-polvonlar bir-birini haqorat qilish yoki so‘kinish;

-Ishtirokchi chavandozlar bir birlariga qamchi ko‘tarish yoki urish.

-Uloq tanasi (mulyaj) bilan ketayotgan chavandozni boshqa ishtirokchi tomonidan otining jilovini ushlab to‘xtatib uloq tanasini so‘rash olish;

-O‘yin jarayonida uloq tanasini(mulyaj) ko‘tarib qaddini rostlayotgan chavandozni ustiga qasddan ot solish;

-Marraga uloq tanasi (mulyaj) bilan kelayotgan chavandoz otini boshqa ishtirokchi tomonidan etaklab olib kirish;

-Tashlangan uloq tanasi (mulyaj) ustida ishtirokchi chavandozlar tomonidan otlarini aylantirish;

-Uloq tanasini (mulyaj) chilvir (arqon, ip) yoki boshqa buyum bilan o‘rab bog‘lab olish;

-O‘tkir tig‘li uzangi, trossli qamchidan foydalanish;

-Otning bosh qismiga qamchi yoki biror jism bilan urish;

-Bosh hakam va yordamchi hakamlar buyrug‘iga bo‘ysunmaslik.

Xulosa. Ko‘pkari haqida shuni aytish mumkinki, o‘ta murakkab jismoniy mashqlar majmuidan iborat bo‘lgan va eng kuchli jismoniy sifatlarni talab etuvchi faoliyatlar mazmunidir, deyish mumkin. Shular asosida o‘quvchi va ishchi yoshlarni sog‘lom qilib tarbiyalash, harbiy xizmatga chaqiruvchilarni esa otda bajariladigan maxsus mashqlarga o‘rgatish zarurdir. Shu bilan birgalikda ko‘pkarilarning ijtimoiy-tarbiyasi xususida gap ketsa, shug‘ullanuvchilarning barkamolligini oshirish, tomoshabinlarning ruhiy holatlarini ko‘tarish, kayfiyatlarini yaxshilash hamda aholining o‘zaro hamkorligi, bir-biriga mehribonligi va milliy urf-odatlar negizida milliy qadriyatlar mazmuni hisoblangan ma’naviy-ma’rifiy boyligimizni, madaniyatimizni yanada mukammallashtirishda xizmat qiladi. Shu sababdan yoshlariga ko‘pkarining asosiy mazmunlari va qismlarini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari paytlarda o‘rgatish imkoniyatlarini yaratish maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025-yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to‘g‘risida. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 05.08.2021 yildagi PQ-5211-son.

2.Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 05.08.2021 yildagi PQ-5212-son.

3. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi 2024 yil 10-fevraldagi 15/556-son va O‘zbekiston Respublikasi “Uloq ko‘pkari” federatsiyasi 2024 yil 10-fevraldagi 114-son Uloq-ko‘pkari sport musobaqalari o‘yinlarni o‘tkazishda jamoat tartibini saqlash va xavfsizlikni ta’minlash “Umumiy qoidalar”.

GIMNASTIKA SPORT TURINI MAKTABGACHA TALIM TASHKILOTLARIDA TUTGAN O‘RNI

N.N. Adjiyev, katta o‘qituvchisi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Gimnastika maktabgacha ta’limning muhim tarkibiy qismidir, chunki u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tizimli jismoniy mashqlar orqali gimnastika harakat qobiliyatlarini, muvozanatni, moslashuvchanlikni va muvofiqlashtirishni yaxshilaydi, shu bilan birga salomatlik va jismoniy chidamlilikni mustahkamlaydi. Bundan tashqari, gimnastika mashg‘ulotlarida ishtirok etish yosh o‘quvchilarda tartib-intizom, o‘ziga ishonch, ijtimoiy o‘zaro munosabat va hissiy barqarorlikni rivojlantiradi. Gimnastikaning maktabgacha ta’lim tashkilotlariga integratsiyalashuvi sog‘lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishga, jismoniy faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantirishga, umrbod ta’lim va farovonlikka zamin yaratishga yordam beradi.*

Аннотация: *Гимнастика-важная составляющая дошкольного образования, так как способствует всестороннему развитию детей.ннотация: гимнастика-важная составляющая дошкольного образования, так как способствует всестороннему развитию детей. Благодаря систематическим упражнениям гимнастика улннотация: гимнастика-важная составляющая дошкольного образования, так как способствует всестороннему развитию детей. Благодаря систематическим упражнениям гимнастика улучшает двигательные навыки, равновесие, гибкость и координацию, а также укрепляет здоровье и физическую выносливость. Кроме того, участие в занятиях по гимнастике развивает у младших школьников дисцип-лину, уверенность в себе, социальное взаимодействие и эмоцио-нальную стабильность. Интеграция гимнастики в дошкольные образовательные*

организации способствует формированию привычек здорового образа жизни, формированию положительного отношения к физической активности, закладывает основу для обучения на протяжении всей жизни и благополучия.

Kalit so‘zlar: *Maktabgacha ta’lim, gimnastika, bolaning rivojlanishi, motorli ko‘nikmalar, jismoniy madaniyat, salomatlik, ijtimoiylashuv.*

Ключевые слова: *Дошкольное образование, гимнастика, развитие ребенка, двигательные навыки, физическая культура, здоровье, социализация.*

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bu harakatlarni muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam gimnastika mashg‘ulotlari to‘g‘ri holatni shakllantirishga va mushaklarni kuchaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, gimnastika bolaning umumiy rivojlanishini rag‘batlantiradi, uning kayfiyatini va ijtimoiy ko‘nikmalarini yaxshilaydi. Mashg‘ulotlar qiziqarli va o‘yin tarzda o‘tkazilishi muhimdir.

Rivojlanishning muhim dastlabki yillarida (3-6 yosh) maktabgacha ta’lim tashkilotlari bolalarning jismoniy, kognitiv va ijtimoiy-emotsional o‘sishi uchun kuchli ishlab chiqarish hisoblanadi. Ushbu bosqichda gimnastika — muvozanat, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik va kuchni ta’kidlaydigan tuzilgan harakat intizomi — jismoniy tayyorgarlikdan tashqarida bo‘lgan noyob, ko‘p o‘lchovli imtiyozlarni taqdim etadi.

Oxirgi meta-analitik dalillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik (PA) aralashuvi maktabgacha yoshdagi bolalarda mushaklarning kuchi, muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik va statik muvozanat kabi jismoniy tayyorgarlikning (PF) ko‘plab komponentlarini sezilarli darajada oshiradi. Ajablanarlisi shundaki, bu natijalar meyor munosabatidan kelib chiqadi: mushaklarning yuqori kuchida (190 min/hafta), muvofiqlashtirishda (300 min/hafta) va moslashuvchanlikda (380 min/hafta) optimal yaxshilanishlar kuzatildi, bu chegaralardan tashqari daromadlarning kamayishi kuzatildi — bu yosh o‘rganuvchilarga ortiqcha yuklanishni talab qilmasdan, o‘rganilgan dasturlarni ko‘paytirishga ehtiyoj borligini ko‘rsatadi.

Gimnastikaga asoslangan aralashuvlar, tuzilgan PAning maqsadli shakli sifatida, erta bolalik davrida harakatchanlik va muvozanatda sezilarli yaxshilanishlarni ko‘rsatdi. O‘tkazilgan eksperimentlar shuni

koʻrsatadiki, tizimli gimnastika bilan shugʻullanadigan maktabgacha yoshdagi bolalar anʼanaviy jismoniy tarbiya sharoitida tengdoshlariga qaraganda bir oyoqli muvozanat va barqaror bosim markazi koʻrsatkichlarida yuqori koʻrsatkichlarni namoyish etadilar.

Gimnastikaning tizimli tabiati, ayniqsa, muvofiqlashtirilgan jismoniy rivojlanishga yordam berishda samarali koʻrinadi

Jismoniy bosqichlardan tashqari, kognitiv rivojlanish gimnastika orqali ham kuchayadi. Xitoyda maktabgacha yoshdagi bolalarda (66 oylik) oʻrtacha intensivlikdagi dam olish gimnastikasi boʻyicha randomizatsiyalangan nazorat ostida oʻtkazilgan sinov, faqat muntazam tashqi oʻyinlarda ishtirok etuvchi nazorat guruhiga nisbatan ijro etuvchi funktsiyalarda (EF) sezilarli yaxshilanishlarni koʻrsatdi, ish xotirasi va kognitiv moslashuvchanlik — nazorat guruhiga nisbatan, kengroq adabiyotlardan olingan qoʻshimcha dalillar shuni koʻrsatadiki, 12 hafta yoki undan koʻproq vaqt davomida tuzilgan PA ayniqsa EFni oshirishda kuchli — meta-tahlillar hisobotining taʼsir oʻlchamlari 0,71 ga yetadi, bu muhim kognitiv daromaddir.

Bundan tashqari, yalpi motor rivojlanishini ragʻbatlantirishda tuzilgan PAning kengroq sababiy roli yaxshi hujjatlashtirilgan. Turli, tuzilgan harakat amaliyotlarini oʻz ichiga olgan dasturlar maktabgacha yoshdagi bolalarning yalpi motor qobiliyatlarini, shu jumladan tayanch-harakat va obʼektlarni boshqarish qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Ushbu xulosalarni inobatga olgan holda, maktabgacha taʼlim tashkilotlari oʻz oʻquv dasturlariga gimnastikani — izchil, jismoniy va kognitiv jihatdan talabchan intizomni kiritishni koʻrib chiqishlari kerak. Joriy harakatchanlik va samaradorlik maʼlumotlariga asoslangan bashorat modellari quyidagilarni taklif qiladi:

12-16 hafta ichida, taxminan 40-60 daqiqa, haftasiga 3-5 marta mashgʻulotlar bilan, maktabgacha yoshdagi bolalar muvozanatda oʻlchanadigan yutuqlarni koʻrsatishi mumkin (masalan, bir oyoqda turish muvaffaqiyatida 10-15% yaxshilanish), mushaklarning kuchi va muvofiqlashtirish.

EF-ning bir vaqtning oʻzida yaxshilanishi nazorat vazifalariga javob berish vaqtini 10-20% ga tezlashtirishi mumkin, shuningdek, ish xotirasi aniqligi va vazifalarni oʻzgartirishda moslashuvchanligi yaxshilanadi.

Optimal doza chegaralaridan oshib ketish (190-300 minut / haftada tuzilgan PA) charchoqqa, platoning foydasiga va mumkin boʻlgan boʻshashishga olib kelishi mumkin — bu yosh oʻquvchilar uchun

mo‘ljallangan aqlli tarzda ishlab chiqilgan gimnastika aralashuvlarining muhimligini ta’kidlaydi.

Xulosa. Gimnastikani maktabgacha ta’lim tashkilotlariga integratsiyalash bolalarning jismoniy savodxonligini, kognitiv tayyorgarligini va uzoq muddatli rivojlanish traektoriyalarini rivojlantirishning ilmiy asoslangan, yaxlit strategiyasini taklif etadi. Strukturaviy amalga oshirish — davomiyligi, chastotasi va intensivligi bo‘yicha sozlangan — faollik va farovonlikni saqlab qolgan holda ijobiy natijalarni maksimal darajada oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘ofurov, A. M., G‘ofurov, A. M., Yuldasheva, J. M. (2022). Ta’lim jarayonida gimnastikaning o‘rni.
2. Amrilloyevich, T. O. & Xayrullayevich, S. X. (2022). Yosh bolalar rivojlanishida sport gimnastikasining ahamiyati.
3. Ismoilova, M. S. q. (2022). Gimnastikaning rivojlanishi va bolalar ta’limining roli.
4. Mijaika, R. (2021). Maktabgacha yoshdagi o‘quvchilarning uyg‘un jismoniy rivojlanishida gimnastikaning ahamiyati.

GIMNASTIKADA OSILISH VA TAYANISHNI O‘RGATISH YO‘LLARI

N.N. Adjiyev, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Gimnastika sport turining keng yoyilganligiga sababi shundan iboratki, vositalarning barchaga tushunarli va xilma — xilligi hamda jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati muhim ahamiyatga egadir. Gimnastika jihozlari, gimnastikada osilish va tayanishni o‘rgatishda elementlarni bir — biriga bog‘lab bajarishni o‘rgatish yo‘llari yoritib berilgan.*

Аннотация: *Причина широкого распространения гимнастического вида спорта заключается в том, что важно, чтобы средства были понятны и разнообразны для всех, а также возможность выбора упражнений для решения различных задач физического воспитания.ннотация: причина широкого распрост-*

ранения гимнастического вида спорта заключается в том, что важно, чтобы средства были понятны..

Kalit so‘zlar: *Gimnastika jihozlari, osilish, tayanish, statik mashqlar, kuch, gimnastika juft xodasi, tebranish.*

Ключевые слова: *Гимнастическое снаряжение, подвеска, опора, статическое упражнение, сила, гимнастическая пара перекладин, качели.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport — ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi PQ-5280-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport Gimnastikasi bo‘yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash, Olimpiya o‘yinlarida g‘olib va sovrindor bo‘lgan sportchilarimiz faoliyatini keng targ‘ib etish maqsadida: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 14-mart 2022-yildagi PQ-163 sonli “Oksana Chusovitina nomidagi gimnastikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabini tashkil etish chora — tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi. Qarorga ko‘ra sport gimnastikasi bo‘yicha xalqaro darajadagi sportchilarni tayyorlash uchun yuqori malakali mutaxassis — trenerlar, psixologlar va uslubchilarni, shu jumladan xorijiy mamlakatlardan yetakchi mutaxassislarni keng jalb etish orqali trenerlar tarkibini mustahkamlash belgilab qo‘yilgan

Gimnastikada osilish va tayanish jihozlarda bajariladigan har xil mashqlarning soni nihoyatda ko‘p. Bir qaraganda, bu mashqlarning har biri boshqalaridan farq qiladigandek, texnikasi, o‘z qonuniyatlariga egadek tuyuladi. Bu esa turli — tuman mashqlar texnikasini mashqlarning cheklangan guruh texnikasiga birlashtirishga asos bo‘ladi.

Gimnastika mashqlarining tasnifini tuzishga har bir mashqning murakkabligini aniqlashga imkoniyat beradi. Gimnastika mashqlari ikki guruhga bo‘linadi.

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar (harakatsiz turg‘un holatda); siltanish mashqlari (harakatda bajariladigan mashqlar).

Statik kuch ishlatiladigan mashqlar, o‘z navbatida, ikki guruhga bo‘linadi:

Xususiy statik mashqlar - gimnastikachining jihozda mashq bajarayotgan vaqtidagi (osilish va tayanishda) tinch turib qolish holatidir. Bu guruhdagi mashqlarga osilish, tayanish, ko‘pkurashning hamma jihozlarida burchak yasab tayanib, yakka cho‘pda, gimnastika juft xodasida, halqalarda burchak yasab osilish, yakka cho‘pda va halqada orqaga gorizontal osilish kiradi.

Bu mashqlarning murakkablik darajasi yuqori bo‘ladi. Masalan, osilish mashqlarini bajaruvchi shug‘ullanishni endigina boshlagan va

hatto, maktabgacha tarbiya yoshidagi bola ham bajarishi mumkin, ammo orqada gorizontal osilishni esa malakali gimnastikachigina bajara oladi.

Bu mashqlarning murakkabligi ikki omilga asosan aniqlanadi: mushaklarning ishga solish darajasi; turli holatda muvozanat ushlab turishning qiyinligi. Mushaklarni kerakligicha ishlatish darajasi, yelka o‘qiga tushadigan og‘irlikka nisbatan kuch vaqti mexanik tushunchasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu munosabat shunday ifodalanadiki, agar bir xil vazndagi ikki gimnastikachi bir xil mashq bajarsa, unda mashqni bajarish baland gimnastikachi uchun qiyinroq bo‘ladi.

Muvozanatni saqlay olish qiyinligi turg‘un va noturg‘un muvozanat mexanik tushunchasi bilan bog‘liq. Bu yerda hamma tayanishlar noturg‘un holatlardan iborat va shu sababli, ularni saqlab turish uchun mushaklarga qo‘shimcha kuch ishlatishni talab qiladi.

Osilish - turg‘un muvozanat holatdir va ularda muvozanatni saqlab turish qo‘shimcha kuch ishlatishni talab qilmaydi.

Yuqorida qayd qilinganlarni inobatga olgan holda shunday xulosaga kelish mumkin (mashqlarning murakkabligi biz ko‘rib chiqmagan omillarga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin), ya’ni osilish mashqlari, asosan, tayanish holatida bajariladigan mashqlardan osonroq bo‘ladi.

Kuch ishlatiladigan harakatlar - bir statik (turg‘un) holatdan ikkinchisiga ohista o‘tishdir. Bu guruh mashqlariga quyidagilar kiradi: qo‘llarni bukib osilish holatiga o‘tish (tortilish), qo‘llarni bukib osilishdan osilishga tushish (tortilishga teskari bo‘lgan harakat), osilishdan kuch bilan bukilib osilish, orqada osilgancha kuch bilan bukilib osilish, kuch bilan tayanish holatiga chiqish (yakka cho‘pda, gimnastika juft xodasida, halqada).

Gimnastika juft xodasida bajariladigan mashqlar- erkaklar gimnastika juft xodasida ko‘proq tayanib, tebranish mashqlari bajariladi. Osilish mashqlari yuqori toifali sportchilar mashg‘ulotida qo‘llaniladi.

Ko‘pkurashning bu turida yaxshi natijalarga erishishni istagan gimnastikachi gimnastika juft xodasida mashq bajarish uchun yakka cho‘pda mashq bajarishga nisbatan katta jismoniy kuchga ega bo‘lishi zarur (texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo‘lishidan qat’iy nazar).

Osilishda tashqaridan — kaftning orqa tomoni va katta barmoq dastaklarning tashqari tomonida joylashadi. Masalan, gimnastika juft xodasining uchidan kuch bilan ko‘tarilganda, shuningdek, yuqori toifa mezonlarda bajariladigan murakkab ko‘tarilishlarda.

Ichkaridan osilishda — kaftlarning tashqari tomoni va katta barmoqlar gimnastika juft xodasi ichkarisida bir-biriga qaratilgan bo‘ladi.

Tayanishda oddiy ushlash, bu tayanishda bajariladigan mashqlarda qo‘llaniladi. Gimnastika umumiy kursi dasturi uchun xosdir (teskari ushlash kaftlardan birining orqa tomoni gimnastika juft xodasi ichkarisida bir-biriga qaratiladi).

Tayanish va osilishni ketma-ket bajarilganda yuqorida zikr etilgan ushlash usullari biri ikkinchisiga almashadi.

“Keskin siltanish” deb nomlangan mashqlarning bajarish texnikasi endi gimnastika juft xodasida qo‘llaniladi. U yakka cho‘pda bajariladigan mashqlar texnikasiga batamom o‘xshashdir. Gimnastika juft xodasida bajariladigan asosiy mashqlar quyidagilardir:

Tayanib turib tebranish. Orqaga tebranganda qomat to‘g‘ri, ammo biroz bukilgan holda tutiladi. Pastki tik holatda qomat to‘g‘ri, oldinga tebranganda to‘g‘ri yoki ohista bukilgan bo‘ladi, ya‟ni orqaga tebranish — tik holat — oldinga tebranish fazalari xuddi yakka cho‘pdagidek takrorlanadi.

O‘rgatish to‘g‘ri tebranish ko‘rsatilgandan keyin gimnastikachilarga shu mashqni bajarish taklif qilinadi, har bir gimnastikachiga alohida—alohida tushuntirib o‘tirmay, umumiy xatolarni ko‘rsatib o‘tish zarur. Oldinga va orqaga tebranishning to‘g‘ri holatlarini (gimnastikachilar boldir — tovon bo‘g‘inidan ushlab) bajartirib ko‘rish. Har biriga yana bir bor mashqni bajarish taklif qilib, albatta, xatolarini tuzatish. Shu mashqni navbatdagi har bir mashg‘ulotga kiritish va gimnastikachilarning xatolarini tuzatib borish.

Qo‘llarda tayanib turib tebranish. Pastki tik holatdan orqaga tebranish, shuningdek, asosiy holatdan oldinga tebranish, umuman, tebranishlarga o‘xshash bo‘ladi. Tebranish mashqlarini bajarishning murakkabligi shundan iboratki, bunda, birinchidan, gimnastikachi yelkalarini gimnastika juft xodasi dastaklari ustida ko‘tarishi zarur (ya’ni ko‘krak o‘mrov bo‘g‘inini “tushib” ketishidan saqlash kerak), ikkinchidan esa yelka bo‘g‘ini uchun yetarli harakatchanlikni ta’minlashi zarur.

O‘rgatish. Tayanib tebranishni Murabbiy yordamida oldinga va orqaga bajarib ko‘rish lozim. Gimnastikachilardan oldinga tebrangandek qo‘llarga tayanishni, akrobatikada ko‘kraklarda tik turish holatidan o‘tib bajarishni talab qilish zarur.

Oldinga siltanib sakrab tushish (*o‘ng tomonga*). Tayanib orqaga tebranish holatidan pastga tushishda, tushish tezligini kuch bilan sekinlatib, gavdani to‘g‘ri tutib vertikal holatga o‘tiladi. Tik holatdan o‘tgandan keyin, tos-son bo‘g‘imida biroz bukilish kerak. Oldinga tebranishning oxirgi holatidan oldinroq o‘ng qo‘l bilan gimnastika juft

xodasi dastak otdan itarib yuboriladi, shu zahoti chap qo‘l bilan chap dastakdan o‘ng tomonga itariladi va shu qo‘lni gavdadan uzoqlashtirish kerak bo‘ladi. Bu harakat o‘ng dastak ustidan o‘tishga imkoniyat beradi. Dastak ustidan o‘tilgandan so‘ng chap qo‘l o‘ng dastakni ushlaydi (shu paytda tana tayanchsiz holatda bo‘ladi). So‘ngra sakrab tushiladi. Yerga qulay tushish uchun chap qo‘lni o‘ng dastakdan qo‘yib yubormaslik kerak.

Oldinga siltanib (*o‘ng tomonga) orqaga (chapga*) burilib sakrab yerga tushish. Dastlabki barcha harakatlar bundan oldindagi sakrab tushish harakatlariga o‘xshash bo‘ladi. O‘ng qo‘l bilan o‘ng dastakdan itarib yuborish biroz oldinroq bajariladi, chap qo‘l bilan itarish esa shunday bajarilishi kerakki, u butun tanani uzunasiga joylashgan o‘qi atrofida chapga aylanishga yordamlashsin. So‘ngra tayanchsiz holatda uzunasiga joylashgan o‘q atrofida chapga aylanish sodir bo‘ladi. Uning oxirida (tayanchsiz holat qisqa vaqt davom etishi uchun imkoniyati boricha vaqtliroq) o‘ng qo‘li bilan o‘ng dastakdan ushlash zarur. O‘sha dastakdan ushlagancha sakrab tushiladi.

O‘rgatish. Oldinga tebranib burilmasdan sakrab tushish, odatda, yaxlit o‘rgatish usuli bilan o‘rgatiladi va hech qanday yordamchi mashqlar talab qilinmaydi (agar tebranish allaqachon o‘zlashtirilgan bo‘lsa). Oldinga tebranib (o‘ng tomonga) orqaga (chapga) burilib sakrab tushishni quyidagicha o‘rgatish tavsiya qilinadi:

— oldinga siltanganda o‘ng qo‘lni vaqtliroq qo‘yib yuborib (itarib yuborib) va uni yon tomonga cho‘zib sakrab tushish; shuning o‘zini 90°ga burilib (gimnastika juft xodasiga yuz tomon) sakrab tushish. Chap qo‘l bilan chap dastakdan itarilgandan keyin, chap qo‘l bilan o‘ng dastakdan ushlab olinadi va birozdan keyin shu dastaklidan o‘ng qo‘l bilan ushlab olinadi. Dastakdan ikki qo‘l bilan ushlagancha, sakrab tushiladi;

— shuning o‘zini 180°ga burilib (gimnastika juft xodasida o‘ng tomonga) sakrab tushish. O‘ng qo‘l bilan dastakni ushlagan zahotiyoq chap qo‘lni qo‘yib yuborib, uni tezda chap tomonga uzatish kerak. O‘ng qo‘l bilan dastakni ushlagancha va chap qo‘lni oldinga tashqariga ko‘tarib sakrab tushish zarur.

Tebranishda murabbiy gimnastikachidan orqada o‘ng tomonda turadi. O‘ng qo‘lni qo‘yib yuborgandan keyin, u gimnastikachini burilishga yordamlashish uchun o‘ng yonboshidan turtib yuboradi, keyin ikki qo‘l bilan belidan ushlaydi (gimnastikachiga yuzi bilan turadi) va to‘g‘ri yerga tushishga yordamlashadi.

Xulosa. Gimnastika mashqlarini o‘rganishdan maqsad har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko‘nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun o‘quvchilarning o‘qituvchilar rahbarligidagi rejali faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastikadan o‘quv mashqlanish mashg‘ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda (gimnastika shaharchalarida) o‘tkaziladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati kattadir. O‘quv mashqlarini qat’iy belgilash shug‘ullanuvchilar harakatini aniq tashkil qilish bo‘yicha turlicha bo‘lgan mashqlarni o‘rganishdagi muayyan ketma-ketlik, ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tartibi jismoniy yuklamalaring sekin-asta ortib borishi, yangi harakat mahorati va ko‘nikmalarini egallashdagi sharoit va talablarining turli-tumanligi bolalarda insonparvarlik tarbiyasi masalalarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-martdagi “Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ—163 sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-sonli qarori.
3. A.R.Nurullayev “Gimnastikani o‘rgatish metodikasi” O‘quv qo‘llanma.-Toshkent “ILM ZIYO ZAKOVATI” nashriyoti 2023 yil. 130 bet.
4. A. A. Isoyev. “Gimnastika sport anjomlari va jihozlari”. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishida ko‘rib chiqilib chop etishga ruxsat etilgan. (2019-yil 4-iyun, 6 — son). Toshkent — 2021-yil. 40 bet.

SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TEXNIKAGA O‘RGATISHNING DASTLABKI UMUMIY ASOSLARI

M.T. Atashov, dotsent v.v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda sohada xizmat olib boradigan soha mutaxassislarining kasbiy-pedagogik funktsiyalarini qollash yuzasidan fikr va mulohazalar keltirib o‘tilgan. Sohani rivojlantirishda e’tibor berish talab etiladigan jihatlar yoritib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлены мнения и соображения относительно применения профессионально-педагогических функций специалистов, работающих в данной области, в преподавании физической культуры и спорта. Освещены аспекты, требующие внимания при развитии отрасли.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, mashg‘ulot, mashq, jismoniy yuklama, jarayon.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, тренировка, упражнение, физическая нагрузка, процесс.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e’tibor qaratilgan. [1]

Yurtimizda yoshlarni sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo‘lgan ta’sirini o‘rganish, jismoniy tarbiya va sport darslarini samaradorligini ta’minlash tahlil jarayoniga yangi

pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muammolaridan bo‘lib hisoblanadi [2].

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e’tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me’yorlanishi va qo‘llanilishi lozim. [3, 4]

Ma’lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hilolgina yuqori bo‘lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o‘z isbotini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta’sir “kuchi” organizmning funksional imkoniyat-laridan doimo yuqori bo‘lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to‘qimalar, yurak, o‘pka, taloq, jigar va h.) zo‘riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo‘ladi.

Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o‘sishiga ta’sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “ob’ekt”larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo‘lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “to‘lqinsimon” prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga

asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg‘uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o‘qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo‘riqchi) va rahbar shaxsga katta mas’uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o‘zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e’tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug‘ullanuvchilar sog‘ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga bog‘liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko‘pdan-ko‘p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o‘quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o‘z ifodasini topgan.

Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha nashr etilgan darslik hamda qo‘llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma’lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko‘nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog‘liq bo‘lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo‘linadi.

Hayot davomida inson sog‘ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko‘p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida qo‘yiladigan asosiy maqsad – sog‘liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy

sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e’tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta’kidlashicha, muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to‘g‘ri tashkil qilingan mashg‘ulotlar bolalar va o‘smirlar organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o‘rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to‘g‘ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentinig, 05.03.2018-yildagi PF-5368-son
2. A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati darslik. Toshkent-2005.
3. O‘.L.Matnazarov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. T: “Lesson Press” MCHJ nashriyoti, 2022:. 163 b.
4. N.Ya. Sultanova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [Matn]: o‘quv qo‘llanma /.-Buxoro: «Sadriddin Salim Buxoriy» Durdona, 2023.-196 b.

SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA O‘RGATISH VA UNING MOHIYATI

M.T. Atashov, dotsent v.v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda soha mutaxassislarining sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va metodikasi hamda unga ta’sir qiladigan umumiy qonuniyatlar borasida ma’lumotlar bayon etilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о содержании и методике подготовки спортсмена в специально организованном процессе с спортивными тренировками специалистов в области физической культуры и спорта, а также об общих закономерностях, влияющих на него.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, sport trenirovkasi, sport musobaqalari, mashg‘ulot, jismoniy yuklama, jarayon.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, спортивная тренировка, спортивные соревнования, тренировка, физическая нагрузка, процесс.*

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan dastlabki yillardanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e’tibor berildi, Jumladan Ó‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport” to‘g‘risidagi qonuni 1992-yilda (yangi tahrirlari 2000-yil va 2015-yilda) qabul qilindi.

Shuningdek, Prezidentimizning 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘grisida”gi farmonida yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmish tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va inffatuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishni ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. [1]

Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o‘quv- mashg‘ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy madaniyatga oid bilimlarni shakllantirish, sportda yuksak natijalarga erishishni ta’minlash uchun maktab yoshidan boshlab ularda mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy madaniyat mutaxassislarida katta ma’suliyatni, ya’ni jismoniy madaniyat darslarini to‘g‘ri tashkillashtirishni, darslarni mazmunli o‘tkazish uchun yangi ilg‘or texnologiyalardan foydalanishni, yangi usuliyatlarni ishlab chiqishni talab qiladi.[2]

Sport malakalariga dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo‘lib hisoblanadi. Dastlabki o‘rgatish o‘z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo‘lsa, sifatli bo‘lsa, shunchalik sport o‘rinbosarlarini tayyorlash yo‘li qisqaroq va osonroq bo‘ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko‘nikma va malakalariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo‘ljallangan o‘quv dasturining eng e’tiborli va asosiy bo‘limlaridan biri boshlang‘ich o‘rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo‘lib hisoblanadi.[3]

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy Shart-Sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo‘lishidir. Demak, o‘rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishdir.

Harakat – (o‘yin) malakalari – to‘pni uzatish, qabul qilish (himoya), to‘pni o‘yinga kiritish, zarba berish, to‘siq qo‘yish – belgilangan bosqichlarda, ma’lum uslublar va vositalar yordamida o‘zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O‘rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo‘lib, trener-o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo‘lsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: bolaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning Shart-Sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyligi», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o‘zlashtirish muddati bolaning oilaviy Sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog‘liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma’lumot va o‘rgatish jarayonida e’tiborga olinadigan omillar ma’lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o‘rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo‘llashda tayanch omil bo‘lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o‘rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o‘ziga xos uslub va vositalarni o‘z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o‘yinchida jismoniy barka-mollik va o‘yinchi uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo‘llaniladi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o‘yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Misol uchun agar o‘quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo‘lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o‘quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko‘p marta takrorlashdan ko‘ra foydaliroqdir.

Xulosa. Tayyorgarlik va o‘quv o‘yinlarida har bir usulni (malakani) o‘rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko‘zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O‘qitish (o‘rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o‘qitish (muammoli vazifalarni qo‘yish) va o‘zining o‘zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo‘yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o‘zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o‘quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o‘rgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 05.03.2018-yildagi PF-5368-son

2.Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // Toshkent-2023, 312 bet.

3. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. — 348 bet.

SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT TRENIROVKALARINI O‘TKAZISH JOYLARIGA QO‘YILADIGAN XAVFSIZLIK TALABLARI

A.A. Axmedov, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy mashqlar paytida o‘quvchi-sportchilar sog‘lig‘ini muhofaza qilish va jarohatlarning oldini olishda xavfsizlik qoidalarining amaliy ahamiyati yoritilgan. Sport ta’lim muassasalarida sport zallari va maydonchalarini tayyorlash, sport anjomlari hamda jihozlar holatini tekshirish, sanitariya-gigiena talablariga rioya qilish kabi omillar tahlil etilgan.*

Аннотация. *В статье освещается практическое значение правил безопасности в охране здоровья учащихся-спортсменов и предотвращении травм во время физических упражнений. Проанализированы такие факторы, как подготовка спортивных*

залов и площадок в спортивных образовательных учреждениях, проверка состояния спортивного инвентаря и оборудования, соблюдение санитарно-гигиенических требований.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy mashqlar, xavfsizlik qoidalari, sport zallari, sport maydonchalari, sanitariya-gigiena, sport anjomlari, jarohatlarning oldini olish, o‘quvchi-sportchilar sog‘lig‘i, xavfsiz xatti-harakatlar madaniyati.*

***Ключевые слова**: физические упражнения, правила безопасности, спортивные залы, спортивные площадки, санитария и гигиена, спортивный инвентарь, профилактика травм, здоровье учащихся-спортсменов, культура безопасного поведения*

Har bir davrning o‘ziga xos talab va ehtiyojlari mavjud. Shuning uchun yoshlarni sportga jalb qilish, ularning hayot xavfsizligini ta’minlash hamda imkoniyatlardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekiston Respublika miqyosida bu yo‘nalishga katta e’tibor qaratilayotganidan biri O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011- yil 19- iyuldagi 208-sonli qarori bilan tasdiqlangan kompleks dasturda hayot faoliyati xavfsizligi masalalari o‘z aksini topgan [1]. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik talablariga rioya qilish nafaqat o‘quvchi-sportchilar sog‘lig‘ini muhofaza qilish, balki ta’lim jarayonining samaradorligini ta’minlashda ham muhim omil hisoblanadi. Sport zallari va maydonchalarini tayyorlash, sport anjomlari va jihozlarining texnik holatini nazorat qilish, sanitariya-gigiena talablariga amal qilish orqali mashg‘ulot jarayonida jarohatlarning oldini olish mumkin. O‘qituvchi va trenerlarning mas’uliyatli faoliyati, tibbiy xizmat ko‘rsatuvchilarning doimiy nazorati hamda o‘quvchi-sportchilarning intizomli xatti-harakatlari xavfsiz va samarali o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ta’minlaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qilish masalasi zamonaviy sport ta’limi tizimida dolzarb ahamiyat kasb etadi [4,6,7].

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida jarohatlarning oldini olish va sog‘lig‘ini saqlashning eng samarali vositalaridan biri bu yaxshi bilim, xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish va sport zalida hamda o‘yin maydonchasida xavfsiz xatti-harakatlardir. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish nafaqat mashg‘ulotlarni xavfsiz qiladi, balki mashg‘ulot vazifalarini sifatli hal qilishning ajralmas shartidir [9].

Xavfsizlikning asosiy qoidalari sport zallarining pollari va devorlarining holatiga, sport maydonchalarining atrofidagi hududga, sport anjomlari va jihozlarining holatiga, shuningdek mashg‘ulotlarni tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, bu yerda o‘quvchi-sportchilarning intizomli xatti-harakatlarini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy mashqlardagi muvaffaqiyat ko‘p jihatdan ularning to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq bo‘lib, bunda xavfsiz xatti-harakatlar qoidalariga qat’iy rioya qilishda muhim rol o‘ynaydi [5,6,9].

Barcha turdagi trenirovka mashg‘ulotlar uchun eng muhim va keng tarqalgan qoidalar:

- o‘quv-mashg‘ulot joylarini o‘z vaqtida va sifatli tayyorlash, faqat xizmat ko‘rsatadigan uskunalar va sport anjomlaridan foydalanish;

- sport zalida va o‘yin maydonchalarida rezina taglikli maxsus poyabzallardan foydalanish (teri taglikli poyabzal quruq yuzada ham kuchli sirpanadi);

- trenirovka davomida intizomga qat’iy rioya qilish, o‘qituvchi, trenerning ruxsatisiz mashqlarni bajarishni qat’iyan taqiqlash, sport zalidan ruxsatsiz chiqish, boshqa o‘quvchi yoki sportchilar tomonidan mashqlarga aralashish va hokazo;

- guruhda mashqlarni bajarayotganda, bir-biriga aralashmaslik.

- sport kiyimlari va poyafzallarini mashg‘ulotlarning o‘ziga xos shartlariga muvofiqligi (yengil atletika, sport yoki ochiq o‘yinlar, qishki sport turlari va boshqalar.), bajarilgan mashqlarning o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek ularning tozaligini doimiy nazorat qilish;

- gimnastika mashqlarini trenersiz yoki nosoz snaryadlarda bajarishni so‘zsiz taqiqlash;

- ochiq o‘yinlarda mashqlarni bajarishda qoidalarni buzmaslik, qo‘pol texnikaga yo‘l qo‘ymaslik;

- to‘qnashuv va jarohatlarning oldini olish uchun qisqa masofalarga yugurishda belgilangan yo‘lakdan boshqa yo‘laklarga o‘tmaslik;

- sport maydoniga va sport zaliga axlat tashlamaslik, ularning tozaligini muntazam ravishda nazorat qilib borish;

- o‘quvchi-sportchilar o‘zlarini yaxshi his qilgandagina mashg‘ulotlarda qatnashishga ruxsat berish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki trener maktabdan tashqari ta’lim muassasasida ish vaqtida jismoniy tarbiya mashg‘uloti yoki o‘quv-mashg‘ulotlarini olib boruvchi shaxs o‘quvchi-sportchilar hayoti va sog‘lig‘ini saqlash uchun bevosita javobgardir.

Mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin mashg‘ulotlarni o‘tkazish joyini sinchkovlik bilan tekshirishi, sport anjomlari yaxshi ish-layotganligini, jihozlar o‘rnatilganligini va jihozlanganligini, sanitariya-gigiena sharoitlari hozirgi mashg‘ulot joylarining talablariga javob berishini tekshirishi hamda, maktab o‘quvchilariga tartib, va xavfsizlik choralari to‘g‘risida ko‘rsatma berishi kerak.

Jismoniy mashqlarni bajarishning xavfsiz usullarini o‘rgatish va o‘quvchilarning xavfsizlik choralariga rioya qilishlarini kuzatib borish, ularga kirish va izchillik tamoyillariga qat’iy rioya qilish; tibbiy ko‘riklar natijalariga ko‘ra har bir o‘quvchi-sportchining jismoniy tayyorgarligi va funktsional imkoniyatlarini bilish, zarurat tug‘ilganda sug‘urta qilishni ta’minlash; agar ular charchoq alomatini ko‘rsatsa yoki o‘zini yomon his qilsa, uni darhol shifokorga olib borishi shart.

Mashg‘ulotlar tugagandan so‘ng, mashg‘ulotlar joyini diqqat bilan tekshirishi, energiya tarmog‘ida kuchlanish yo‘qligiga ishonch hosil qilishi va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishi lozim.

2. Ta’lim muassasasi ma’muriyati sport anjomlari va jihozlarining ishlamay qolishi, sanitariya-gigiena sharoitlarining ushbu qoidalardagi mashg‘ulotlar o‘tkazish talablariga muvofiqligi uchun javobgardir.

3. Tibbiyot xodimlari belgilangan tartibda o‘quvchilar sog‘lig‘ini saqlashga yordam beradigan tibbiy-profilaktika tadbirlarini o‘tkazish, shuningdek jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi joylar va sharoitlarni sanitariya nazorati uchun javobgardirlar.

4. Maxsus sport kiyimisiz nosoz jihozlar yoki sport jihozlaridan foydalangan holda mashg‘ulotlarni o‘tkazishga yo‘l qo‘yilmaydi.

5. Noqulay ob-havo sharoitida ochiq havoda sport tadbirlarini o‘tkazishning iloji yo‘qligi to‘g‘risida qaror mahalliy hokimiyat tomonidan qabul qilinadi.

6. Ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun ruxsat yangi o‘quv yiliga qabul qilinganida tegishli tashkilotlar tomonidan beriladi.

7. Sport zallarining xonalari, ularning jihozlari belgilangan tartibda joylashtirilishi shuningdek ta’lim muassasalari elektr xavfsizligi qoidalari talablariga javob berishi kerak.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish sportchilar sog‘lig‘ini muhofaza qilish va jarohatlarning oldini olishning eng muhim sharti hisoblanadi. Sport zallari va maydonchalarini mashg‘ulotlarga tayyorlash, sport anjomlari va jihozlarining texnik holatini tekshirish, sanitariya-gigiyena talablariga amal qilish jarayonning ajralmas qismi

bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, o‘qituvchi va trenerlarning mas’uliyatli faoliyati, tibbiyot xodimlarining muntazam nazorati hamda o‘quvchi-sportchilarning intizomli xatti-harakatlari xavfsizlik madaniyatini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Demak, xavfsizlik talablariga amal qilish nafaqat sog‘lom turmush tarzini ta’minlaydi, balki jismoniy tarbiya vazifalarini samarali hal etish imkonini ham yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Aholini zilzilalar oqibatida yuzaga kelgan favqulodda vaziyatlarda (tabiiy va texnogen tusdagi) harakat qilishga tayyorlash to‘g‘risida”gi 2011-yil 19-iyuldagi 208-sonli qarori
2. Nigmatov A., Pardaev G‘‘. Ekologik xavfsizlik va barqaror rivojlanish: Qo‘shimcha ta’lim uchun qo‘llanma. – Toshkent: TVPI nashriyoti, 2004.
3. Qurbonov A. va boshq. Hayotiy faoliyat xavfsizligi. – Toshkent, 2005.
4. Ramazonova X. Favqulodda vaziyatlar uchun tibbiy hamshiralar tayyorlash. – Toshkent, 2006.
5. Tadjiev M., Ne’matov I. Favqulodda vaziyatlarda fuqaro muhofazasi. – Toshkent, 2003.
6. Xakimov R.T. Pravovoe regulirovanie chrezvыchaynых situatsiy v Uzbekistane i v stranax SNG. – Tashkent, 2005.
7. Yormatov G‘. Hayot faoliyati xavfsizligi: Ma’ro‘zalar matni. – Toshkent: TDTU, 2005.
8. Belov S.V. Bezopasnost jiznedeyatelnosti: Uchebnik dlya vuzov. – Moskva: Vыsshaya shkola, 2001.
9. Yormatov G‘., Yuldashev O., Hamraeva A. Hayot faoliyati xavfsizligi. – Toshkent, 2009.
10. Qudratov O., G‘aniev T. Favqulodda vaziyatlarda fuqaro muhofazasi. – Toshkent, 2005.

MILLIY SPORT TURLARI – YOSHLARNI HAR TOMONLAMA TARBIYALASH VOSITASI SIFATIDA

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

Annotatsiya*: Insoniyatning jismoniy va aqliy rivojlanishi bilan bir vaqtda turli sohalar, yo‘nalishlar rivojlanib keldi. Buni biz ishlab chiqarishda, madaniyat, ilm-fan shuningdek, sportda ham ko‘rishimiz mumkin. Tarixiy manbalar, arxeologik qazilmalarni o‘rganish jarayonida ajdodlarimiz qadimdan hozirgi sport atamasini o‘zida mujassamlashtirgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganidan dalolat beradigan masalalar.*

Аннотация: *Одновременно с физическим и умственным развитием человечества развивались различные отрасли, направления. Мы можем видеть это в производстве, культура, наука а также в спорте. Исторические источники, археологические раскопки свидетельствуют о том, что наши предки с незапамятных времен занимались физическими упражнениями, олицетворяющими нынешний термин спорт.*

Kalit so‘zlar: *Sport, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, bilim, ko‘nikma, tarbiya, metod, shakllantirish, qadriyat, axloq.*

Ключевые слова: *Спорт, физическая культура, упражнения, знания, умения, воспитание, метод, формирование, ценность, мораль.*

Kishilik jamiyatining rivojlanish mobaynida sport sohasi jismoniy tarbiya fani tarkibidan alohida ajralib chiqib, imkoniyatlari kengayib, o‘zi mustaqil soha sifatida siyosiy, umummadaniy, estetik, iqtisodiy ahamiyatga ega bo‘ldi. Shu bilan bir qatorda sport davlatlar o‘rtasidagi hamkorlik, do‘stlik munosabatlarini yaxshilashga, millatlarning o ‘zaro hurmat tuyg‘ularini yuksaltirishga xizmat qilib kelmoqda. Rivojlanishi va shakllanishiga ko‘ra sport turlarining 2 asosiy guruhi mavjud: milliy sport turlari va xalqaro sport turlari.

Milliy sport turlari ma’lum bir millatning o‘zigagina xos turmush tarzi, mehnat va dam olish sharoitlari natijasida yuzaga kelib, shakllangan sport turlari sanaladi. Bunga misol qilib ko‘pgina xalqlarning milliy sport turlarini keltirish mumkin. Masalan, kurash, taekvondo, dzyudo va boshqalar. Xalqaro sport turlari milliy sport turlaridan farqli ravishda ma’lum sharoitlarda musobaqalar tashkil

etishning umumlashgan ko‘rinishlari bo‘lib, unda musobaqa ishtirokchilarining o‘zaro munosabatlarini, natijalarni hisobga olish va baholashning jahon miqyosida yagona tartibini ishlab chiqish, umumiy qoidalar bilan cheklanishga asoslangan maxsus talablar hisobga olinadi. Ta’kidlab o‘tish joizki, milliy sport turlari ham rivojlanish natijasida ommaviy ko‘rinish olib, xalqaro sport turlari orasidan o‘rin egallashi mumkin.

Umuminsoniy qadriyatlar — umumbashariy ahamiyatga ega bo ‘lgan, dunyoning barcha mintaqalarida birdek qadrlanishi inobatga olingan qadriyatlar tizimidir. Bu tushuncha serqirra va keng ko ‘lamli atama hisoblanadi. Bugungi kunda umuminsoniy qadriyatlar atamasi kishilar turmush tarzini yaxshilashda, ularni barkamlo inson sifatida tarbiyalashda, ma’naviy olamini boyitishda muhim o‘rin egallayotgani o‘z isbotini topmoqda.Jamiyat hayotidagi vaziyatlarga qarab har davrda umuminsoniy qadriyatlarning turli shakli o‘zining muhimlik darajasini egallaydi. Deylik, urush jarayonlari davrida tinchlik, osoyishtalik, yurtga dushman bostirib kirganda ozodlik, vatanparvarlik, mamlakat tinch, ozod va mustaqil bo‘lganda o‘zlikni anglash, milliylik, madaniyatni o‘rganish kabi qadriyatlar muhim bo‘lib boradi. Ammo shuni aytish kerakki, tarixni kuzatsak, har qancha davr va zamon o‘zgarsa-da, sportning ahamiyati, nufuzi hech qachon qadrsizlangan emas. Sport kishilarning ma’naviy va modiiy ehtiyojlarining ajralmas tarkibiy qismi sifatida umuminsoniy qadriyatlar orasida markaziy o ‘rinni egallaydi.

Sport musobaqalarida eng yuqori natija ko‘rsatgan, g‘olib bo‘lgan sportchilarga nisbatan “sportchi”, “polvon”, “g‘olib”, “chempion” singari terminlar ishlatiladi. Chempionlarga havas ko‘zi bilan qaraydilar, ularda ham sportchi bo‘lish orzusi tug‘iladi. Sportchining hurmati, qadri balandligini ko‘rishadi. Bu bilan ular chempion timsolida sportning qadri balandligiga amin bo‘lishadi. Sport orqali qadr topish, yuksaklarga ko‘tarilish mumkinligini anglab yetishadi. Chempionlar xalqaro maydonlarda yurt bayrog‘ini ko‘kka ko‘tarib xalq hurmatiga sazovor bo‘ladilar.

Sportni umuminsoniy qadriyat sifatida anglash uchun uning asosiy vazifalarini aytib o‘tish lozim. Sportning tarbiyaviy vazifasi- jamiyatda faol shaxslarni tarbiyalanishiga xizmat qiladi. Ammo o‘z-o‘zidan istalgan tarbiyaviy samarani ta’minlab bera olmaydi. Sportning kishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’siri samarani ta’minlaydi. Yurtimizda sportchilar tayyorlash, asosan, barkamol shaxsni tarbiyalash konsepsiyasiga asoslanadi.

Sportning jismoniy faollikni oshirish vazifasi — shaxsni jismoniy jihatdan rivojlantirish va ruhiy imkoniyatlarini yuqorilash, harakat imkoniyatlarini imkon darajada ko‘tarish, murakkab sharoitlarda aniq harakat qilishni yaxshilash, o‘quvchi yoshlarni sport orqali o‘zga kasbiy faoliyat turlariga tayyorlash imkoniyatini beradi.

Sog‘lomlashtirish vazifasi — kishilar salomatlik darajasini oshirish, mazmunli dam olishini tashkil etish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, estetik qarashlar namoyon bo‘lishi demakdir.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonunida: “O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, alohida vatanparvarlik, xalqaro maydonda mamlakatning obro‘-e’tiborini yuksaklarga ko‘tarish kabi tuyg‘ularini tarbiyalash poydevoridir”,- deyiladi. Jamiyatning tarixiy taraqqiyoti kishilarning milliy ruhda tarbiyalanishi natijasida shu xalqqa tegishli milly sport turlarining rivojlanishiga ham olib keladi. Deylik, o‘zbek xalqining milliy an’anasi bo‘lgan kurash sportining falsafiy va na’naviy g‘oyalari zamirida mardlik, odamiylik, halollik, raqibga hurmat, oriyat, g‘urur , vatanparvarlik, singari sifatlar kelgusi avlodlarga yetkazish masalalari o‘z aksini topgan. Sportchi nafaqat o‘zining balki xalqi va yurtining ori uchun mas’ulligini anglab maydonga tushadi. Yuqoridagi misollarni bugungi kunda ommalashgan dzyudo, taekvondo, karate, penchak-silat kabi tarixiy-falsafiy hamda ma’naviy asoslari insonlarning mukammal qilib tarbiyalanishiga xizmat qilishga qaratilgan sport turlarida ham ko‘rishimiz mumkin. Sport turlarining tarixiy shakllanishi, tez orada rivojlanishining asosiy zamirida aslida tinchlik, vatanparvarlik, insonparvarlik, mehnatsevarlik kabi tuyg‘ularni tarbiyalash g‘oyalari mujassamlashgan. Zero, tinchlik, vatanparvarlik, insonparvarlik, mehnatsevarlik umuminsoniy qadriyat sifatida ko‘p yillardan beri qadrlanib kelinmoqda. Sport nafaqat musobaqa vazifasini balki, o‘zaro tushunish va ko‘mak uchun ham xizmat qiladi.

Xulosa. Milliy sport turlari dunyoda mamlakatlar umumiy madaniyatining ajralmas bir qismiga aylandi. Davlatlar taraqqiyotini sportsiz tasavvur qilish mumkin emas. Sport mamlakatning xalqaro maydondagi mavqeini belgilashga xizmat qiladi. Kishilar qay maqsadda sport shug‘ullanmasinlar, ular vaqtni bekorga sarflamagani, bo‘sh vaqtdan unimli foydalangani aniqlangan. Shu bo‘yicha har xil darajali sport bilan shug‘ullanuvchilar (havaskorlar, yuqori malakali sportchilar)

orasida olib borilgan so‘rovnomalarda yuqoridagi fikrlar isboti aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. [Matn] Rasmiy nashr. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2023. – 120 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015 yil 4 sentabr.
3. Ахмедов Ф.Қ., Абдулахатов А.Р. Ўзбек кураши — миллий ва умуминсоний кадриятлар дурдонаси.-Т.: “Адабиёт учқунлари”, 2017. 128 б.
4. Иброхимов Ў., Рафиев Х. Спорт ва қадрият. Тошкент, Янги аср авлоди. 2009. 100-б.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARI ONGIGA SPORT ORQALI MILLIY IFTIXOR TUYG‘USINI SINGDIRISHNING DOLZARBLIGI VA ZARURATI

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

Annotatsiya: *Maktab o‘quvchilarining bilimi va ko‘nikmalarini shakllantirish, ularni milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalashning dolzarbligi va zarurati. Ma’lumki, tarbiya tushunchasi o‘sib kelayotgan yosh avlodda hosil qilingan bilimlar asosida aqliy kamolot-dunyoqarashni, insoniy e’tiqod, burch va mas’uliyatni, jamiyatimiz kishilariga xos bo‘lgan axloqiy fazilatlarni yaratishdagi masalalarni ifodalaydi.*

Аннотация: *Актуальность и необходимость формирования знаний и умений школьников, воспитания их в духе приверженности национальным и общечеловеческим ценностям. Известно, что понятие воспитания выражает вопросы психического созреваниямировоззрения, построения человеческих убеждений, долга и ответственности, нравственных качеств, присущих людям нашего общества, на основе знаний, сформированных у подрастающего молодого поколения.*

Kalit so‘zlar: *Maktab, bilim, ko‘nikma, tarbiya, metod, shakllantirish, qadriyat, axloq.*

Ключевые слова: *Школа, знания, умения, воспитание, метод, формирование, ценность, мораль.*

Bugungi rivojlanayotgan davrda yurtimizda o‘tkazilayotgan tub islohotlar negizida yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash, o‘quvchi yoshlarga ta’lim tarbiya berish jarayonini yangilash masalasi jiddiy e’tibor talab qilmoqda. Ayni shu masalada ta’lim jarayonini mukammallashtirish, ta’lim mazmuni va sifatini boyitish, zamonaviy talablar asosida tashkil etish ustuvor davlat siyosati yo‘nalishlari qatorida bosh qomusimizda belgilab berilgan.

Maktab o‘quvchilarining bilimi va ko‘nikmalarini shakllantirish, ularni milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash, o‘qituvchi kasbi nufuzini va pedagoglarning sifat tarkibini oshirish, darsliklar va o‘quv metodik majmualarni zamon talablari asosida takomillashtirish, xalq ta’limi muassasalarining xalqaro standartlarga javob beradigan zamonaviy modellarini barpo etish maqsadida, shuningdek, 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasini amalga oshirish jarayonida nazarda tutilgan davlat dasturlari mazmuniga muvofiq ishlarni amalga oshirish belgilangan.

O‘zbekistonda maktab ta’limini har tomonlama rivojlantirish masalasida tobora izchil ishlar amalga oshirib borilmoqda. Xususan, yoshlarni vatanparvarlik ruhida voyaga yetkazish, ularda milliy va umuminsoniy, qadriyatlarga hurmat, o‘zlikni anglash va sadoqatlilik tarbiyasini singdirish, o‘qituvchi kasbi nufuzini va pedagoglarning sifat tarkibini oshirish, darsliklar va o‘quv metodik majmualarni zamon talablari asosida takomillashtirish, maktab ta’limi muassasalarining xalqaro standartlarga javob beradigan zamonaviy modellarini barpo etish asosiy maqsad va vazifalar sirasiga kiradi. Shu sababdan maktab ta’limini isloh etish, uni zamon talablari asosida tashkil etish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Ma’lumki, tarbiya tushunchasi o‘sib kelayotgan yosh avlodda hosil qilingan bilimlar asosida aqliy kamolot-dunyoqarashni, insoniy e’tiqod, burch va mas’uliyatni, jamiyatimiz kishilariga xos bo‘lgan axloqiy fazilatlarni yaratishdagi maqsadni ifodalaydi.

Shuningdek, tarbiya deb pedagog o‘zi xohlagan ijobiy sifatlarni tarbiyalanuvchilar ongiga singdirish uchun ularning ruhiyatiga ma’lum maqsadli va tizimli ta’sir ko‘rsatishiga aytiladi. Tarbiya inson umri davomida kechadigan uzluksiz jarayondir. Shu sabab tarbiya so‘zi, ko‘pincha, ta’lim jarayoniga kiradigan ishlarning mazmunini ham anglatadi.

Ta’lim – zarur bilimga ega mutaxassis boshchiligida tashkil etiladigan, o‘quvchida bilim, ko‘nikma va malakani hosil qiladigan, bolaning bilim va qobiliyatlarini rivojlantiradigan, dunyoqarashini o‘stiradigan jarayondir.

Tarbiya agar farzand dunyoga kelganidan to umrining oxirigacha oilada, maktab hamda jamoatchilik ta’sirida shakllanib kamol topsa, ta’lim esa chegaralangan (masalan, kabinet, sinf xonasi, laboratoriyalarda) joyda tashkil etiladi. O‘qituvchi — tarbiyachi rahbarligida muayyan belgilangan vaqtda olib boriladi.

Ta’lim tizimining asosiy ustuvor maqsadi har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish, deb belgilangani barchamizga ma’lum. Xuddi shu mas’uliyatli vazifa milliy urf-odatlarga, an’analarga va qadriyatlarga tayangan holda olib borilishi, avvalo, davlatimiz tomonidan qabul qilingan qonun va qarorlarida o‘z aksini topgani fikrimizni isbotlaydi. Jumladan, “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunda, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026 yillarda maktab ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ma’ruzalarida bu borada aniq vazifalar ko‘rsatib o‘tilgan.

Ta’lim-tarbiya davomida eng muhim masala milliy va umuminsoniy qadriyatlar ustuvorligi sanaladi. Bu esa ajdodlar qoldirgan boy madaniy merosni kelajak avlodga qoldirish uchun asrlar mobaynida shakllangan urf-odatlar, an’analar yordamida ta’lim – tarbiya berishni talab etadi. Yurtimiz kelajagini diyorimiz aholisining asosini tashkil etuvchi yoshlar yaratadilar.

Yuqorida bildirilgan fikr va mulohazalar asosida aytish kerakki, jismoniy tarbiya va sport vositasida o‘quvchi yoshlarda milliy iftixor tuyg‘ularini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunga ko‘ra yosh avlodni ma’nan yetuk qilib tarbiyalashda quyida berilganlarni bajarish maqsadga loyiq deb hisoblaymiz:

- Umuminsoniy va milliy qadriyatlarimiz to‘g‘risida keng tushuntirish ishlarini olib borish.
- Ilg‘or faxriy sportchilar, polvonlar bilan uchrashuvlar, ochiq muloqotlar tashkil etish.
- Milliy qadriyatlarimizga bag‘ishlangan turli anjumanlar, sport musobaqalari, ko‘rik tanlovlari o‘tkazish.
- Milliy qadriyatlar muammolari va yechimlariga bag‘ishlangan ilmiy-amaliy seminarlar tashkil qilish.
- Iqtidorli talaba sportchilarni ilmiy -tadqiqot ishlariga jalb etish.

- Respublikamizda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga bag‘ishlab ilmiy anjumanlar tashkil etish.

- Milliy qadriyatlar, urf odatlar, an’analarga oid bilimlarni o‘quvchi yoshlar ongiga singdirish yo‘llarini kengaytirish.

- Buyuk siymo va ulug‘ sarkardalar (Shiroq, Spitamen, To‘maris, Pahlavon Mahmud, Mahmud Tarobiy, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur va boshqalar) haqida davra suhbatlari tashkil qilish.

O‘quvchilarga shonli tariximizni chuqurroq o‘rgatish maqsadida tarixga oid zakovat o‘yinlarini tez-tez tashkil qilish.

- Kurashning tarbiyaviy, falsafiy tomonlarini yanada kengroq o‘rganish.

- Bu borada milliylik xususiyatlarini hisobga olish, yo‘lga qo‘yish va ta’lim jarayonida milliy an’analardan unumli foydalanish.

- Tashkil etiladigan sport mashg‘ulotlarini yanada takomillashtirish, tarbiyaviy tomonlariga ko‘proq e’tibor qaratish.

- Milliy an’ana va qadriyatlarni tiklash, rivojlantirish, ulardan o‘quvchi yoshlarni boxabar etish hamda umuminsoniy qadriyatlardan tarbiya jarayonida keng ko‘lamda unumli foydalanish.

- Ta’lim-tarbiya jarayonlarini, milliy va umuminsoniy an’analarni, qadriyatlarni yangi zamon va istiqlol masalalari bilan bog‘lab olib borish yo‘llarini belgilash va boshqalar.

Xulosa. Sport yoshlarni sog‘lom, faol va muvaffaqiyatli hayot kechirishlariga yordam beribgina qolmay, ularning har jihatdan rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, sport vositasida yoshlarda milliy iftixor tuyg‘usini shakklantirishning zarurarti mavjud, deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. [Matn] Rasmiy nashr. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2023. – 120 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015 yil 4 sentabr.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. PQ-3907-son. 2018 yil 14 avgust.

5. Ахмедов Ф.Қ., Абдулахатов А.Р. Ўзбек кураши — миллий ва умуминсоний кадриятлар дурдонаси.-Т.: “Адабиёт учқунлари”, 2017. 128 б.
6. Иброхимов Ў., Рафиев Х. Спорт ва қадрият. Тошкент, Янги аср авлоди. 2009. 100-б.

КОНЦЕПЦИЯ ПЕРЕХОДОВ В СПОРТИВНОЙ ТРАЕКТОРИИ

М.А. Ахмедова, старший преподаватель
Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификаций специалистов физической культуре и спорта

Аннотация: *В данной работе рассматривается концепция переходов в спортивной траектории как ключевой элемент развития профессиональной карьеры спортсмена. Переходы представляют собой этапные изменения в спортивной деятельности, связанные с возрастными, квалификационными, психологическими и социальными преобразованиями.*

Annotatsiya*: Ushbu maqolada sportchining professional karyerasini rivojlantirishning asosiy elementi tushunchasi ko‘rsatilgan. Yosh xususiyatiga, mahoratga, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan bog‘liq bo‘lgan sport faoliyatidagi bosqichma-bosqich o‘zgarishlarni ifodalaydi.*

Ключевые слова: *спортсмен, опыт, профессия, коммуникация*
Kalit so‘zlar: *sportchi, tajriba, kasb, aloqa*

Спортивная карьера-это очень динамичная и вариативная часть жизненного пути любого спортсмена, и каждый его этап, а особенно переходы между ними, характеризуется особыми кризисами и специфическими рисками. Спортивная карьера представляет собой спортивную деятельность, добровольно выбранную и нацеленную на высокие спортивные достижения в одном или нескольких видах спорта относится не только к спортивным соревнованиям, но и к спортивной деятельности на всех ее уровнях. Кроме того, спортивная карьера может быть определена как «последовательность этапов и переходов, которые включают в себя приход в спорт, дальнейшее участие в спортивной деятельности и завершение выступлений на профессиональном уровне Одной из важных особенностей карьеры является ее ранее начало, кульминация и завершение. Старт спортивной карьеры имеет место уже в детском возрасте, в зависимости от вида спорта

он может быть и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте. Кульминация и последующее завершение карьеры приходится на период юности и ранней взрослости (средней взрослости) – периода расцвета и совершения деяний. В других же областях на этот возраст приходится начало карьеры и ее интенсивное развитие. То есть то время, когда сверстники только формируют отношение к будущей профессии и осуществляют её выбор, спортсмены уже имеют довольно четкое представление о выбранной деятельности, осознают возможные перспективы. При этом даже в такой благоприятной ситуации в этом возрасте спортсмены сталкиваются с трудностями. При этом даже в такой благоприятной ситуации в этом возрасте спортсмены сталкиваются с трудностями. Спортивная карьера может казаться гладкой и не прерывистой, но на самом деле она характеризуется спецификами фазами и переходами. Сами спортсмены при описании развития их карьеры говорят о специфических моментах и ситуациях, которые имеют место на протяжении всех их карьеры. Данные события не только требует от спортсмена совладения с ними, но и влияют на качество их выступлении (средней взрослости) – периода расцвета и совершения деяний. В практической психологии каждый период развития спортсмена требует отдельного подхода и выполнения особых стрессоустойчивость и жизнестойкости. Переходный период может пройти быстро и планомерно, но может быть связан с кризисом карьеры, здоровья. В любом случае он чаще всего совпадает с нормативами кризисами развития, и потому значительные изменения в жизни должны быть изучены и рассмотрены с позиции возможной помощи и психологических интервенций. Н.Шлоссберг предложила определение перехода 5 как события, важного или незначительного, которое приводит к изменению восприятия себя и мира, что в свою очередь требует изменения поведения. Хотя определение было использована автором для описания переходов в жизни, ряд исследователей применил его и для спортивной практики. В дальнейшем в ряде работ переход стал рассматриваться как процесс совладения, исход которого может быть как положительным, так и негативным. Переход в спортивной карьере проходит со множеством специфических требований, связанных со спортивной практикой, соревнованиями, коммуникацией, жизненным стилем, с которыми спортсмену необходимо совладать для дальнейшего успешного предложения карьеры или приспособления к жизни после спорта.

Переход от юношеского спорта во взрослой может занимать от года до четырех лет.

Первой характеристикой переходов является их степень предсказуемости. Они могут быть нормативными или ненормативными. Нормативные переходы характеризуется как правило, предсказуемостью и ожидая, спортсмен оставляет позади один этап и входит в другую стадию. Это может быть начало спортивной специализации, переход от младшего потери личного тренера, окончания сезона из-за травмы, или вылета из команды. Низкая предсказуемость ненормативных переходов объясняет, почему спортсменам зачастую требуется больше времени и ресурсов для их преодоления. То же самое справедливо и для переходов в других сферах жизни, например в учебно-профессиональной или межличностной. Вторая характеристика переходов-их происхождение. В то время, как одни переходы могут быть внутри личностными, например физическими скачек в развитии, травма) или психологическими (снижение мотивации достижения), другие могут происходить в среде, окружающей спортсмена, например в спортивной сфере (конфликт в отношениях в команде или с тренером), в социальной (развод родителей), в профессиональной (продвижение на работе), в образований (окончание школы). Здесь стоит обратить внимание на то, что изначально в качестве переходов отмечались только события в спорте, однако в последнее время жизнь спортсмена рассматривается не только в рамках спортивной деятельности, но и во всех социальных аспектах. Поэтому в качестве переходов указывается события в разных сферах жизни. Переходы представляют собой поворотные этапы в карьере спортсмена. Субъективно они часто связаны со стрессом и неопределенностью в отношении исхода ситуации: будет ли он благополучным или нет. Объективно переходы, как правило, проходят с рядом специфических требований и трудностей, с которыми спортсменам необходимо будет справится для того, чтобы успешно продолжить выступления в спорте или приспособиться к жизни без него. Исход преодоления, или выполнения, переходов зависит от: а) характеристик личности субъекта: б)восприятия перехода и в) характеристик окружающей среды до и после перехода (например, степени поддержки близкими людьми).Ученые рассматривают переход как целостной жизненный путь, который охватывает как спортивную жизнь, так и жизнь вне спорта и после спорта. Заслуга авторов состоит в том,

что они создали эволюционную модель нормативных переходов, с которыми приходится сталкиваться спортсменам на протяжении их спортивной карьеры. Переходы являются частью ситуации развития спортивной карьеры однако существуют и неспортивные составляющие в развитии спортсмена. Модель переходов, с которыми встречаются спортсмены, включают в себя систему нормативных переходов на спортивном, психологическом, социальном, образовательном и профессиональном, уровнях.

1) Первый уровень модели – этапы карьеры и нормативные переходы в развитии спортивной деятельности. Эти переходы включают в себя: начало участия в соревнованиях и подготовка к ним (6–7 лет); интенсивное занятие спортом (12–13 лет); переход в спорт высших достижений (18–19 лет); окончание спортивной деятельности на профессиональном уровне.

2) Второй уровень связан с нормативными переходами возрастного развития –детства, отрочества и взрослости.

3) Третий уровень описывает изменения в социальной жизни, появление новых ролей, создание семьи, он обобщает эволюционирующие межличностные отношения спортсмена со сверстниками, тренерами и родителями.

4) На четвертом уровне перемены происходят в области образования и профессиональной деятельности. Таким образом, для анализа поведения спортсмена или прогнозирования возможных рисков и трудностей мы можем пользоваться эволюционной моделью и параллельно рассматривать четыре стороны жизненного пути спортсмена. Не упуская из виду развитие, социальный контекст, образование и собственно спорт, мы имеем возможность подробно прогнозировать, какие трудности будут во время перехода интенсифицировать стресс, испытываемый спортсменом, а что, напротив, сможет выступить в качестве его ресурсов.

Список литературы:

1.Психологическая диагностика в спорте:учебное пособие. /К.А.Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик.– М.: Спорт, 2023. – 232

2. Ильина Н.Л., Хвацкая, Е.Е., Березовская, Р.А., Мельникова, Н.Б., Пузанова, К.И. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11(153). – С. 325

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

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

Annotatsiya: *Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining morfofunksional o‘zgarishlariga jismoniy mashqlarining ta‘siri, ahamiyati va mashg‘ulotlar jarayonida bolalar organizmidagi yoshga oid xususiyatlarni inobatga olish juda muhim ekanligi misollar asosida ochib berilgan.*

Аннотация: *В статье на конкретных примерах раскрывается влияние и значение физических упражнений на морфофункциональные изменения у учащихся начальной школы, а также важность учета возрастных особенностей детского организма в процессе тренировок.*

Kalit so‘zlar: *Fiziologik jarayonlar, organizm, jismoniy madaniyat, jismoniy yuklama, ontogenez, embrional, postembrional.*

Ключевые слова: *Физиологические процессы, организм, физическая культура, физическая нагрузка, онтогенез, эмбриональный, постэмбриональный период.*

Bugungi kunda davlatimiz tomonidan o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom hamda aqlan yetuk bo‘lib yetishishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Mazkur jarayonlarni uzluksiz davom ettirish maqsadida O‘zbekistonda kuchli jismoniy siyosat o‘zining taraqqiyot dasturiga asoslangan holda olib borilmoqda.

Ushbu siyosatning yorqin namunasi sifatida sport, sog‘liqni saqlash va ta‘lim tizimida olib borilayotgan keng qamrovli islohotlarni misol qilib ko‘rsatish mumkin.

O‘quvchi bolalar va yoshlar o‘rtasida o‘tkazilayotgan sport musobaqalari shu bilan birga qurilayotgan sport inshootlarini asos sifatida keltirishimiz mumkin. Natijada sport aholi orasida ommalashib hayotiy ehtiyojga aylanib bormoqda. Bolalikdan bajarilayotgan doimiy mashqlar organizm imkoniyatlarini kengaytirish, salomatlikni mustahkamlashga asos yaratishi lozim. Bu esa o‘z navbatida ta‘lim jarayonining samaradorligini ko‘tarilishiga yordam beradi, yetuk yoshda ishchanlik va ishlab chiqarishdagi mehnat qobiliyatini oshiradi, ijtimoiy hamda iqtisodiy ahamiyat kasb etadi. Bola salomatligining eng muhim

koʻrsatkichlaridan biri, bu uning uygʻunlashgan jismoniy rivojlanishidir. Uygʻunlashgan jismoniy va ruhiy rivojlanish bolalarning jismoniy mehnat va sport bilan shugʻullanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Umumtaʻlim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida qoʻyiladigan maqsadlar ana shu tushunchalar va talablar asosida qoʻyilgan.

Bu quyidagilar:

1.Oʻsib kelayotgan yosh avlodning sogʻlom hamda yetuk boʻlib voyaga yetishishga erishish.

2.Jismoniy madaniyatni shakllantirish.

3.Oʻquvchilarning maʻlum bir sport turiga boʻlgan qiziqishi, organizm imkoniyatlarini aniqlash va shu sport turiga yoʻnaltirish boʻlib hisoblanadi.

Har qanday dars qoʻyilgan maqsadlarga qay darajada erishilganligi bilan baholanadi. Maktab oʻquvchilarining morfofunksional oʻzgarishlariga jismoniy mashqlarning taʻsiri alohida oʻrin egallaydi. Fiziologik bilimlar nafaqat tibbiy va biologiya sohasidagi mutaxassislarga kerakli va zarur, balki biomexanika, veterinariya, psixologiya va pedagogika sohalarda ahamiyati bebahodir [5]. Shu sababli mashgʻulotlarning samaradorligini oshirishda taʻlim beruvchi va taʻlim oluvchining anatomik, fiziologik va gigiyenik tushunchalarining yetarli boʻlishi, ular asosida mashgʻulotlarni tashkil etish muvaffaqiyatli natijalarni belgilab beradi. Bolalar organizmining morfofunksional oʻzgarishlari deganda — ular organizmida turli yosh davrlarida, ayniqsa oʻsish va rivojlanish bosqichida kechadigan organizmning tashqi va ichki tuzilishini, uning tarkibiy qismlarini, shuningdek ularda roʻy beradigan fiziologik jarayonlarning faoliyat mexanizmlari tushuniladi.Inson hayoti har xil yosh davrlariga xos boʻlgan morfologik va funksional xususiyatlarda aks ettirilgan ma’lum qonunlar asosida boʻlib, oʻsish va rivojlanish jarayonlari bilan uzviy bogʻliqdir.

Zamonaviy maʻlumotlarga koʻra morfologik, fiziologik va psixologik koʻrsatkichlar nasldan-naslga oʻtishi aniqlangan.Tajribalar shuni koʻrsatadiki bir sinfda oʻqiydigan bolalar yoshi bilan farq qilmasligi mumkin lekin ular organizmining irsiy xususiyatlari, individual xususiyatlari, jismoniy imkoniyatlari, biologik rivojlanishi,salomatligi, yashash muhitini qiyosiy tahlil qiladigan boʻlsak, ularda keskin farqlarni koʻrish mumkin. Shu sababli mashgʻulotlar jarayonida bolalar organizmidagi xususiyatlarni inobatga olish va mashgʻulotni toʻgʻri tashkil etish muhim boʻlib hisoblanadi.

Maʻlumki inson ontogenezi 2 bosqichdan iborat.

1.Embrional(ona qornidagi bosqich).

2.Postembrional (tug‘ilgandan keyingi, umrining oxirigacha b‘lgan bosqich).

Odam organizmining shakllanishi, takomillashuvi ona qornida boshlanib taxminan 20-25 yoshgacha davom etadi. Aqliy rivojlanish esa odam umrining oxirigacha davom etadi.

Umumta‘lim maktablarida mashqlarni tanlash,yuklamalarni belgilash DTS talablari asosida tashkil etilsa-da bolalarning morfofunksional xususiyatlaridan kelib chiqib, individual yondashuvga ham e‘tibor qaratish muhim bo‘lib hisoblanadi.Bolalar kattalarning kichraytirilgan shakli emas, ularning vujudi va ruhiyati kattalarnikidan sezilarli farq qiladi [6]. Kichik maktab yoshidagi bola organizmining xususiyatlari shundan iboratki, o‘sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to‘xtovsiz takomillashib boradi. Bu yoshdagi bolalar tayanch-harakat sistemasi qayishqoqligi, egiluvchan, cho‘ziluvchan bo‘lishi bilan xarakterlanadi. Shu sababli ular jismoniy harakatlarni keng ko‘lamda bajara oladilar. Biroq shuni e‘tiborga olish kerakki ular qayishqoqligini rivojlantiruvchi mashqlarni muskul kuchiga muvofiq bajaradilar. Ammo muskul va bo‘g‘inlarning ortiqcha cho‘zilishi ularni zaiflashtirib qo‘yishi hamda qomat tuzilishining buzilishiga olib kelishi mumkin [1: 200]. Gavda muskullari kuchining rivojlanishi qomatni to‘g‘ri shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, qomatning holati esa bu yoshda qat‘iy bo‘lmaydi. Oyoq muskullarini, ayniqsa oyoq tagini to‘g‘ri holatda ushlab turuvchi ko‘ndalang va uzunasiga joylashgan muskullarni mustahkamlash harakat faoliyati uchun (yurish, yugurish, sakrash) va yassi oyoqlikning oldini olish uchun juda muhimdir. Statik va dinamik kuchlar har xil harakatlarda o‘zaro bog‘liqlikka ega emas va aynan shu sababli jismoniy sifatlar xususiyatlari turli sport turida turlicha bo‘ladi [3: 59]. Oyoq-kaft suyaklari 16-18 yoshlardagina qotadi. Binobarin, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar 80 sm dan ortiq balandlikdan qattiq joyga sakrash va mashqlarni uzoq vaqt tik turib bajarishlari mumkin emas. Bu yoshdagi bolalar hamma organlaridagi reaksiya tejamining ozligi, nerv jarayonlarining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi, ichki tormozlanish jarayonining bo‘shligi bilan ajralib turadi, shuning uchun bolalar tez charchaydilar. Demak, bu yoshdagi bolalarda hamma jismoniy sifatlarni bir-tekis rivojlantirish zarur. Aktiv muskul faoliyati orqali organizmdagi modda almashinuviga, bo‘yning o‘sishi va barcha organ hamda sistemalarining rivojlanishiga ta‘sir qiladigan jarayonlarni faollashtirish kerak. 7-9 yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning quyidagi asosiy mashqlari tavsiya qilinadi: yurish,yugurish, qiya qilib qo‘yilgan o‘rindiq

gimnastika devori, narvonga tirmashib chiqish, balandligi 1m gacha bo‘lgan to‘siqlardan oshib o‘tish, to‘plarni uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari, sakrashlar (uzunlikka 80 sm. gacha balandlikdan), akrobatika mashqlari, dumalash, dumbaloq oshish, kuraklarga tayanib tik turish (3-sinf uchun).

Bu yoshdagi bolalarni o‘rgatishda ko‘rsatish va tushuntirish metodiga alohida e‘tibor berish talab etiladi. Ular uchun oson bo‘lgan mashqlarni ravon, oddiy, lo‘nda qilib tushuntirish lozim. Tushuntirish aniq harakatlarning nomi va ularni qanday bajarilishiga qaratilgan bo‘lishi kerak. Ko‘rsatish paytida e‘tiborni o‘rganilayotgan mashqlarni bajarilishini ta‘minlaydigan harakatlarga jalb etib, obrazli qilib tushuntirish kerak.

7-9 yoshdagi bolalar taqlid qilishga moyil bo‘ladilar. Shuning uchun ularni o‘rgatishda tasvirlash metodidan foydalanish kerak. O‘qituvchiga “ Menga qarab bajaringlar” — deb aytish tavsiya qilinadi. Mashqlarni bajarish texnologiyalarini to‘liq o‘zlashtirmay, mashqlarni bajarish natijasida amaliy mashg‘ulotlarda jarohat olish imkoniyatini oshishiga sabab bo‘ladi. Bolalar o‘rganadigan mashqlar oddiy, tushunarli va ular uchun oson bo‘lishi kerak.Bolalar tez charchashlarini, shuningdek qisqa dam olgandan keyin yana darrov harakat faoliyatini bajarishga qodir bo‘lishlarini esdan chiqarmaslik kerak. Shuning uchun mashqlar uzoq davom etmasligi, orada dam olish uchun qisqa daqiqalar bo‘lib turishi kerak.

7-9 yoshdagi bolalarda harakat malakalari 10-13 yoshlardagiga nisbatan sekin shakllanadi.Harakat sifatlari: kuch, tezlik,chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik bolaning ish qobiliyatini belgilashda uning yuqori natijaga erishishida muhim ko‘rsatkich bo‘lib, ular harakat malakasini shakllanishida, takomillashishida birgalikda rivojlanadi. Mashq koordinatsiyasi qanchalik murakkab bo‘lsa, harakat malakasining shakllanish jarayoni ham shunchalik to‘lqinsimon bo‘ladi [2]. “Harakat sifatlari-kuch,tezlik va chidamlilik harakat a‘zolarining boshqarilish mexanizmlarini takomillashishi tufayli rivojlanadi [3]. Harakat malakalarining tezroq shakllanishi uchun o‘rganiladigan mashqlarni har bir mashg‘ulotda 6-8 marta takrorlash zarur.

7-9 yoshdagi bolalar o‘yinlarga, fantaziyalarga moyil bo‘lganliklarini inobatga olib ko‘pgina mashqlarni o‘yinga o‘xshatib o‘tish yoki o‘yin tarzida o‘tkazish ma‘qul. Bu yoshdagi o‘g‘il va qiz bolalarning xususiyatlarida tafovut oz bo‘ladi.Shu sababli mashqlar metodikasi va mazmunida deyarli farq ko‘rinmaydi.Jismoniy rivojlanish – bu individni tekshirish davridagi morfofunksional ko‘rsatkichlar

yig‘indisi.Jismoniy rivojlanish tana shakli va faoliyatining o‘zgarishi sifatida asta — sekinlik bilan, lekin turlicha kechadi. Ma‘lumki qaddi-qomat ota-onadan olingan belgi sifatida namoyon bo‘libgina qolmay, balki hayot davomida jismoniy rivojlanishning sustligi, yomon, zararli odatlar- partada noto‘g‘ri o‘tirishi, noto‘g‘ri tik turishi sababli buzilishi mumkin.

Xulosa qilib aytish mumkinki, ilmiy jihatdan asoslangan va to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, yosh organizmga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, uning morfofunksional o‘zgarishlarini kutilgan darajada bo‘lishini, farzandlarimizning har tomonlama jismoniy va ruhiy rivojlanishiga asos bo‘lib harakat imkoniyatlarini kengaytiradi. Ularda himoya, moslashuv reaksiyalarini oshirib, organizmning tashqi omillarning noqulay ta‘siriga chidamliligini kuchaytiradi. Bu tamoyillar bolalarning ijtimoiy,jismoniy rivojlanishini ta‘minlaydi, eng muhimi kutilgan natijaga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Achilov A.M. Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005. 176 b.
3. V.T.Haydarov.Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent: 2018.
4. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol», 2010
5. D.D.Safarova. Odam fiziologiyasi.Toshkent: 2018
6. Alijon Zoxidiy.Sog‘lom bola — sog‘lom kelajak. Toshkent: 2014
7. Ganiyeva Z. YU. Sport tibbiyoti. Toshkent: O‘zDJTI, 2012.
8. Abdurahmonov M. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. Toshkent: 2018

JISMONIY MADANIYAT TIZIMINING O‘ZIGA XOS TAMOYILLARI

L.M. Begimqulova, t.f.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya jarayonida nazariy tamoyillar, bir tomondan, nizom vazifasini o‘tasa, ikkinchi tomondan, jismoniy tarbiya jarayonida o‘qituvchini nazariy va metodik jihatdan ma’lum qolipga,*

yo‘nalishga soladi. Pedagogik jarayon va amaliy faoliyatda tamoyil majburiyat, qonun tarzida ahamiyat kasb etishi mumkinligini belgilab beradi.

Аннотация: *В процессе физического воспитания теоретические принципы, с одной стороны, выполняют функцию регулирования, а с другой – задают учителю определённый теоретико-методический шаблон, направление в процессе физического воспитания. В педагогическом процессе и практической деятельности принцип может иметь значение в форме обязанности, закона.*

Kalit so‘zlar: *I.M. Sechenov va I.P. Pavlov, Texnologiya, diagnostik texnologiyalar, sport trenirovkasi, kosmonavtlar, o‘t o‘chiruvchilar trenirovka aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik.*

Ключевые слова: *И.М. Сеченов и И.П. Павлов, Технология, диагностические технологии, спортивная тренировка, космонавты, пожарные, подготовка умственная, нравственная, духовная, эстетическая.*

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida tamoyillarning xilma-xil guruhlari mavjud. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy va metodik tamoyillari, jismoniy tarbiyaning ayrim ko‘rinishlari xususiyatlarini ifodalovchi (masalan, sport trenirovkasi, kosmonavtlar, o‘t o‘chiruvchilar trenirovkasi va hokazo) tamoyillari mavjud. Ular bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, tamoyillarning yagona tizimini tashkil etadi. [1] Eng avvalo, biz jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari bilan tanishib chiqaylik. Ular quyidagilardan iborat:

a) jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi;

b) shaxsni har tomonlama rivojlantirish;

v) jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish tamoyili.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi tamoyili. Bu tamoyil kishilarni harakat faoliyatiga yoki mehnatga tayyorlashda jismoniy tarbiya jarayonining asosiy ijtimoiy qonuniyatini va uning xizmat funksiyasini ifodalaydi. Barcha tizimlarda bu qonuniyat o‘zining maxsus ifodasini topadi. Ayrim olimlar guruhi jismoniy madaniyat va sportning xizmat funksiyasiga hozirgi davr turmushidagi hayotidagi zichlikni, taranglikni yumshatishdan iborat deb qaraydilar. Ular hozirgi zamon ishlab chiqarishi mexanikasi, avtomatikasi, industriyasi vujudga keltirgan ruhiy va jismoniy muvozanatni saqlash uchun sportni asosiy vosita qilib olmoqchilar [2].

Jismoniy tarbiya jarayoni hayot uchun kerak bo‘lgan harakat malakalarini tarbiyalash va rivojlantirishdagina, hayotiy ahamiyat kasb

etib ijtimoiy hayotda qo‘llaniladi. Aslida esa u yoki bu jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish orqali hosil qilingan malaka to‘g‘ridan to‘g‘ri mehnat faoliyati jarayoniga ko‘chsagina, u hayotiydir.

To‘g‘ri, velosipedda yurish malakasi, granata uloqtirish va boshqalar aynan amaliy hayotiy ahamiyatga ega. Lekin bu bilan jismoniy tarbiyaning hayotiy zaruriyati hali aytarli cheklanmaydi. Agar cheklansa, biz futbol va boshqa sport o‘yinlari, gimnastika, shtanga bilan bajariladigan jismoniy tarbiya jarayonidagi eng muhim mashqlar, asosiy omillar, hayotiy ahamiyatga ega emas, degan xulosaga kelishimiz mumkin. Aslida esa bizning jismoniy tarbiya tizimimiz bu mashqlarni “hayot uchun zarur” deb o‘zining pedagogik jarayoni tarkibidan chiqarmaydi. Tushunarliki, futbolchi mehnatda yoki mudofaa sharoitida kuchini tejab sarflab, to‘pni aniq nishonga urishiga ehtiyoj yo‘q [3].

Shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili.

Ma’lumki, mavjud jamiyatda yashaydigan har bir shaxs har tomonlama rivojlangan bo‘lishi lozim, afsuski, kishilar o‘zida ruhiy, ma’naviy va jismoniy sifatlarni mujassamlashtirgan holda tug‘ilmaydilar. Bu sifatlarni kamol topishi, o‘sha ijtimoiy sharoitga va mavjud tarbiya tizimiga bog‘liq. Jismoniy tarbiya esa tarbiyaning boshqa tomonlari ichida muhimlaridan biridir.

Ijtimoiy muhit har tomonlama garmonik rivojlanishni, inson organlari va tizimlarining biologik rivojini har doim va har yerda ichki talab tarzida ifodalaydi. Shuning uchun ham inson tarbiyasida qo‘llaniladigan har qanday tarbiyaning turli shakllari jismoniy tarbiya jarayoni bilan ilojsiz bog‘langandir. Busiz har tomonlama garmonik tarbiya amalga oshmaydi. Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiya turlari bilan bog‘liqligini dialektik materialistik falsafa va tabiiy — ilmiy fanlarning ochiq munozarasi fandagi o‘sha eski bahsni hozir ham davom ettirishga urinuvchilar mavjud bo‘lib, odam tanasining tashqi ko‘rinishi va uning funksiyasiga tashqi ta’sir bilan o‘zgartirish kiritish mumkin emas deb, tarbiyaning rolini inkor etadilar [4, 5].

Jismoniy tarbiya jarayoni qonuniyatlaridagina har tomonlama jismonan garmonik rivojlanishini yo‘lga qo‘ya olishni mumkinligi ilmiy asoslangan. Kishining ruhiy, ma’naviy qobiliyatini o‘sishiga eng avval o‘sha ijtimoiy sharoit, so‘ngra esa insonni o‘zning muhitni o‘zgartirish yoki uni o‘zgartirish uchun olib borilgan faoliyati rol o‘ynashligini I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarnig tabiiy fanlardagi dunyoqarashi allaqachonlar ilmiy va amaliy isbotlangan.

Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish tamoyili

Jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi tamoyili shug‘ullanuvchilarning jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lishida ularni sog‘lig‘iga javob berish mas’uliyatini e’tiborga olishni taqozo etadi. Jismoniy madaniyat tashkilotchilari, trenerlar, davlat, xalq oldida shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘iga javob beribgina qolmay, uni mustahkamlashga ham javob beradilar.

Amalda rejasiz ishlash o‘ta salbiy oqibatlarga olib keladi. Tanlangan uslublar, mashqlarning me’yori, bajarish intensivligi, yuklamaning umumiy miqdorini tanlashdagi pedagogning arzimas xatosi shug‘ullanuvchi uchun o‘ta qimmatga tushishi mumkin. Shunday hollarga duch kelish mumkinki, sport natijalarini vaqtinchalik o‘sishi, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ortishi, organizmda va vaqtinchalik sportchi uchun sezilmaydigan potologik o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin. Kelib chiqadigan yomon oqibatlar jismoniy madaniyat va sportning obro‘siga salbiy ta’sir etadi.

Shu sababli vrach nazorati dalillarni e’tirof etish bilangina cheklanmay, asosiy e’tibor ularning tahliliga qaratilishi lozim. Nazorat tizimli emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi muqarrar.

Xulosa. Jismoniy tarbiya tamoyillari bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqlikni taqozo etadi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog‘liqligi uning yetakchi tamoyilidir. Shu tamoyilgina mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini ifodalaydi, uning ahamiyati jamiyatimiz a’zolarini ijodiy mehnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlashdir.

Faqat shunday yo‘l bilangina aqliy, axloqiy, ruhiy, estetik va mehnat tarbiyasini jismoniy tarbiya jarayonida yo‘lga qo‘yish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 1. A. Abdullayev, Sh. Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent – 2005-yil.
2. R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2005- y.
3. Sarkizov–Serazini I. M. Tan-sihatlik, kuch-quvvat va uzoq yashash yo‘li. Toshkent. 1962- y.
4. Q.T. Arabboyev. Jismoniy tarbiya va sportga oid derektiv hujjatlar. Namangan nashiryoti –2012 -yil.
5. J.Yo‘ldoshev, S.Hasanov. Pedagogik texnologiyalar. Moliya-iqtisod nashriyoti. Toshkent nashriyoti – 2009- yil.

YOSHLARNI FALSAFIY, G‘OYAVIY-MAFKURAVIY TARBIYALASHDA SPORTNING AHAMIYATI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yoshlarni falsafiy, g‘oyaviy-mafkuraviy tarbiyalashda sportning ahamiyati bayon etilgan. Shuningdek, mamlakatimizning bugungi kundagi ijtimoiy-siyosiy, ma’naviy-madaniy salohiyati, iqtisodiy holati, xalqimizning aql-zakovati va irodasi, el-yurtimizning ozod, farovon, baxtli kelajagini yaratuvchi sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalashdek vazifani bajarishda yaratilgan imkoniyatlar beqiyosligi yuzasidan ma’lumotlar aksini topgan.*

Аннотация. *В статье раскрывается значение спорта в философском, идеологическом и духовном воспитании молодёжи. Она отражает современный социально-политический, духовный и культурный потенциал нашей страны, её экономическое положение, интеллект и волю нашего народа, а также уникальные возможности, открывающиеся в процессе выполнения задачи воспитания здорового, всесторонне развитого поколения, которое создаст свободное, благополучное и счастливое будущее для нашего народа.*

Kalit so‘zlar: *Sport, sport falsafasi, mafkuraviy tarbiya, ijtimoiy faollik.*

Ключевые слова: *Спорт, спортивная философия, идеологическое воспитание, общественный активизм.*

Hozirgi kunda dunyoda sodir bo‘layotgan globallashuv jarayonlari, turli axborot xurujlari va mafkuraviy tahdidlar bizni hamisha ogoh bo‘lishga undamoqda. Boshqacha aytganda bu dunyo kurash maydonidir. Bu maydonning quroli sog‘lom jismu-tan, aql va axloqdir. Shunday shiddatli bir davrda mamlakatimizda ijtimoiy muhitni sog‘lomlashtirish, ma’naviy-ma’rifiy ishlarni jadallashtirish, ajdodlarimiz merosini o‘rganish, yoshlar tarbiyasi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri sanaladi. XXI-asr boshqa davlatlar singari O‘zbekistonning ham oldiga yechimini topishi zarur bo‘lgan bir qator muammolarni qo‘ydi. Bu muammolarning yechimi bevosita yoshlar tarbiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Shunday ekan, bugungi kunda buyuk davlatga munosib barkamol avlodni tarbiyalash, ularni ma’naviy

yetuk, jismonan baquvvat, ma’rifatli, yuqori darajali mutaxassis kadr qilib tarbiyalashda faol ish olib borish lozim.

Mamlakatimizning bugungi kundagi ijtimoiy-siyosiy, ma’naviy-madaniy salohiyati, iqtisodiy holati, xalqimizning aql-zakovati va irodasi, el-yurtimizning ozod, farovon, baxtli kelajagini yaratuvchi sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalashdek vazifani bajarishda imkoniyatlar beqiyosdir.

Bu haqda mamlakatimizda ko‘pchilik faylasuf va olimlar “15 dan to 18 yoshgacha bo‘lgan davr – inson umrida eng nozik, eng murakkab davrdir. Shu yoshda inson ongi, xulqi va axloqi, ma’naviy qiyofasi tugal shakllanadi. Hali suyagi qotmagan farzandlarimizni o‘z holiga tashlab qo‘ysak, tarbiyasi, ilmi va ma’naviyati bilan shug‘ullanmasak, kelajakda ularning komil inson bo‘lib yetishmog‘iga kim kafolat bera oladi?” deya ta’kidlab o‘tadi.

Hozirgi paytda mamlakatimizda yoshlarning manfaatlarini yanada to‘liq ta’minlashga yo‘naltirilgan, ularning jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘lishini kafolatlashga xizmat qiladigan huquqiy, iqtisodiy, ma’naviy-ma’rifiy, g‘oyaviy – mafkuraviy tadbirlar tizimli tarzda amalga oshirilishini alohida ta’kidlash zarur.

Ayni paytda, davlat dastur doirasida yosh avlodni hayotga qat’iy e’tiqod va qarashlar ruhida, mentalitetimizga yot bo‘lgan zararli ta’sirlar va oqimlarga qarshi tura oladigan milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash lozim. Inson ongi va qalbi uchun kurash global xarakter kasb etgan bir davrda bunday masalalarga e’tibor berilishi bejiz emas, albatta.

Bugungi kunda yoshlarimizni g‘oyaviy-mafkuraviy tarbiyalab, ularning ongini yot g‘oyalar va dunyoqarashdan asrab-avaylash uchun mafkuraviy yoshlarimizni sportga jalb qilish orqali O‘zbekistonni nufuzini yanada oshirish va rivojlantirish, butun dunyoga tanitish dolzarbligini, sportchalik boshqa soha mamlakatni dunyoga tez tanita olmasligini alohida e’tirof etib o‘tish lozim.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli Farmonida “2017 — 2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar stra-tegiyasi”ni to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishi “Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari”ning beshinchi ustuvor vazifada “Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish” jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni

chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish;

o‘rta maxsus, kasb-hunar va oliy ta’lim muassasalari bitiruvchilarini ishga joylashtirish hamda xususiy tadbirkorlik sohasiga jalb etish;

yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash va ro‘yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish;

yoshlarni ijtimoiy himoya qilish, yosh oilalar uchun munosib uy-joy va ijtimoiy-maishiy sharoitlarni yaratish;

yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari, ta’lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish.

Hozirgi davrda unib-o‘sib kelayotgan yosh avlodni g‘oyaviy-mafkuraviy jihatdan tarbiyalash dolzarb masala ekanligiga e’tibor qaratib, bu haqda birinchi Prezident Islom Karimov shunday degan edi. Biz hayotga katta orzu-umidlar bilan kirib kelayotgan yoshlarimizga bir haqiqatni, ya’ni, “Ey bolam, sening Vataning bitta – barchamizga aziz betakror mana shu O‘zbekistondir”. Ota bobolarimiz xoki shu erda yotibdi. Shu maqsad zamin seni dunyoga keltirgan, seni uni obod etishing, himoya qilishing shart. Nafaqat sening o‘z hayoting, balki senga umid ko‘zini tikib turgan ota-onang, opa-singillaring, yosh go‘daklar, nuroniy qariya-larimizning hayoti ham shu burchingni nechog‘lik ado etishingga bog‘liq.

Sport, nafaqat jismoniy sog‘liqni mustahkamlash, balki yoshlarni falsafiy va g‘oyaviy-mafkura jihatdan tarbiyalashda ham muhim rol o‘ynaydi. Sport orqali yoshlar o‘zlarini anglash, o‘z qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu jarayonlar yoshlarning shaxsiyati va dunyoqarashini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

1. O‘z-o‘zini anglash: Sport orqali yoshlar o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘radi, muvaffaqiyat va mag‘lubiyatni qabul qilishni o‘rganadi.

2. Qaror qabul qilish: Sport musobaqalarida qatnashish, tez va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni talab qiladi, bu esa yoshlarning fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

3. Etika va axloq: Sportda adolat, raqobat va hamkorlik kabi qadriyatlar yoshlar ongida shakllanadi.

Bu jarayonda g‘oyaviy-mafkuraviy tarbiya quyidagilardan iborat:

1. Milliy g‘urur: Sport orqali yoshlar o‘z mamlakatlari uchun faxrlanishni o‘rganadi, bu esa milliy identitetni mustahkamlaydi.

2. Ijtimoiy mas’uliyat: Sport jamoalari va musobaqalari orqali yoshlar ijtimoiy mas’uliyatni his qilishga o‘rganadi.

3. Sog‘lom raqobat: Raqobat ruhini rivojlantirish, yoshlarni bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo‘lishga o‘rgatadi.

Xulosa qilib bugungi kunda yoshlarimizni g‘oyaviy-mafkuraviy jihatdan tarbiyalashda sportning o‘rni va roli juda katta bo‘lib, u yoshlarni ham ruhan, aqlan va jismonan sog‘lom qilishda muhim bir vosita bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiyani bugungi kun talablariga muvofiq yuqori darajaga ko‘tarish o‘quvchilar o‘rtasida salbiy holatlar norkomanlik va alkogolizmning keng tarqalishi oldini oladi. Ma’naviyat axloqsizlik, ongsizlik, buzg‘unchilik va qo‘poruvchilik kabi jamiyatga ta’sir ko‘rsatadigan kuchlar avj olishining oldini oladi.

Sport, yoshlarni falsafiy va g‘oyaviy-mafkura jihatdan tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. U nafaqat jismoniy faollikni oshiribgina qolmay, balki shaxsiyatni rivojlantirishga ham yordam beradi. Yoshlar sport orqali hayotdagi muhim qadriyatlarni o‘rganadi va kelajakda o‘zlarini jamiyatda muvaffaqiyatli shaxs sifatida namoyon etishga tayyorlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev, Sh.M. 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.

2. Aliyev, I. (2020). “Sport va tarbiya: Falsafiy asoslar”. Tashkent: Fan va texnologiya.

3. Karimov, I.A. (1997). “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot yo‘li”. Tashkent: O‘zbekiston.

4. G‘ofurov, S. (2018). “Yoshlar tarbiyasida sportning roli”. Tashkent: Ma’rifat.

5. Mamatov, A. (2021). “Sport va sog‘lom turmush tarzi”. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi.

YOSH GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINING USLUBIY XUSUSIYATLARI

D.K. Karimov, p.f.b.f.d. (PhD), katta o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. *Maqolada gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va uning uslubiy xususiyatlariga haqida ma’lumotlar keltirilgan. Unda sport gimnastikasida yuqori natijalarga erishishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish, yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, mashg‘ulotlarni individuallashtirish va sportchilarning yosh hamda tayyorgarlik darajasini hisobga olishning metodik asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda metodik yondashuvlari o‘rganilgan.*

Аннотация: *В статье представлены сведения о специальной физической подготовке гимнастов и её методических особенностях. Раскрыта роль и значение развития специальных физических качеств в достижении высоких результатов в спортивной гимнастике. Проанализированы методические основы использования комплекса специальных упражнений, поэтапного увеличения объёма и интенсивности нагрузок, индивидуализации тренировочного процесса с учётом возраста и уровня подготовленности спортсменов. Кроме того, в статье изучены методические подходы к развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, равновесие и координация.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, maxsus jismoniy tayyorgarlik, metodik xususiyatlar, maxsus mashqlar, yuklama intensivligi, koordinatsiya, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, sportchilar tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *гимнастика, специальная физическая подготовка, методические особенности, специальные упражнения, интенсивность нагрузки, координация, сила, быстрота, ловкость, равновесие, подготовка спортсменов.*

Yosh gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini omilli tahlil materiallari orqali modelini ilmiy asoslangan xolda ishlab chiqish, mashg‘ulot amaliyotiga bir qancha mashqlar qo‘llashni tavsiya etishga imkon beradi. Jismoniy sifatlar musobaqalardagi natijalar bilan yuqori darajada o‘zaro bog‘liq hisoblanadi. Ayniqsa koordinatsion qobiliyatlar

yuqori darajadagi sport mahoratiga erishish uchun katta ahamiyatga ega. [1] Uning mezonlaridan biri – harakatlarga o‘rgatishlilikdir. Koordinatsion qobiliyatlar darajasini aniqlab beruvchi ko‘rsatkich bu harakatlarning aniqligidir. Bir necha yillar davomida gimnastikachilarning harakat tayyorgarliklarini kuzatish (nazorat sinovlari natijalariga ko‘ra) chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlari qanchalik to‘g‘ri xamda oqilona tanlab olingan, degan savolga javob beradi.[2]

Tajriba guruhi yosh gimnastikachilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulotlarda turli yo‘nalishdagi jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqtning foiz nisbatlaridan biri hisoblanadi. Harakat tayyorgarligi bo‘yicha nazorat sinovlarini o‘tkazishda tajriba guruhida asosan o‘quv dasturlaridagi test mezonlaridan foydalanildi.[3, 4] Bu mashqlarning maxsus tanlab olinganligi va ularni o‘tkazishning maqsadga muvofiq metodikasi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Harakat tayyorgarligi bo‘yicha sinovlar aylanma mashg‘ulot metodi yordamida o‘tkazildi. Aylanma mashg‘ulotlarining mohiyati xar xil ta’sir ko‘rsatadigan ma’lum bir shug‘ullanuvchi uchun aniq me’yorlar berilishi sharti bilan ishlatiladigan mashqlarni tanlab olishdan iborat. Bazaviy aylananing asosiy yo‘nalishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Uzluksiz mashq metodi bo‘yicha aylanma mashg‘ulotning o‘ziga xos xususiyatlari mashqlarni dam olish tanaffuslarisiz “stansiyalarda” (u yoki bu mashqni bajarish joylarida) mashqlarni bajarish metodi bilan ajralib turadi. Ushbu aylanma mashg‘ulot turining asosiy natija beruvchi samarasi bu chidamlilik turlari, umumiy kuch, tezkor kuch, tezkorlik chidamliligini tarbiyalashdir. Bu mashg‘ulot metodida yuklamani oshirish aylanalarni o‘tish sonini yoki ular bir stansiyada mashqlarni takrorlash sonini oshirish (seriyalarni bajarish) yo‘li orqali amalga oshiriladi. Qat’iy belgilangan tartibda dam olish tanaffuslari bilan bajariladigan mashg‘ulotlar sportchilarni toliqtirib qo‘ymaydi.

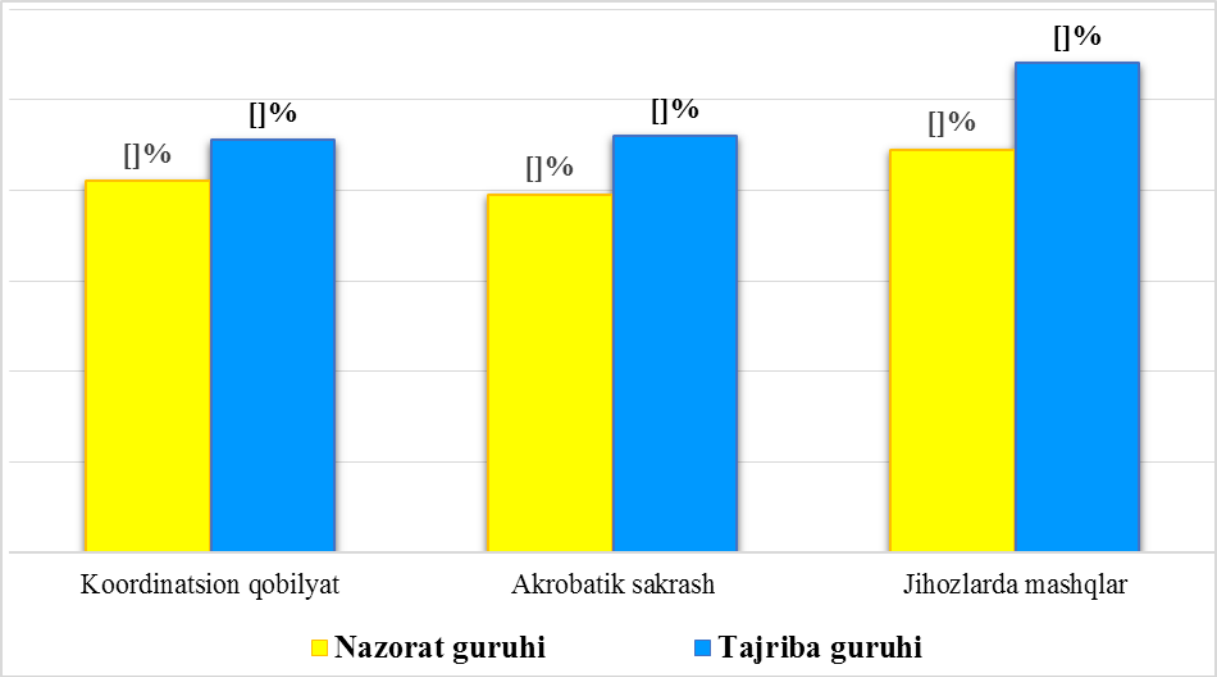
Tajriba tadqiqotlarining ko‘rsatishicha, 10-12 yoshdagi gimnas-tikachilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda xar qanday variantni qo‘llash mumkin. Xar bir aniq vaziyatda pedagogik vazifalar (sport mashg‘uloti bosqichi, davolanishi) shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi, ularning malakasini belgilab beruvchi omil bo‘ladi. Aylanma tizim bo‘yicha mashg‘ulotlarga kirishishdan avval, barcha shug‘ullanuvchilar tomonidan mashqlarning mumkin qadar maksimal miqdorda bajarilishi

aniqlandi, keyin xar bir gimnastikachi uchun ularning optimumi formula bo‘yicha belgilab berildi. Gimnastikachilar aylana bo‘ylab, bir “stansiyadan” ikkinchisiga o‘tib topshiriqlarni bajarishga kirishdilar, “stansiyalar” orasida dam olish vaqti 2-3 min.ni tashkil qildi. Zarur xollarda me’yor “stansiyada” bitta mashqni emas, balki mashqlar seriyasini (2 min. tanaffus bilan 2-3 marta bajarish hisobiga), shuningdek to‘liq aylanani bir necha bor o‘tish hisobiga oshirib boriladi. Mashg‘ulot rejimi 2-3 oylik muntazam mashg‘ulotlarga mo‘ljallangan bo‘lib, keyinchalik vaqt va son ko‘rsatkichlariga (urinishlar, dam olish oraliqlari, kompleksdagi mashqlar soni) tuzatishlar kiritildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ishlab chiqilgan va mashg‘ulot amaliyotiga taklif etilgan komplekslar mikrotsiklida bir marta va xar bir mezotsikl oxirida bajarildi. Barcha mashqlarda o‘rtacha me’yor (urinishdagi takrorlashlar soni, urinishlar soni) berildi. Ayrim ko‘rsatkichlar bo‘yicha ortga qolayotgan sportchilarga o‘sha harakat qobiliyatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar me’yori oshirildi va aksincha mashqlar berilmadi yoki ularning me’yori ushbu harakat qobiliyatining rivojlanish darajasi yuqori bo‘lsa minimumgacha kamaytirildi.[5, 6]

Qizlarning kuch imkoniyatlarini ifoda etuvchi testlarning axborotiligi kamayishi sababli 10-12 yoshdagi gimnastikachilar uchun mo‘ljallangan nazorat testlari komplekslariga o‘zgartirishlar kiritildi. Xususan ularga oyoqlarni ko‘tarib uni bosh orqasidagi tayoqchaga tekkazib mashqlarni bajarish taklif qilindi, tezlik kuch, chidamlilikni rivojlantirish uchun yana bir mashq bir minut ichida gimnastika to‘shamalari ustiga sakrab chiqish mashqi qo‘shildi. Taqqoslashning haqqoniy bo‘lishi uchun shuni e’tirof etishimiz kerakki, tajribagacha tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida MJT bo‘yicha sinov natijalaridagi farqlar ishonchsiz bo‘ldi.

Pedagogik tadqiqot yakunida yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qiyosiy matematik statistikasi tahlil qilindi va natijalarining progressiv o‘sishi aniqlandi. Bunda statik va dinamik mashqlardan tarkib topgan me’yoriy talablar bo‘yicha texnik sinovlar o‘tkazildi. Natijada, “koordinatsion qobiliyat”ni baholashda nazorat guruhi 8,2±0,7 ball natija ko‘rsatgan bo‘lsalar, tajriba guruhi esa 9,1±0,6 ball natijaga erishganlar. Murakkab-koordinatsion mashqlardan tashkil topgan “akrobatik sakrashlarni” yakuniy baholash paytida, nazorat guruhi 7,9±0,6 ballga baholangan bo‘lsa, tajriba guruhining texnik mahorat darajasi esa 9,2±0,3 ballga baholangan. Jihozlarda statik holatda bajariladigan mashqlarda nazorat guruhi 8,9±0,2 ballga

baholanganlar, tajriba guruhi esa 10,8±0,4 ball bilan o‘z ustunligini ko‘rsatgan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi natijalarining statistik tahlili

Tadqiqot tugaganda tajribada qatnashgan barcha gimnastikachilar bo‘g‘imlardagi harakatchanlik darajasini oshgan. Ushbu guruhdagi gimnastikachilarda bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning o‘rtacha ko‘r-satkichi 9.80±0,20 ball atrofida bo‘ldi. Tajriba boshida ayrim gimnastikachilar tomonidan sinovlarda ko‘rsatilgan dastlabki yuqori natijalar keyinchalik xam shu dinamikani saqlab qolganligi kuzatildi. O‘rtacha belgilarning o‘zgarib turish variantliligi ko‘rsatkichi qo‘lla-nilayotgan maxsus harakat qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasining samaradorligini yana bir bor tasdiqladi. Agar tekshirilayotgan ko‘rsatkichlarning variatsiya koefitsenti tajriba guruhi gimnastika-chilarida 4,4–10,3 % atrofida o‘zgarib tursa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich biroz yuqori 13,5- 18,3 % ni tashkil etdi. Bu tajriba guruhidagi yosh gimnastikachilarning harakat tayyorgarliklari natijalari yuqori ekanligidan dalolat beradi.

Xulosa. Maxsus harakat tayyorgarligi bo‘yicha nazorat testlariga majburiy tuzatishlarning kiritilishi gimnastikachilarning harakat tayyorgarligini boshqarish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu mashg‘ulotlar bo‘limlariga harakat faolligi va koordinatsion murakkabligi bo‘yicha oddiy va maxsus mashqlarni kiritishga ayni paytda talablarga javob bermaydigan elementlarni chiqarib tashlashga, shuningdek qarama-qarshi mashg‘ulot vositasi sifatida o‘yin metodidan,

maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishda aylanma mashg‘ulot metodlaridan hamda MJT va MXT bo‘yicha individual topshiriqlardan keng foydalanishga imkon berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabr PQ-449-son “Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
2. Karimov D.K. Yosh akrobatlarni boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida maxsus harakat tayyorgarligining metodik xususiyatlari. Ped.fan bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. Toshkent 2024. B. 50-58.
3. Каримов Д.К. Сравнительный анализ показателей двигательной подготовленности юных акробатов с нормативами тестов здоровья “Саломатлик” // Ilm-fan va innovatsiya mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. Toshkent 2023. – B. 81-83.
4. Эштаев А.К., Умаров М.Н. Развитие двигательных качеств у юных гимнастов высокой квалификации // «Фан спортга». 2021. №1. — С. 10-13.
5. D.K. Karimov (2024). Yosh akrobatlarning tana turlarini sportdagi ixtisosligi bilan o‘zaro bog‘liqligi. Inter education & global study, (7), 368-375.
6. Ханкельдиев , Ш., & Каримов , Д. (2023). Yosh akrobatlarning xarakat-texnik tayyorgarligi metodologiyasining kumulyativ samaradorligini o‘rganish. Farg‘ona Davlat Universiteti, 29(3), 55. Retrieved from https://journal.fdu.uz/index.php/sjfsu/article/view/2519
7. Умаров М.Н. Распределение информативных признаков в отдельных видах гимнастического многоборья // «Фан спортга». 2021. №4. — С. 9-12.

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKANI O‘RGATISHNING ZAMONAVIY KO‘RINISHLARI. (HARAKATLI O‘YINLAR MISOLIDA)

M.A. Islomov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bugunning dolzarb masalalaridan bo‘lgan umumta’lim maktablarida gimnastika sport turining zamonaviy o‘qitish usullari hamda o‘qitishda harakatli o‘yinlardan foyda-*

lanishning ustuvorligi ko‘rib chiqilgan. An’anaviy metodning uslubiy jihati va zamonaviy metod ko‘rinishining istiqboli. Gimnastika sport turining harakatli o‘yinlar bilan integratsiyasi yoritilgan.

Аннотация: *В данной статье рассматриваются современные методы преподавания гимнастики как вида спорта в общеобразовательных школах, а также приоритет использования подвижных игр в обучении, которые являются актуальными на сегодняшний день. Методологический аспект традиционного метода и перспектива появления современного метода. Освещается интеграция гимнастического вида спорта с подвижными играми.*

Kalit so‘zlar: *Gimnastika, aerobika, fetnis, ruhiy, gigiyena, individual, frontal, harakatli o‘yin.*

Ключевые слова: *Гимнастика, аэробика, фетнис, психическая, гигиена, индивидуальная, фронтальная, игровая деятельность.*

Bugungi kunda umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini samarali tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Bularning barchasi har kuni ta’limning murakkab muammolari bilan shug‘ullanishi kerak bo‘lgan jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassis ishining ma’lum bir qiyinligi va murakkabligini belgilaydi. Jumladan, bu borada O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O‘RQ-637 son, 2015 yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son, Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori, 2024-yil 15-noyabr PQ-392-son kabi huquqiy me’yoriy hujjatlar sohadagi mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish bo‘yicha joylarda keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda, shunga qaramasdan bugungi kadrlarimiz rivojlangan davlatlarda amalga oshirilayotgan yangiliklarni tizimda qo‘llash bo‘yicha ma’lumotlari kamligini ko‘rish mumkin. Shunday ekan bugunning dolzarb masalalaridan biri bu jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini rivojlangan davlatlar tizimi bilan yaqindan tanishtirish va ularda bo‘layotgan o‘zgarishlardan doimiy tajriba almashinib turishi talab etiladi[1]. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishini ta’minlash, intizom va jamoaviylikni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Inson hayoti davomida eng asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllanishi bu gimnastika mashqlari orqali amalga oshiriladi. Harakatlarga o‘rgatish esa bu jarayonning asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, o‘quvchilarning umumiy tayyorgarligi, chaqqonligi, muvozanatni saqlash, mushaklar mustahkamligi va to‘g‘ri qomatni shakllantirishga xizmat qiladi. So‘ngi

yillarda maktablarda gimnastika mashg‘ulotlarini o‘rgatishda zamonaviy metodlardan foydalanish keng yo‘lga qo‘yilmoqda. Jumladan, harakatli o‘yinlardan foydalanish orqali o‘quvchilarda nafaqat jismoniy faollikni balki, dars jarayoniga qiziqishini ham oshirmoqda. O‘yinlar orqali bolalarda tashabbuskorlik, tezkor fikrlash, jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Maqolaning dolzarbligi shundaki, o‘quvchilarga gimnastika mashqlarni oddiy an’anaviy usulda emas, balki o‘yinlar bilan birga, o‘quv motivatsiyasini ham oshirish maqsadga muvofiqligidir. Shu sababli mazkur tadqiqotda gimnastika mashqlarini o‘rgatishdagi harakatli o‘yinlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi[3].

Gimnastika mashg‘ulotlarini o‘rgatishda zamonaviy metodlar – Jismoniy tarbiya darsi maktab o‘quvchisi salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyat ega bo‘lgan hayotiy harakat turlarini o‘rgatishning asosiy shaklidir. Gimnastika yo‘nalishidagi jismoniy tarbiya darsi mash-g‘ulotlarning asosiy shakli sifatida umumta’lim maktablari uchun jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligi darajasini aks ettiruvchi yetakchi mezonlardan biri hisoblanadi.

Gimnastika darslari inson salomatligini saqlash, ta’lim sifatini oshirish, gimnastikaning jamiyatdagi rivojlanishi va amaliy muammolarni hal qiladi:

1. Ishtirokchilarning sog‘ligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishiga yordam berish, qotib qolish va to‘g‘ri pozitsiyani shakillantirish.

2. Gigiyena ko‘nikmalarini shakillantirish, mustaqil jismoniy mashqlarga biriktirish. Estetik, irodali, axloqiy fazilatlarini, eng avvalo tarbiyaviy va sport faoliyatiga o‘rgatish. Harkatlarning yangi turlarini o‘zlashtirish, vositalar bilan ishlash tajribasini shakillanishi. Tashkiliy qobilyat va qobilyatlarni shakillantirish, atrofdagi odamlar bilan muloqot qilish qoidalarini o‘rgatish[5].

Yuqori sifatli darsni tashkil etishning sharti uning tuzilishining mosligidir. Darsning tuzilishi va uslubiy xususiyatlari uning mazmuniga mos kelishi kerak, bu birinchi navbatda hal qilinadigan pedagogik vazifalar, o‘quvchilar audutoriyasi va dars sharoiti bilan belgilanadi. O‘z navbatida, dars mazmuni jismoniy tarbiyaning umumiy va xususiy tamoyillarining asosini tashkil etuvchi, organizmning asosiy tizimlarining ishlash qonuniyatlariga asoslanishi kerak. Darsni tashkil qilishda tamoyillar quyidagi uslubiy qoidalar bilan belgilanadi, ularning asosiylari ta’lim, tarbiya va sog‘lomlashtirish muammolarini hal etishning kompleksligi, o‘quvchilarning ongli faoliyatini rag‘bat-

lantirish, vazifalarni qo‘yishning o‘ziga xosligi va ularning oldingi sinflar vazifalari bilan uzviyligi, o‘quv vazifalarini tizimli ravishda davom ettirish va uni boshqa o‘quv materiallari bilan yangilash chastotasi. O‘quvchilarning individual qobiliyatlarini hisobga olgan holda jismoniy faoliyatni optimallashtirish.

Asosiy gimnastika barcha maktab va maktabgacha ta’lim muassasalarida, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida keng qo‘llaniladi va organizmni umumiy va har tomonlama rivojlantirishga, turli sport turlariga tayyorlashga qaratilgan oddiy mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Amaldagi ayrim usullarga nazar tashlasak:

1) frontal – mashqlar bir vaqtning o‘zida barcha o‘quvchilar tomonidan bajariladi;
2) individual – guruh (yoki bo‘linmalardan ishlash usuli) – sinf uch yoki to‘rta bo‘limga bo‘linim, ustuvorlik tartibida har xil turdagi mashqlar bajariladi;
3) o‘yin. Bulardan tashqari yana boshqa usular ham qo‘llanishi mumkin.

Maktabda asosiy gimnastika darslarini o‘tkazish metodologiyasida an’anaviy vositalar, albatta, asosiy bo‘lib qoladi. Biroq, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida yangi va noan’anaviy motorli faoliyat turlarining paydo bo‘lishi bir qator sabablar aniqlaydi. Bunday turlarga badiiy (aerobik) va atletika gimnastikasi, ularning kombinatsiyasi (shakillantirish), cho‘zish va boshqa ko‘plab faoliyat turlari kiradi. Shubhasiz, maktabda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy mashqlarning noan’anaviy turlaridan foydalanish darsga yangi hissiy rang bag‘ishlaydi, uning tiklanishiga hissa qo‘shadi, o‘quvchilarning darslarga qiziqishini oshiradi, mustaqil mashg‘ulotlarda ushbu vositalardan foydalanish, kasalliklarni oldini olish va so‘glmlashtirishda ma’lum bilim va ko‘nikmalarni beradi. Jismoniy mashqlarning noan’anaviy turlari dastur darslarini almashtirmasligi, faqat ularni to‘ldirishi, mazmunini yangilash va kengaytirish imkoniyatini berishi, uy vazifasi sifatida foydalanish kerak.

Har qanday yo‘nalishdagi darsning tayyorgarlik qismida fitness texnologiyalaridan foydalanish, birinchi navbatda, ushbu mashq turning o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettirsh va ishtirikchilarning ma’lum motor qobiliyatlarini rivojlantirishga hissa qo‘shishi kerak.

Darsning tayyorlov qismidi diqqatni chalg‘ituvchi mashqlar bilan o‘tkaziladigan darslarda, darsning maqasadidan kelib chiqqan holda, klasssik aerobika yon qadamlarning turli harakatlari, to‘satdan

to‘xtashlar, sakrashlar, gimnastika skameykasida qadam aerobik mashqlarni qo‘llash.

Yakuniy qismida kuchlanishni yengillashtirish va hissiy holatni yaxshilash uchun quyidagilar qo‘llaniladi: cho‘zish, fitness-yoga kabi mashqlar.

Strukturaviy usul – oldindan tayyorlangan xoreografik kompazitsiyalar bo‘lib, ular ma’lum bir tartibda takrorlanadigan bosqichlarning o‘zgarishidir. Musiqa tempi va ritmi mashqlarning ketma-ketligini va ularning intensivligini belgilaydi.

Aerobika nafaqat yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarini rag‘batlantirish, balki harakatlarini muvofiqlashtirish, to‘g‘ri holatni yaxshilash va yurishni yanada oqlangan qilish imkoniyatidir.

Aerobika bilan endigana shug‘ullanayotganlar uchun kirish darsi majburiy bo‘lib, unda kompleksning individual mashqlari urganiladi. Ularning mohiyati tushuntiriladi, mashqning vazifalari ko‘rsatiladi, o‘quvchilar tomonidan yo‘l qo‘yilgan xatolar tuzatiladi. Mashqlar dastlab sanashgacha, so‘ngra o‘zlashtirilgach, musiqa sadosi ostida bajarilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi[5].

Maktab o‘quvchilari bilan ishlashda fitness texnologiyalari elementlaridan foydalanish quyidagilarga yordam beradi:

1. bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini, shu jumladan ularning hissiy holatini mustahkamlaydi;

2. Bolalarning Yoshi va individual xususiyatlari moyilligiga mos ravishda rivojlanishi uchunn qulay shart-sharoitlar yaratish, har bir bolaning qobiliyati va ijodiy salohiyatini rivojlantiradi;

3. Maktabgacha va maktab ta’liming mazmuni va tashkiliy shakillari o‘zgaruvchanligi va xilma-xilligini ta’minlash, bolalarning ta’lim ehtiyojlarini, qobiliyatlari va sog‘lig‘I holatini hisobga olgan holda turli yo‘nalishlar dasturlarini shakkillantirish imkoniyati kengayadi;

Bolalarni tizimli sport mashg‘ulotlariga jalb qilish, faol va so‘glom, bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish, faol dam olishni tashkil etish usuli sifatida fitness tushunchasini shakillantirish lozim.

Xulosa. Xorijiy davlatlarda gimnastikani o‘rgatishda interfaol metodlar keng qo‘llaniladi. Jumladan, Yevropada va Osiyo mamlakatlarida darslarda sport o‘yinlarini va gimnastikani integratsiyalash tajribasi mavjud. Bu yondashuv o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, darslarni qiziqarli qiladi. Bu usullarni bizning maktablarda ham qo‘llash samarali natija beradi. Umumta’lim maktablarida gimnastikani o‘rgatishda zamonaviy metodlar, xususan, harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘quvchilarning

faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakklantirish hamda jamoaviylikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan o‘yin elementlarini keng qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Kelajakda xorijiy ilg‘or tajribalarni amaliyotga tadbiq etish orqali maktab o‘quvchilarning gimnastikaga bo‘lgan qiziqishi yanada ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentabrdagi O‘RQ-637 son qarori.
2. Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori.
3. Abdullayeva N. (2021). Maktab ta’limida jismoniy tarbiya metodologiyasi. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi. (22-38b)
4. Halilov A. (2020). Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion metodlar. Tashkent: O‘zbekiston davlat sport akademiyasi. (45-67 b)
5. Ismoilov M. (2019). Aerobika va badiiy gimnastika: nazariya va amaliyot. Tashkent: O‘zbekiston milliy universiteti. (10-30b)

O‘SMIRLARDA ORGANIZMNING ISHCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRSH

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada katta maktab yoshidagi o‘smirlarning salomatligini jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan sog‘lomlashtirish, organizmidagi fiziologik jarayonlarga jismoniy tarbiyaning foydaliligi haqidagi ma’lumotlar yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о здоровье подростков старшего школьного возраста посредством физического воспитания и физического труда, а также о пользе физического воспитания для физиологических процессов в организме.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy mashqlar, oziq moddalar, reaksiya, tonus, funksiya.*

Ключевые слова: *Физические упражнения, питательные вещества, реакция, тонус, функция.*

Jismoniy mashqlar o‘smirning nafas olish a’zolariga va ruhiy holatiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Mushaklar muntazam harakatlantirib turilmasa odamning markaziy nerv sistemasi musbat zaryadlardan mahrum bo‘lib qoladi. Bo‘shashgan hayot tonusi, tushkunlik holati jahldorlik va o‘zini tuta olmaslik reaksiyalari bilan qo‘shilib ketadi. Jismoniy mashqlar o‘smirning nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, bu esa, o‘z navbatida, ta’lim-tarbiya va sog‘lomlashtirish jarayonining samaradorligini oshiradi. Inson organizmi rivojlanishining qabul qiluvchi davri talabalik yoshida yakunlanadi. [1] Aynan shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport salomatlikni mustahkamlash uchun muhim vosita barkamol insonni tarbiyalash uchun tabiiy va biologik asos hisoblanadi, o‘qish, ilm-fan bilan shug‘ullanish ish va kasb egallashga bevosita yordam beradi.

Jismoniy mashqlar inson a’zolari va tizimlari faoliyatiga ijobiy ta’sir etuvchi turli siljishlarni keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlar asosida mushak qisqarishlari bo‘ladi, mushaklar inson vaznining 3-4 qismini tashkil qiladi. Mushaklarning qisqarish energiyasi ishlab turgan mushakka kislorod va turli oziq moddalar oqimining ko‘payishi hisobiga hosil bo‘ladi, ayni vaqtda yurak-o‘pka faoliyati yaxshilanadi. Ishlab turgan mushakda ko‘plab mayda kapillyar qon tomirlari hosil bo‘ladi.[2, 3]

Shunday qilib, muskullar rivojlanishida oziqlanish sharoiti yaxshilanadi, umumiy qon aylanishi yengillashadi. O‘smirlik davrida qon aylanishi, yosh bolalarnikiga nisbatan sust bo‘ladi. Qon aylanishini tezlashtirish uchun yurak ishini jadallashtirish kerak. Yurak faoliyati, o‘z navbatida, mushaklar faoliyati ta’sirida yaxshilanadi, bo‘shashish vaqtida esa kapillyarlardan venaga oqadi.

Muammo dolzarbligi: Harakatsizlik, yetarli harakatlarning bajaril-masligi yurakka salbiy ta’sir ko‘rsatadi va turli kasalliklarga sabab bo‘ladi.

Adabiyot manbalari va o‘tkazilgan tadqiqotlar tahlili jismoniy tarbiya amaliy mashg‘ulotlarida o‘quv dasturi bo‘yicha harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, harakatlarni boshqarishga yo‘naltirilgan o‘quv yuklamasidan foydalanilayotganligini tasdiqlaydi. Natijalar ko‘zga ko‘rinmaydi, chunki o‘quv yuklamasining hajmi, jadalligi uncha yuqori emas. Jismoniy tarbiya usullari va vositalari shaxsning tipologik xususiyatlari, jismoniy rivojlanishi, jismoniy holati, O‘rta Osiyo iqlimining xususiyatlarini hisobga olmaydi. Bayon etilganlardan shunday xulosa chiqadiki, yoshlarni jismoniy kamolotga yetkazishga, salomatlikni saqlash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirishga

yo‘naltirilgan, ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar deyarli yo‘q. Shuning uchun ilmiy asoslangan jismoniy mashqlarni aniqlash uchun matematik statistika usulidan foydalaniladi. Pedagogik jarayon omillarining o‘zaro aloqadorlik xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jarayon omillarining o‘zaro aloqadorlik xususiyatlarini aniqlash uchun maxsus dastur ishlab chiqilgan. Pedagogik jarayonda uning tarkibiga kiruvchi omillar o‘zaro bog‘liq. Bir omilni ikkinchi omil o‘zgarishiga mos o‘zgartirish mahorati pedagogik jarayon samaradorligini yanada oshiradi.[4, 5]

Ma’lumki, jismoniy sifatlarni tarbiyalash jar-enida kuchni, tezlikni, chidamlilikni rivojlantirish orasida ayrim hollarda ijobiy aloqa, ba’zan esa o‘zaro bog‘liqlikning yo‘qligi kuzatiladi, ya’ni, yuqorida sanab o‘tilgan sifatlarning birortasi rivojlansa boshqa sifatlar ham rivojlanadi va, nihoyat, salbiy bog‘liqlik, ya’ni biror sifat rivojlansa, boshqa sifatlar rivojiga omon ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi tadqiqotlar, avvalo, o‘quv-sog‘-lomlashtirish jarayonini o‘rganish bilan bog‘liq, qo‘llaniladigan usul va vositalarning afzalliklari haqida harakat sifatlarining rivojlanishi, yurak-qon tizimi funksiyalarining xususiyatlari ko‘rinishidagi pedagogik natija guvohlik beradi. Pedagogik natija ikki tomonlama (sifat va miqdor) xarakterga ega.

Metodika pedagogikani statistik tadqiqot usullari bilan boyitadi. Ular o‘zlari kashf etgan obyektiv qonunlarni matematik model, ya’ni o‘rganilayotgan hodisaning turli tomonlarini xarakterlovchi ko‘rsat-kichlar orasidagi u yoki bu munosabatlar ko‘rinishida ifodalash imkonini beradi. Ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi ma’lum nisbatlarning bunday modeli funksional bo‘ysunish deb ataladi. Buning mohiyati shundaki, bir ko‘rsatkichning o‘zgarishi, odatda, ikkinchi ko‘rsatkichning shunga xos o‘zgarishiga olib keladi. Funksional bo‘ysunish haqidagi bilim bo‘ysunuvchi miqdor (funksiya) ko‘rsatkichlarini boshqaruvchi miqdor (argument) ning istalgan ko‘rsatkichlariga qarab oldindan aytib berish imkonini beradi. Bundan funksional amaliy va ilmiy ahamiyat kelib chiqadi. Funksional modellar bayon etilgan jarayonning borishini oldindan aytib berish, bu jarayonni boshqarish imkonini beradi va samarali pedagogik usullarni tanlashga yordam beradi.

Xulosa. Funksional bog‘lanish qat’iy bo‘ysunishni aks ettiradi, bunda bir omil qiymatining o‘zgarishi ikkinchi omil qiymatining xuddi shunday o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Bunday bog‘lanish aniq fanlar uchun xarakterli hisoblanadi. Pedagogikada esa ular umumiy variantlarda va shartli chegaralarda kuzatiladi.

Statistik bog‘lanishlar yoki korrelyatsiya bir omilga boshqa bir omilning bir emas, bir necha qiymatlari mos keladigan holatdagi bog‘lanishning statistik aniq sonli o‘lchamlarini topish imkonini beradi. Bunday holda bog‘lanish olingan bir qator o‘zgarishlarning o‘rtacha qiymatlarida ifodalanadi. Korrelyatsiyaning bir necha yo‘nalishlari mavjud: to‘g‘ri musbat, manfiy; teskari musbat, manfiy korrelyatsiyalar.

Bog‘lanishning sonli ko‘rsatkichlari bir necha darajaga bo‘linadi: kuchsiz bog‘lanish-korrelyatsiya koeffitsiyenti 0,30 gacha; o‘rtacha bog‘lanish-korrelyatsiya koeffitsiyenti 0,31 dan 0,69 gacha; kuchli bog‘lanish-korrelyatsiya koeffitsiyenti 0,70 dan 0,99 gacha.

O‘smirlarni sog‘lomlashtirishning samarali vositalarini aniqlash uchun jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining korrelyatsion bog‘liqligi aniqlangan. Harakat sifatlari, jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, jismoniy holat ko‘rsatkichlari darajasini baholash bo‘yicha tadqiqotlar qizlarda 36 ta, yigitlarda 47 ta testlar bo‘yicha o‘tkazildi.

Bunday yondashuv, ya’ni talabalarni jismoniy takomillashtirish uchun ilmiy asoslangan mashqlarni aniqlash sog‘lomlashtirish-profilaktik faoliyatni samarali rejalashtirish, sog‘lomlashtirish jarayonini jadallashtirish maqsadiga muvofiq vositalarni tanlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 6099-sonli Farmoni
2. Jiyenbayev B.J, Matchanov A.T. “VALEOLOGIYA” asoslari
3. Вербина, В. С. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Текст] / В.С. Вербина. — М.: Бибком.
4. Старости, Р.А. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме [Текст]. Р.А. Старости, Н.А. Булычева. – Иркутск, 2017.
5. Соболева, О.В. Использование дыхательной гимнастики для оздоровления дошкольников [Текст] / О.В. Соболева. – Воронеж, 2016.

SPORT TADBIRLARINI MAHALLA VA TA’LIM MUASSASALARI HAMKORLIGIDA TASHKIL ETISHNING AFZALLIKLARI

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport tadbirlarini mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida tashkil etishning ahamiyati va afzalliklari tahlil qilingan. Sportning yoshlar hayotidagi roli, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni, jamoaviylik va ijtimoiy birdamlikni kuchay-tirishdagi samaralari yoritilgan. Shuningdek, mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligining jamiyat taraqqiyotiga qo‘shadigan hissasi, iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni qo‘llab-quvvatlashdagi imkoniyatlari ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены значение и преимущества организации спортивных мероприятий в сотрудничестве махалли и образовательных учреждений. Освещена роль спорта в жизни молодежи, его влияние на формирование здорового образа жизни, а также вклад в развитие коллективности и социального единства. Кроме того, показана роль такого сотрудничества в развитии общества, выявлении талантливой молодежи и поддержке их дальнейшего роста.*

Kalit so‘zlar: *Sport, mahalla, ta’lim muassasalari, hamkorlik, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, jamoaviylik, ijtimoiy birdamlik.*

Ключевые слова: *Спорт, махалля, образовательные учреждения, сотрудничество, здоровый образ жизни, воспитание молодежи, коллективность, социальное единство.*

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti va davlat siyosatida aholining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolotini ta’minlashda sportning o‘rni beqiyosdir. Sport mashg‘ulotlari orqali insonning sog‘lom bo‘lishi, jismonan chiniqishi, irodasining mustahkamlanishi bilan bir qatorda, ijtimoiy faollik, jamoaviylik, hamkorlik va do‘stona munosabatlar ham shakllanadi. Shu sababli mamlakatimizda keng ko‘lamli sport tadbirlarini tashkil etish va aholining barcha qatlamlarini ularga jalb etish bo‘yicha turli tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Bunda nafaqat ta’lim muassasalari,

balki mahallalarning ham faol ishtiroki zarur boʻlib, ularning hamkorligi jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omil hisoblanadi. Mahalla qadimdan xalqimizning ijtimoiy hayotida alohida oʻrin egallab kelgan oʻziga xos muassasa boʻlib, yoshlarning tarbiyasi, ular orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, milliy qadriyatlarni singdirishda bevosita taʼsir kuchiga ega. Taʼlim muassasalari esa bilim, koʻnikma va malakalarni beruvchi asosiy maskan sifatida nafaqat oʻquv jarayonini, balki yoshlarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etishni ham oʻz vazifasi deb biladi. Shu ikki muhit — mahalla va taʼlim muassasalari — oʻzaro hamkorlikda faoliyat olib borgan taqdirda, sport tadbirlarini samarali tashkil qilish imkoniyati yanada ortadi.[1]

Mahalla va taʼlim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini oʻtkazishning afzalliklari juda koʻp. Avvalo, bunday hamkorlik yoshlarni erta sportga jalb etish, ularni zararli odatlardan himoya qilish, boʻsh vaqtlarini mazmunli tashkil etish va ijtimoiy faolliklarini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport orqali yoshlarning jamoada ishlash koʻnikmalari shakllanadi, ular bir-biriga hurmat, doʻstona munosabat va oʻzaro yelkadoshlikni oʻrganadilar. Bundan tashqari, mahalla faollari bilan birgalikda tashkil etilgan musobaqalar va sport bayramlari aholining turli qatlamlarini birlashtirib, ijtimoiy birdamlik va totuvlikni kuchaytiradi.Yana bir muhim jihati shundaki, bunday tadbirlar yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq boʻlishga, sogʻlom turmush tarzini hayot mezoniga aylantirishga undaydi. Chunki sport nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash vositasi, balki yoshlarni maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qatʼiyatlilik va sabr-toqat kabi fazilatlarni egallashga ham oʻrgatadi. Shu nuqtai nazardan, mahalla va taʼlim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini tashkil etish, mamlakatimizda sogʻlom avlodni voyaga yetkazish borasida muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.[2]

Bugungi kunda taʼlim va mahalla tizimining hamkorlikda sport tadbirlarini oʻtkazishi yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, ularning maʼnaviy kamoloti, ijtimoiy faolligi va jamiyatga foydali shaxs boʻlib yetishishida muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Shu bois, bunday hamkorlikni yanada kengaytirish va tizimli ravishda amalga oshirish zamonaviy taʼlim va tarbiya jarayonining dolzarb vazifalaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Mahalla va taʼlim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini tashkil etishning samaradorligi bir nechta asosiy omillar orqali namoyon boʻladi. Quyida ushbu omillarni tahlil qilib chiqamiz:

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish: Yosh avlodning sog‘lom bo‘lib ulg‘ayishi har bir jamiyat uchun strategik vazifa hisoblanadi. Sport tadbirlari orqali bolalar va o‘quvchilar muntazam jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishadi, bu esa ularning immunitetini mustahkamlash, ruhiy barqarorligini ta’minlash va turli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Mahalla faollari va ta’lim muassasalari pedagoglari birgalikda yoshlarni sog‘lom turmush tarziga undash orqali ularning kundalik hayotida sportni odatga aylantirishlari mumkin.

Yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish: Hozirgi kunda yoshlarning bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Chunki bo‘sh vaqt noto‘g‘ri yo‘nalishga sarflansa, turli zararli odatlar, salbiy muhitga berilish xavfi yuzaga keladi. Shu nuqtai nazardan, mahalla va maktablar hamkorligida o‘tkaziladigan futbol, voleybol, shaxmat, yugurish va boshqa sport musobaqalari yoshlarning vaqtini mazmunli o‘tkazishga xizmat qiladi. Bu orqali ular nafaqat sport bilan shug‘ullanadilar, balki ma’naviy barkamollik va ijtimoiy faollik ham ortadi.[3]

Jamoaviylik va hamkorlikni shakllantirish: Sportning eng muhim afzalliklaridan biri bu jamoaviy ruhni kuchaytirishidir. Jamoa bo‘lib harakat qilish, o‘zaro yordam ko‘rsatish, mas’uliyatni bo‘lishish va umumiy maqsad sari intilish yoshlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Mahalla tomonidan tashkil etilgan tadbirlarda ta’lim muassasalari o‘quvchilari ishtirok etishi orqali turli yosh guruhlari va hudud vakillari o‘rtasida do‘stona aloqalar o‘rnatiladi. Bu esa jamiyatda totuvlik, birdamlik va o‘zaro hurmatni mustahkamlaydi.

Ijtimoiy birdamlik va hamjihatlikni kuchaytirish: Sport tadbirlari ko‘pincha keng jamoatchilikni jalb etadi. Mahalla aholisi, ota-onalar, o‘qituvchilar va yoshlarning birgalikda ishtiroki nafaqat sport muso-baqalarini qiziqarli o‘tkazadi, balki ijtimoiy birdamlikni kuchaytiradi. Birgalikdagi bayramona musobaqalar, mahalla miqyosidagi turnirlar nafaqat yoshlarning sportdagi yutuqlarini namoyish qiladi, balki aholining hamkorlikdagi faoliyatini ham yuksaltiradi.

Vatanparvarlik va ma’naviy qadriyatlarni targ‘ib qilish: Sport tadbirlari yoshlarni milliy qadriyatlar va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi. Masalan, sport o‘yinlarida g‘oliblik uchun kurash jarayonida yoshlar mehnatsevarlik, sabr-toqat, qat’iyatlilik kabi insoniy fazilatlarni o‘zlashtiradilar. Mahalla va ta’lim muassasalari hamkorlikda bunday qadriyatlarni yoshlar ongiga singdirib, ularning kelgusida jamiyatga foydali shaxs bo‘lib yetishishiga hissa qo‘shadi.

Iqtidorli yoshlarni aniqlash va qo‘llab-quvvatlash. Hamkorlikda tashkil etiladigan sport tadbirlari orqali iste’dodli yoshlarni erta aniqlash imkoniyati yuzaga keladi. Mahalla faollari va o‘qituvchilar musobaqalarda faol ishtirok etayotgan, yuqori natijalar ko‘rsatgan bolalarni ko‘rib, ularni sport maktablari yoki to‘garaklariga yo‘naltirishlari mumkin. Bu esa sport sohasida yurtimiz nomini yuksaltiradigan kelajakdagi chempionlarni tarbiyalashga zamin yaratadi.[4]

Mahalla va ta’lim muassasalari o‘rtasida uzviy aloqani mustahkamlash: Sport tadbirlarini hamkorlikda tashkil etish jarayonida mahalla va ta’lim muassasalari o‘rtasida mustahkam aloqalar shakllanadi. Bu esa nafaqat sport, balki boshqa ijtimoiy-madaniy loyihalarni ham samarali amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadi. Ya’ni sport tadbirlari umumiy hamkorlikning birinchi qadami bo‘lib, keyinchalik kengroq tashabbuslarni yo‘lga qo‘yishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Umumiy qilib aytganda, mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini tashkil etish nafaqat yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, balki ularning ma’naviy-axloqiy kamoloti, ijtimoiy faolligi va jamiyat bilan uyg‘unlashuviga keng imkoniyatlar yaratadi. Bunday tadbirlar orqali jamiyatda birdamlik, sog‘lom muhit va kelajakka ishonchli avlodni tarbiyalash uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini tashkil etish nafaqat yoshlarning jismoniy rivojlanishi, balki ularning ma’naviy barkamolligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, sport orqali insonning kuch-g‘ayrati oshadi, sog‘ligi mustahkamlanadi va irodasi chiniqadi. Shu bilan birga, bunday tadbirlar yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qilib, ularni turli zararli odatlardan, salbiy muhit ta’siridan himoya qiladi. Mahalla tomonidan qo‘llab-quvvatlangan, ta’lim muassasalari tashabbusi bilan o‘tkazilgan sport musobaqalari bolalarda jamoada ishlash, o‘zaro yordam ko‘rsatish, birdamlik va do‘stlik kabi fazilatlarni shakllantiradi. Aholi vakillari, ota-onalar va pedagoglarning bevosita ishtiroki esa bu jarayonni yanada qiziqarli va samarali qiladi. Shuningdek, sport tadbirlari yoshlarning iste’dodini yuzaga chiqarishda katta imkoniyat yaratadi. Mahalla faollari va o‘qituvchilar musobaqalar orqali qobiliyatli o‘quvchilarni aniqlashlari, ularni sport maktablari yoki maxsus to‘garaklarga yo‘naltirishlari mumkin. Natijada nafaqat sog‘lom, balki yurtimiz sport sohasida faxr bilan ishtirok eta oladigan iqtidorli avlod voyaga yetadi. Bunday tadbirlar jarayonida yoshlar mehnatsevarlik, qat’iyat, sabr-toqat, o‘zaro hurmat kabi insoniy fazilatlarni o‘zlashtiradilar. Bu esa ularning

kelgusida jamiyatga foydali shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta’sir etadi.

Sport tadbirlarining yana bir muhim jihati shundaki, ular ijtimoiy birdamlik va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Mahalla va ta’lim muassasalari birgalikda o‘tkazgan sport bayramlari, turnirlar va musobaqalar nafaqat yoshlarni, balki kattalarni ham birlashtiradi. Ota-onalar, mahalla faollari, o‘qituvchilar va yoshlar ishtirokida kechgan musobaqalar jamiyatda do‘stona muhit, mehr-oqibat va o‘zaro yelkadoshlikni shakllantiradi. Bu esa mahalla va maktabning uzviy aloqasini yanada mustahkamlab, kelgusida boshqa ijtimoiy, ma’naviy va madaniy tashabbuslarni amalga oshirishga zamin yaratadi. Umuman olganda, mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida tashkil etiladigan sport tadbirlari sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish, ularning iste’dodini yuzaga chiqarish, jamoaviylik va birdamlikni mustahkamlash hamda jamiyatda ijobiy muhit yaratish uchun samarali vosita hisoblanadi. Shu bois bunday hamkorlikni yanada rivojlantirish, uni tizimli va muntazam ravishda yo‘lga qo‘yish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri sanaladi.

Xulosa. Mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida sport tadbirlarini tashkil etish bugungi kunda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishda muhim omil hisoblanadi. Bunday hamkorlik orqali yoshlar jismonan chiniqadi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishni odat qiladi, bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazadi va zararli odatlardan yiroq bo‘ladi. Sport musobaqalari jamoaviylik, do‘stlik, o‘zaro hurmat, mehnatsevarlik va sabr-toqat kabi fazilatlarni shakllantirib, ularning kelajakda jamiyat uchun foydali shaxs bo‘lib yetishishiga yordam beradi. Shuningdek, bunday tadbirlar aholining barcha qatlamlarini birlashtiradi, mahalla va maktab o‘rtasidagi uzviy aloqani mustahkamlaydi va ijtimoiy birdamlikni kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, sport tadbirlarini mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligida tashkil etish nafaqat yoshlar tarbiyasi, balki jamiyat taraqqiyoti, sog‘lom muhit va mustahkam ijtimoiy aloqalarni ta’minlashda ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ushbu hamkorlikni yanada kengaytirish va uni tizimli ravishda yo‘lga qo‘yish zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi sifatida e’tirof etilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya

berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. – Toshkent, 2018. PQ-3907-son. https://president.uz/oz/lists/view/1936

2. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. O‘quv-uslubiy dasturi. https://www.samdu.uz/public/images/JISMONIY%20TARBIYA%20VA%20SPORT%20PEDAGOGIKASI(1).pdf

3. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma – Buxoro davlat universitet. https://uniwork.buxdu.uz/resurs/12732_2_138EF6124E1FC8127758CAF933CA9DCD33E6018E.pdf

4. Yosh avlodda ma’naviy axloqiy sifatlarni shakllantirish zarurati. https://ares.uz/storage/app/uploads/public/63d/046/bba/63d046bba10a4581464235.pdf

INGLIZ TILI – SPORT VA SPORT ATAMALARI TILI SIFATIDA

Q.Y. Kojanbergenova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada ingliz tili sport terminologiyasiga qanday ta’sir ko‘rsatgani ko‘rib chiqiladi. Ingliz tili xalqaro sport leksikasining muayyan sohalariga qanchalik hissa qo‘shgani baholanadi.*

Аннотация*. В этой статье рассматривается, как английский язык повлиял на спортивную терминологию. Было оценено, насколько английский язык внес вклад в конкретные области международного спортивного лексикона.*

Kalit so‘zlar: *Etimologiya, xalqaro sport, sport atamalari, ingliz tili, o‘zlashma so‘zlar.*

Ключевые слова: *Этимология, международный спорт, спортивная терминология, английский язык, заимствование.*

Hozirgi globallashuv davrida zamonaviy dunyoda barcha kasb egalari xorijiy tillarni o‘rganish orqali o‘zlarining professional karyeralarini sezilarli darajada oshirish imkoniyatiga ega bo‘lishi sir emas. Sport va sport terminologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatgan xalqaro tillardan biri bo‘lganligi sabab ingliz tili jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari uchun ham ingliz tilini o‘rganish faoliyatlari davomida muloqot qilishning ahamiyatli vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu

tadqiqotimizning maqsadi ingliz tilining sport leksikasiga, sport atamalariga asos bo‘lganligini yoritib berishdir. Buning uchun eng mashhur sport turlari nomlari etimologiyasini o‘rganib chiqamiz va ingliz tili sport terminologiyasiga qanday ta’sir ko‘rsatgan degan savolga javob topishga harakat qilamiz.

Sport atamalarining kelib chiqishini o‘rganish va tushunish uchun “sport” so‘zining o‘zining kelib chiqish tarixini ko‘rib chiqishimiz kerak. O‘zbek tilining izohli lug‘atida sport so‘ziga quyidagicha izoh berilgan:

Sog‘liqni mustahkamlashga va jismoniy jihatdan har tomonlama o‘sishga qaratilgan badantarbiya mashqlari, shular bo‘yicha musobaqalar, kurash, turizm va sh. k. majmui; jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi. [1; 566]

Bu ushbu terminga beriladigan asosiy izohlardan biri hisoblanadi.

Sport so‘zining eng dastlabki paydo bo‘lgan davri XV asir boshlariga borib taqalishi haqida ma’lumotni Douglas R. Harperning onlayn etimologik lug‘atidan topishimiz mumkin. Bir xil ildizli so‘zlar anglo-roman va eski fransuz tillarida XIV asirda ham uchiragan. Bunday so‘zlarga *disport*, *deport*, *desporter* kabilarni misol keltirsak bo‘ladi. Demak, sport so‘zini roman va german tillaridan kelib chiqqan deb aytsak bo‘ladi.

Ingliz tilining sport terminologiyasiga ta’sirini eng mashhur sport turlari nomlari o‘zbek tilida qanday atalishini taqqoslash orqali baholash mumkin. Shunday qilib, Duglas R. Xarperning onlayn etimologik lug‘atiga ko‘ra, muxlislar soni va dunyo bo‘ylab tarqalishi bo‘yicha eng mashhur 10 ta sport turidan to‘rtta sport nomi anglo-roman tillari aralashmasidan kelib chiqqan (cricket, hockey, tennis, table tennis); beshta sport nomi kelib chiqishiga ko‘ra german (ingliz) tiliga mansub (football, volleyball, basketball, baseball, rugby), yana bir sport turi esa kelt tilidan kelib chiqgan (golf) [3]. Mazkur sport turlarning mashhurligi haqidagi ma’lumotlar ma’lumotlarni to‘playdigan va qayta ishlaydigan ingliz tilidagi Statistics&Data manbasidan olingan [4].

Ko‘plab zamonaviy sport turlarining nomlari ham ingliz tilidan kelib chiqqan: base jumping, windsurfing, paintball, bodybuilding, bowling, rope jumping, speedway, rafting, diving, arm wrestling, powerlifting, va boshqalar. Sport sharhlovchilarining ushbu sport turlari haqida gapirayotganini tinglagan paytimizda, albatta, sportga oid ko‘plab inglizcha so‘zlarni eshitishimiz mumkin.

Yuqorida ta’riflangan sport atamalarning deyarli hech biri o‘zbek tilida o‘z nomiga ega emas. Boshqacha aytganda, ingliz tilidagi eng

mashhur sport turlarining nomlarining barchasi o‘zbek tiliga o‘zlashma so‘zlar bo‘lib qabul qilingan.

Bundan tashqari, ko‘plab sportchilarning yoki sport o‘yinchilari (“sportsman” so‘zining o‘zi ingliz tilidan olingan) (referee, bombardier, winger), musobaqalar va o‘yinlarning qismlari (play off, game, match, extra time), taktik-texnik harakatlar (dribbling , attack, goal), shuningdek, sport maydonlari atalishining o‘zi (tennis court, track, ring) ingliz tilidan kelib chiqqan.

Xulosa. Yuqorida aytilganlarni barchasini inobatga olgan holda, xulosa qilish mumkinki, ingliz tili sport terminologiyasining shakllanishiga juda katta ta’sir ko‘rsatgan, garchi bu jarayonga qo‘shni (roman, german va kelt) tillar ham ta’sir ko‘rsatgan bo‘lsa-da, ingliz tilining o‘zbek tilidagi sport terminologiyasiga ta’siri haqiqatan ham juda katta va ahamiyatlidir. Shuni ham ta’kidlash joizki, ingliz tilidan kelib chiqqan sport nomenklaturasi dunyoning deyarli barcha tillarida mavjud (va sezilarli hajmda) va ingliz tili dunyodagi sport kommunikatsiyasining asosiy tilidir va bu o‘z navbatida bu tilni o‘rganishga bo‘lgan ehtiyoj va qiziqishni o‘sishiga sabab bo‘lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. 3-jild. «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi» — Toshkent 2020. 566-bet.

2. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, Спорт Академ Пресс, 2001. – 480 с.

3. Этимологический словарь английского языка онлайн «etymonline». https://www.etymonline.com/search?q=sport&ref=searchbar_searchhint

4. Statistics&Data. – https://statisticsanddata.org/most-popular-sports-in-the-world/

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITILISHINI TUBDAN TAKOMILLASHTIRISH HAMDA BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

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

Annotatsiya: *Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilar hayotida yangi ish joyiga moslashish muhim sinovlardan biri bo‘lib, ilk bor faoliyatini boshlayotgan yosh pedagoglar yoki ish joyini o‘zgartirgan insonlar uchun muhim qadamlardan biri hisoblanadi.*

Аннотация: *Адаптация к новому месту работы в жизни будущих учителей является одним из важных шагов для начинающих молодых педагогов или людей, сменивших место работы.*

Kalit so‘zlar: *Yoshlar, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya fani, bilim ko‘nikma, malaka.*

Ключевые слова: *Молодежь, физическая культура, физическая культура, знания, навыки.*

Yoshlar faol aholining mehnatga layoqatli, tez o‘rganuvchi, yuqori jismoniy kuchga ega guruhi hisoblanib, ijtimoiy va psixologik xususiyatiga ko‘ra esa boshqalar ta’siriga beriluvchan bo‘ladi. Ayniqsa, amaliy tajribaning yetishmasligi sababli mehnat bozoriga ilk marta kirib kelganda ularda murakkab holatlar yuzaga keladi. Masalan, vahima, uyalish, qo‘rquv, kuchli hayajonlanish, o‘z-o‘ziga ishonmaslik, o‘z imkoniyatlari doirasini anglab yetmaslik, ishonchsizlik, muomala madaniyati, o‘zini tuta bilish, eshitish, hozirjavoblik, kiyinish madaniyati, ilojsizlik bilan to‘qnashuv holatlari.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari yoshlarni tarbiyalash uchun soha bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lish talab etiladi.

Bilim – bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchining nazariy ma’lumotlar majmuida ifoda qilingan va ishlab chiqarish topshiriqlari (jarayonlarni) ongli ravishda bajarish uchun zarur bo‘lgan, umum-lashtirilgan tajribadir. Bilimlarni o‘zlashtirish faktlar, hodisalar, tushuncha va qonuniyatlarni o‘zlashtirishni ko‘zda tutadi.

Koʻnikma – ongli ravishda bajariladigan ishning bir xil mehnat usullari koʻp marta takrorlanadigan, avtomatlashib ketgan komponenti – tarkibiy elementidir.

Malaka (kvalifikatsiya) — boʻlajak jismoniy tarbiya fani oʻqituvchisining kasbiy mahoratni egallash darajasidir. Yosh pedagogning malaka koʻrsatkichi toifa yoki unvon bilan belgilanadi. Xulosa qilib aytganda boʻlajak jismoniy tarbiya fani oʻqituvchilarni ishga mehr bilan yondashish, tajribali hamkasblar maslahatiga tayanish, oʻrni kelganda minnatdorchilik bilan ulardan koʻmak olish, hamda ishonchiga sazovor boʻlish lozim. Bu oxir-oqibat tajribali hamkasblardagi taassurotning ijobiy tomonga oʻzgarishiga sabab boʻladi. Oʻzini jamoaga qarshi qoʻyish orqali muvaffaqiyatga erishish holatni qiyinlashtiradi xolos. Tajribali hamkasblarni diqqat bilan tinglay olish, ularning yordam va maslahatidan unumli foydalanish, tanbehlarni oʻrinli qabul qila olish koʻnikmasi oʻz natijasini beradi.

Jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan oʻqituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish uchun 2024-yil 15-noyabrda Prezidentimizning “Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan oʻqituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-392-sonli qarori qabul qilindi. Qarorning ijrosini taʼminlash boʻyicha “Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab taʼlimi vazirligi, Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 24-yanvarda 5-q/q, 02-q/q qoʻshma qarori qabul qilindi.

Shunga muvofiq jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda boʻlajak oʻqituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish boʻyicha quyidagilar belgilandi.

- har bir umumiy oʻrta taʼlim maktablarida oʻquvchilar oʻrtasida sport turlari boʻyicha jamoalar tashkil etish;

- oʻquvchilar oʻrtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari, xususan “Maktab ligasi” musobaqalari tizimli ravishda tashkil etib borish;

“Besh tashabbus olimpiadasi”, “Umid nihollari”, “Futbolimiz kelajagi sening qoʻlingda”, “Kurash — milliy gʻururimiz”, “Shaxmatga ilk qadam”, “Quvnoq startlar”, “Biz iqtidor egalarimiz” kabi kompleks va ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish;

- oʻquvchilar va talabalar oʻrtasida sport turlari boʻyicha jamoalar tashkil etish, ular oʻrtasida turli sport musobaqalari va ommaviy

jismoniy tarbiya tadbirlarini, xususan, “maktab ligasi” va “talabalar ligasi”ni tashkil etish orqali iste’dodli yosh sportchilarni aniqlash;

- jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari tarkibini yuqori mahoratli sportchilar orasidan tanlov asosida shakllantirib borish;

- o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni keng targ‘ib qilish, ularning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish;

- sport turlari bo‘yicha o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirish, ular o‘rtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini, xususan, “maktab chempionati”ni tashkil etish orqali iste’dodli yosh sportchilarni aniqlash;

- jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda o‘quvchilar orasidan iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish;

- maktab sport klubi mashg‘ulotlari jarayoniga jamoatchilik asosida malakali trenerlar va mutaxassislarni jalb etish, shuningdek, ilg‘or tajribani joriy qilish;

- o‘quvchilar va talabalar o‘rtasida sport turlari bo‘yicha jamoalar tashkil etish, ular o‘rtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini, xususan, “maktab ligasi” va “talabalar ligasi”ni tashkil etish orqali iste’dodli yosh sportchilarni aniqlash;

- jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari tarkibini yuqori mahoratli sportchilar orasidan tanlov asosida shakllantirib borish;

- jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda o‘quvchilar orasidan iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish;

- maktab sport klubi mashg‘ulotlari jarayoniga jamoatchilik asosida malakali trenerlar va mutaxassislarni jalb etish, shuningdek, ilg‘or tajribani joriy qilish;

- tuman (shahar)larning “Eng yaxshi maktab sport klubi” reytingida 1-5-o‘rinlarni egallagan umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari”

- jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tomonidan tashkil etiladigan sport to‘garaklarida sport bilan doimiy shug‘ullanuvchilar qamrovidan kelib chiqib, ularga sport inventarlari bepul yetkazib berish;

- har bir tuman va shahardagi eng yaxshi “Maktab sport klubi”ga ega bo‘lgan umumta’lim maktabida g‘olib va sovrindorlarini rag‘batlantirish uchun Sport vazirligi mablag‘lari hisobidan 50 komplektdan sport formalari bilan ta’minlash;

— har bir tuman va shaharda eng yaxshi “Maktab sport klubi” reytingida 1-5-o‘rinlarni egallagan umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari muqobil malaka oshirish tizimiga o‘tkazilib ularga to‘g‘ridan to‘g‘ri malaka sertifikati berish;

- yil yakuni bo‘yicha eng yaxshi “Maktab sport klubi” rivojiga qo‘shgan shaxsiy hissasi uchun har bir hududdan saralanadigan 5 nafardan maktab direktorlari va jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga “Jismoniy tarbiya va sport a’lochisi” ko‘krak nishoni bilan rag‘batlantirish;

- maktab o‘quvchilari o‘rtasidagi “Besh tashabbus olimpiadasi” sport musobaqalarning yakuniy bosqichida eng ko‘p g‘olib va sovrindorlar yetishib chiqqan tuman (shahar) maktabgacha va maktab ta’limi bo‘limi rahbarlari va ularning ushbu yo‘nalishga mas’ul o‘rinbosarlariga ham “Jismoniy tarbiya va sport a’lochisi” ko‘krak nishoni bilan rag‘batlantirish choralarini ko‘rish (1-jadval).

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich, o‘rta va yuqori sinf o‘quvchilarining yosh toifasi bo‘yicha rivojlantiriladigan ustuvor harakatli o‘yinlar, olimpiya va ommaviy sport turlari RO‘YXATI

1-jadval

T/R	**Sport turlari**	**1-4-sinf**	**5-8-sinf**	**9-11-sinf**
I.Olimpiya sport turlari				
1.	Badiiy gimnastika	+	+	
2.	Badminton		+	+
3.	Basketbol		+	+
4.	Voleybol		+	+
5.	Gandbol		+	+
6.	Yengil atletika	+	+	+
7.	Sport gimnastikasi	+	+	+
8.	Stol tennis	+	+	+
9.	Dzyudo		+	+
10.	Futbol	+	+	+
II. Ommaviy sport turlari				
15.	Mini futbol	+	+	+
16.	Stritbol	+	+	+
17.	Vorkaut		+	+
18.	Shaxmat	+	+	+
19.	Shashka	+	+	+
20.	Kibersport	+	+	+
21.	Armrestling		+	+
22.	Kurash	+	+	+

23.	Belbog‘li kurash	+	+	+
24.	O‘zbek jang san’ati	+	+	+
25.	Turon yakkakurashi	+	+	+
III. Harakatli o‘yinlar				
26.	Quvnoq startlar	+	+	+
27.	Qopqon	+	+	+
28.	Kim oldin	+	+	+
29.	Davradan chiqar	+	+	+
30.	Ko‘z bog‘lash	+	+	+
31.	Qilichbozlar	+	+	+
32.	Yelkada ko‘pkari	+	+	+
33.	Arqon tortishish	+	+	+
34.	Oq terakmi-ko‘k terak	+	+	+
35.	Bekinmachoq	+	+	+

Izoh: *Milliy va harakatli o‘yinlar barcha sinf o‘quvchilari uchun tavsiya qilinadi.*

Xulosa. Bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarning professional yuksalishida uning ish faoliyatidagi dastlabki yillar hal qiluvchi holat hisoblanib, bu yillar yosh pedagog mavqeyi va martabasining muvaffaqiyatli davom etishida katta ahamiyatga ega. Hozirgi paytda juda ko‘p talabalar ish faoliyatini 3-4-kursda o‘qiyotgan paytdayoq boshlab yubormoqda, aytish mumkinki, professional moslashish hali diplom olmasdanoq boshlanmoqda. Aslida ham professional mehnat moslashuvchanligi ijtimoiy moslashishning bir qismi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 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.

2. 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.

3. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 5-q/q, 02-q/q qo‘shma qarori Toshkent 2025-yil 24-yanvar.

MAKTAB O‘QUVCHILARGA BASKETBOL O‘YINIDAGI DASTLABKI O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH USLUBIYATI

Q. Mamutov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya jarayonida har bir o‘quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat’iy e’tiborga olish zarurligi, o‘quv jarayonini maqsadli rejalashtirilishi, dars jarayonida o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish haqida ma’lumotlar aytib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье излагается информация о необходимости строгого учета состояния здоровья, физической подготовленности и потребностей каждого учащегося в процессе физического воспитания, целенаправленного планирования учебного процесса, правильного использования методов и средств обучения в процессе урока.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, salomatlik, o‘quv, Sport, mashg‘ulot, o‘rgatish, biopsixologik.*

Ключевые слова: *физкультура, здоровье, образование, спорт, тренировки, обучение, биопсихология.*

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma’naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo‘nalishiga aylanib bormoqda.

Shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonida har bir o‘quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va e’htiyojlarini qa’tiy e’tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi va mashg‘ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarda o‘z organizmiga o‘z jamoasiga nisbatan noto‘g‘ri munosabatda bo‘lishni shakllantiruvchi irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko‘maklashuvchi, sog‘liqni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyojiy yagona o‘quv jarayonidir.[1, 2]

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o‘quv jarayonini maqsadli rejalashtirilishiga bog‘liqdir. O‘quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o‘quv jarayonini samarali tashkil qilishga va aniq qo‘yilgan pedagogik vaziyatlarga bog‘liq hisoblanadi.

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish

uslublari va vositalaridan to‘g‘ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi. Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e’tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me’yorlanishi va qo‘llanilishi lozim. Ma’lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin, barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida bajariladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki ozgina yuqori bo‘lishi lozim. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg‘uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o‘qituvchi, trener, tashkilotchi, uslubchi, yo‘riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas’uliyat yuklashi, ularning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o‘zlashtirishlari, mos kasbiy-pedagogik malaka va ko‘nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.[3, 4]

Shunga alohida e’tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko‘p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug‘ullanuvchilar sog‘ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga bog‘liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko‘pdan-ko‘p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularning jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog‘liq bo‘lgan — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo‘linadi.

Hayot davomida inson sog‘ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko‘p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana

borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qo‘yiladigan asosiy maqsad-sog‘liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e’tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta’kidlashicha, muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to‘g‘ri tashkil qilingan mashg‘ulotlar bolalar va o‘smirlar organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan.

Binobarin, dastlabki o‘rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to‘g‘ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati: Sport malakalariga dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo‘lib hisoblanadi. Dastlabki o‘rgatish tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo‘lsa, sifatli bo‘lsa, shunchalik sport o‘rinbosarlarini tayyorlash yo‘li qisqaroq va osonroq bo‘ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko‘nikma va malakalariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo‘ljallangan o‘quv dasturining eng e’tiborli va asosiy bo‘limlaridan biri dastlabki o‘rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo‘lib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri — bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo‘lishidir. Demak, o‘rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishdir.

Harakat – (o‘yin) malakalari – to‘pni uzatish, qabul qilish (himoya), to‘pni o‘yinga kiritish, zarba berish, to‘siq qo‘yish – belgilangan bosqichlarda, ma’lum uslublar va vositalar yordamida o‘zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O‘rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo‘lib, trenerdan, o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin, shunday bo‘lsa ham, harakatni (o‘yin malakasini) bajarish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: bolaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari,

bolaning qiziqishi, harakatning «boyligi», tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o‘zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog‘liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma’lumot va o‘rgatish jarayonida e’tiborga olinadigan omillar ma’lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlardan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlari hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalarni o‘rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo‘llashda tayanch omil bo‘lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o‘rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarning har biri o‘ziga xos uslub va vositalarni o‘z ichiga oladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar o‘yinchida jismoniy barkamollik va o‘yinchi uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligining asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o‘yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Misol uchun agar o‘quvchi jismoniy tomondan yaxshi tayyorlanmagan bo‘lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o‘quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko‘p marta takrorlashdan ko‘ra foydaliroqdir.[5, 6]

Dastlabki o‘rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari: Birinchi bosqich: — o‘rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko‘rsatish va tushuntirish uslublari qo‘llaniladi. O‘qituvchi shaxsan ko‘rsatish bilan birga ko‘rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo. Namoyishni tushuntirishlar bilan qo‘shib olib borish kerak. O‘qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: — texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o‘rganish. Mazkur o‘rganish bosqichida muvaffaqiyat ko‘p holatlarda yondashtiruvchi mashqlarning to‘g‘ri tanlanganligiga bog‘liqdir. Ular o‘zining tuzilish shakliga ko‘ra o‘rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o‘quvchilar bajara oladigan bo‘lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo‘lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil

qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko‘rsatma berish, ko‘rish va eshchitish, ko‘rib ilg‘ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko‘rgazmali harakat (o‘qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo‘llash), axborot (to‘pga nisbatan zarba kuchi, to‘shish aniqligi, yorug’lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo‘ladi.

Uchinchi bosqich: — texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish. Bunda quyidagilar qo‘llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o‘yin va baholash uslubi, qo‘shma uslub, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiyidir. Ko‘p marotaba takrorlash gina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o‘zgartishning, asta-sekin murakkablashishini) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo‘shma va o‘yin uslublari bir vaqtni o‘zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o‘stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi. [7]

To‘rtinchi bosqich: — harakatni o‘yin jarayonida mustahkamlashni ko‘zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo‘llanadi (rasmlar, jadvallar, o‘quv filmlari, tasviriy filmlar), o‘yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o‘yin va «bellashish» usullari. Tayyorgarlik va o‘quv o‘yinlarida har bir usulni (malakani) o‘rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko‘zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

Xulosa. O‘qitish (o‘rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o‘qitish (muammoli vazifalarni qo‘yish) va o‘zining o‘zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo‘yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o‘zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o‘quvchilarning qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o‘rgatadi. Yuqorida aytilganlarni basketbolda qo‘llash muhim ahamiyatga ega bo‘lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, bunda natijalarni ko‘rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib turishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных играков перев санч Nik Sortel-M AST ASTREL, 2005, 237c.
2. Краузе Д, Мейер Д. Баскетбол-навыки и упражнение М.АСТ, Астреп 2006-216c.
3. Хужаев Ф Баскетбол 2010и-Т.
4. Нестеровский Д.Н. Теория и методика баскетбола.Учебный пособие для студентов Вузов. М. Академия-2010 336-стр.
5. Официалные правила баскетбола FIBA 2010/. Утвержденные TSBFIBA-2010.
6. Rasulov A.T Basketbol “Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik O‘zDJTI nashiryot bo‘limi 1998y-278 b.
7. F.B.Ganiyeva, D.T.Xusanova “Basketbol” Toshkent-2017.

YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH USULLARI

N.I. Mirzakarimova, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada mashg‘ulot jarayonida yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o‘yinlar vositalaridan foydalanish va umumiy jismoniy sifatlarning ahamiyati va ularni tarbiyalash metodlari, vositalarini o‘rgatishdan iborat. Umumiy tayyorgarlik uchun harakatli o‘yinlar tasnifi berilgan.*

Аннотация: *Цель статьи — научить значению общих физических качеств, а также методам и средствам их воспитания, используя средства подвижных игр для развития физических качеств юных футболистов в тренировочном процессе. Приведена классификация игровых действий для общей подготовки.*

Kalit so‘zlar: *sport, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonuni, sport sanksiyalari, harakatli o‘yinlar*

Ключевые слова: *спорт, «О физической культуре и спорте», спортивные санкции, подвижные игры.*

Sport sohasida bir qator olib borilgan ilmiy tadqiqotlar yosh futbolchilarda ko‘nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo‘lga kiritgandan yildan so‘ng jamiyatimizning, shuningdek ta’lim tizimining barcha sohalarida tub o‘zgarishlar sodir bo‘lmoqda. Mazkur o‘zgarishlar jamiyatimiz hayotida sezilarli namoyon bo‘lib turibdi. Bunday sifatlar saqlanib qolgan va futbolchining kelgusi sport takomillashuv faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat’iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg‘unlashib yuqori natijalarga erishishlariga zamin yaratgan [1].

Yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni o‘rganish, sinov nazorat mashqlarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga tatbiq etishdan iborat. Yuqorida ko‘rsatilgan maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni bajarish rejalashtirib olindi.

- umumiy jismoniy sifatlarning ahamiyati va ularni tarbiyalash metodlari,

vositalarini o‘rganish; yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini. O‘quv mashg‘ulotlarida barcha uslublar majmuasi qo‘llaniladi. Ta’lim va mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan uslublarning quyidagi guruhlari mavjud: 7-8 yoshli bolalarlar bilan futbol sport to‘garaklarida ularni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligida vositalar, metodlar, harakatli o‘yinlar hamda shularga oid sinov nazorat mashqlarining ishlab chiqishdan iborat. Har bir mashqlarni bajarishda barcha harakat sifatlari kompleks holda ishtirok etadi. Lekin umumiy tayyorgarligi keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan o‘zgaruvchan mashqlar va harakatli o‘yinlar xususiyati mushak faoliyatini uzoq muddat davomida harakatlanish qobiliyatini yuqori darajaga ko‘tarishi maqsadga muvofiqdir. Masalan, (yo‘nalishlarni o‘zgartirib yugurish, murakkablashtirilgan harakatlar); [2]

futbol bilan shug‘ullanuvchi bolalarni rivojlanish darajasi funktsional imkoniyatlari, futbol darslari va sport to‘garaklarida ularni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda harakatli o‘yinlar hamda maxsus mashqlar ishlab chiqiladi. Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o‘rganish bir qator tizimli rejalashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazish orqali amalga oshiriladi.

Ko‘p yillik mashg‘ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o‘rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o‘zlashtirish o‘yin faoliyatining murakkab

sharoitlarida texnikaning muvaffaqiyatli qo‘llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o‘yin ko‘nikmalarining shakllanishi yosh futbol-chilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.[3]

Yosh futbolchilarni o‘qitish va ularning malakalarini takomil-lashtirish bosqichlarida jismoniy tarbiyaning odatdagi uslublari: mashqlar, o‘yin, musobaqa uslublari, ko‘rsatmalilikni ta’minlash, og‘zaki nutqdan foydalanish, xatolarni tuzatish uslublaridan foydalaniladi. Barcha uslublar bir-biri bilan yaqindan bog‘liq holda qo‘llaniladi. Biroq ulardan foydalanishning foizli nisbati ko‘pgina omillarga: o‘qitish bosqichi hamda vazifalariga, shug‘ullanuv-chilarning yosh va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Alohida texnik usul va taktik harakatni o‘rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- dastlabki o‘rganish;
- chuqur o‘rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo‘lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo‘yiladi va o‘qitish (o‘rgatish) ning rasional uslubikasi tanlanadi.

Dastlabki o‘rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi — o‘rgati-layotgan usul yoki harakat asoslarini o‘zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko‘nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig‘ida dinamik stereotip xosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig‘idagi nerv jarayonlarining irradiasiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. Bularning hammasi ko‘pincha o‘rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarak-teristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo‘lmagan qo‘shimcha harakatlarga sabab bo‘ladi.[4]

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi – shug‘ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko‘rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o‘rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og‘zaki tushuntirish, ko‘rsatish va mashq uslublaridan foydalaniladi.[5]

Og‘zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi

beriladi, uning ahamiyati va o‘yin sharoitlarida qo‘llaniladigan o‘rni haqidagi ma’lumotlar aytiladi, bajarish prinsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat-e’tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo‘lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali xosil qilinadigan ko‘ruv tasavvurlari ko‘rsatmalilikni ta’minlash uslublaridan foydalanish bilan to‘ldiriladi. Bular birinchi signal tizimi orqali ta’sir etib, o‘rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini xosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko‘rsatish) ko‘rsatmalilikni ta’minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo‘yichagina namunali bo‘lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta’minlaydi.

Harakat sezgilarini xosil qilish uchun jismoniy tarbiyaning mashq uslublaridan foydalaniladi. O‘rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o‘yini texnikasi va taktikasini o‘rgatishda ko‘proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo‘laklarga bo‘lib yuborish ko‘pincha ularning mohiyatini qo‘pol ravishda buzishga olib keladi.

Takrorlash me’yorini aniqlashda yangi, koordinasion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo‘lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo‘ladi. O‘rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo‘lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig‘idagi intervallar dam olish uchun yetarli bo‘lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko‘rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o‘rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.[6]

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat’iy bir maqsadga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko‘zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo‘lgan takrorlashlar soni kamayadi. O‘zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o‘rganilayotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni bajarish vazifalari o‘zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. O‘rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g‘ayratga yaqin tezlik va kuch-g‘ayrat bilan bajarishga urinib ko‘riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo‘ljallangan aniqlik esa yo‘l qo‘yilgan chegarada bo‘lishi muhimdir. Bir qolipdagi

o‘zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko‘p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo‘yadi va bajarilayotgan harakatlar to‘g‘risida aniq tasavvurlarning xosil bo‘lishiga yordam beradi.

Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O‘rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so‘ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O‘yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo‘llash ancha samaralidir. So‘ngra yana o‘shancha vaqt davomida harakatni ko‘p marta takrorlash lozim.

Darslar tizimida chuqur o‘rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa o‘yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash va futbol o‘yini jarayoniga qiziqish uyg‘otishdan iborat. Mashg‘ulotlarda murakkab reaksiya tezligi, mo‘ljal olish, idrok, mustaqillik jamoada ish ko‘ra bilish ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar bajariladi. O‘yinda fikr yuritish qobiliyatini tarbiyalash uchun o‘yin faoliyati xarakteriga ko‘ra futbolga yaqin bo‘lgan harakatli o‘yinlardan keng foydalaniladi. Harakatli o‘yinlar raqib "ta’qib" idan qutilish va bo‘sh joyga chiqish, o‘z vaqtida to‘p oshirish, hujum yoki himoya vaqtida tezlik bilan qulay vaziyatni egallash ko‘nikmalarini tarbiyalaydi. Taktik tayyorgarlikda harakatli o‘yinlardan foydalanish to‘pni egallab olishning murakkab texnikasi yo‘qligi bilan ham belgbilangandir. Bu shug‘ullanuv-chilarning diqqat-e’tibori o‘yin jarayonini tushunib olishga qaratiladi, juda ko‘p vaziyatlarda mustaqil qaror chiqarib olish imkoni yuzaga keladi. O‘yinlarda hujum va himoyadagi individual hamda eng oddiy guruhli harakatlar tarbiyalanadi. O‘yinchining "ochilishi" va "yopilishi" kabi taktik harakatlarni, eng yaxshisi, basketbol yoki gandbol o‘yinida o‘rgangan ma’qul. Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichi taktik tafakkurni (o‘yinchining taktik jihatdan fikr yuritish qobiliyatini) rivojlantirishni hamda asosiy individual va guruhli taktik harakatlarni o‘rganishni nazarda tutadi. Mashg‘ulotlarda quyidagilar:

- nazariy bilimlar, taktik ko‘nikma va malakalar zaxirasini kengaytirish;
- o‘zlashtirilayotgan bilim, ko‘nikma va malakalarni doimo o‘zgaruvchan o‘yin sharoitidagi ijodiy imkoniyati e’tiborga olinish kerak.

Mashg‘ulotlarda sport o‘yinlari taktikasining umumiy asoslarini o‘rganishga, futbol o‘yini taktikasini, o‘yinchilarning individual va

guruhli harakatlarini qarab chiqishga katta o‘rin beriladi. Shu maqsadda futbolchining mustaqil ish olib borishida mavjud barcha formalardan, taktik tayyorgarlikning nazariy asosini yaratishga yordam beruvchi formalardan (adabiy manbalar, kinomateriallar, shaxsiy kuzatishlar va hokazolardan) foydalaniladi. O‘yin qoidalarini o‘rganish hamda individual va guruhli harakatlarni tashkil etishda ularni hisobga olish lozim. Tanishish asnosida qoidalarni rasm, sxema, maketda aks ettirilgan o‘yin vaziyati va hokazolar bilan to‘ldirib tushuntirish, ularni qo‘llashga oid amaliy misollar keltirish foydalidir.

Asosiy taktik harakatlarni o‘rganish jarayonida taktik tafakkur shakllantirilar ekan, asosiy e’tibor qabul qilingan taktik rejani amalga oshirish uchun o‘yin olib borishning shug‘ullanuvchilar qabul qilgan muayyan vositalari va usullarini maqsadga qanchalik muvofiqligini tahlil qilishga qaratiladi.

Hujum va himoyaning doimo o‘zgaruvchan sharoitlarida konkret individual va guruhli harakatlarga alohida e’tibor berib bajariladigan mashqlar ham o‘rganiladi.

Ayrim o‘yin vaziyatlarini ijodiy hal etish qobiliyati o‘yinchilarning eng muhim malakasi hisoblanadi. Bu malakani rivojlantirish boshlang‘ich sport ixtisoslashuvining asosiy vazifalaridan biridir.

Jiddiy mashq qilish bosqichidagi taktik tayyorgarlik o‘zlashtirib olingan individual va guruhli harakatlarga alohida e’tibor bergan holda olib boriladi. U futbolchilarning kombinasion o‘yin olib borish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

Jamoada taktik harakatlarni takomillashtirishga katta e’tibor beriladi. Har bir o‘yinchi jamoada qanday o‘rin egallashiga qarab o‘z taktik harakatlarini takomillashtiradi. Mashqlarga ham hujumchi, ham himoyachi harakatlari kiritiladi. O‘z-o‘zini tahlil qilish qobiliyatini, vujudga kelgan o‘yin sharoitida to‘g‘ri yo‘l topa bilish, o‘yin vaziyatini xarakterlovchi ko‘p sonli momentlardan eng muhimini ajratib olish ko‘nikmalarini tarbiyalash juda muhimdir.

Yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni o‘rganish jarayonida o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash, oshirish va ularni rivojlantirishga oid bir qancha harakatli o‘yinlarni ahamiyatini o‘rganib chiqildi va bular amalga oshirildi.

Jumladan quyidagi maxsus mashqlar harakatli o‘yinlar tarzida bajarish qoidalari ishlab chiqildi va ularni tashkil etish hamda o‘tkazish belgilab olindi.

- archa shaklda yugurish estafetasi;

- kvadrat shaklda yugurish estafetasi;
- to‘pni olib yurish estafetasi;
- to‘pni nishonga tushirish;
- to‘pni darvozalarga kiritishga oid futbol maxsus mashqlarini o‘quvchilar maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni harakatli o‘yinlar tarzida tashkil etish va o‘tkazish muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

Xulosa. Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlini oshirishning nazariy asoslarini o‘rganish jarayonida barcha jismoniy sifatlar ya’ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilikni tarbiyalash hamda rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlari o‘rganib chiqildi.

Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslarini o‘rganish jarayonida futbol o‘yin texnikasi va taktikasidagi barcha harakatlarni tarbiyalash hamda rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlari o‘rganib chiqildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo‘jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Cho‘lpon nashriyoti Toshkent 2011 y.
2. Талипджанов А.И., Исеев Ш.Т. Анализ силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов 16 лет. Фан спортга. Илмий журнал. №3-сон. Тошкент 2020. – Б. 5-8.
3. Zayniddinov T.B., Artikov A.A. — «Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (futbol)» Ilm-ziyo nashriyoti Toshkent 2020 y.
4. Талипджанов А.И. Современная система подоготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. – Т. 2011.
5. Artikov A.A. Alimjanov S.I. Shukurova Sh. Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat. O‘quv uslubiy qo‘llanma Toshkent. 2014 y.
6. Bekturov O.Yo. Yosh futbolchilarning nazariy bilimlarni oshirish. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent – 2015 y.

RESPUBLIKA SPORTCHI YOSHLARNI BODIBILDING VA FITNESS YO‘NALISHIDA TAYYORLASHNING IJTIMOIY-IQTISODIY AHAMIYATI

S.P. Muhammadiyev
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Maqolada respublikada sportchi yoshlarni bodibilding va fitnes yo‘nalishida tayyorlashning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati yoritilgan. Ushbu jarayon sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirish hamda mamlakat iqtisodiyotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Fitnes markazlari va sport klublarining ochilishi yangi ish o‘rinlarini yaratadi, sport turizmini rivojlantiradi va xalqaro maydonda O‘zbekistonning nufuzini oshiradi. Shuningdek, bodibilding va fitnes yoshlar orasida estetik tarbiya va intizomni shakllantirishda muhim omil sifatida baholanadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается социально-экономическое значение подготовки молодых спортсменов в направлении бодибилдинга и фитнеса в Республике Узбекистан. Подчеркивается, что данный процесс способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья молодежи, развитию социальных ценностей и положи-тельно влияет на экономику страны. Открытие фитнес-центров и спортивных клубов создает новые рабочие места, развивает спортивный туризм и повышает международный имидж Узбекистана. Кроме того, бодибилдинг и фитнес рассматриваются как важный фактор формирования эстетического воспитания и дисциплины среди молодежи.*

Kalit so‘zlar: *bodibilding, fitnes, sportchi yoshlar, ijtimoiy ahamiyat, iqtisodiy samaradorlik, sog‘lom turmush tarzi, sport turizmi, estetik tarbiya.*

Ключевые слова: *бодибилдинг, фитнес, спортивная молодежь, социальная значимость, экономическая эффектив-ность, здоровый образ жизни, спортивный туризм, эстетическое воспитание.*

Bugungi globallashuv sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohalari jamiyat taraqqiyotining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘l-moqda. Sportning ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ahamiyatli bo‘lishi, avvalo, sog‘lom va barkamol avlodni shakllantirish, yoshlarni turli

zararli illatlardan asrash hamda mamlakatning xalqaro maydondagi nufuzini oshirish bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan bodibilding va fitnes yo‘nalishida sportchi yoshlarni tayyorlash jarayoni nafaqat sport tizimi, balki respublika ijtimoiy hayoti va iqtisodiy taraqqiyotining ham ajralmas qismi hisoblanadi.

Hozirgi kundagi ijtimoiy hayotimizda bodibilding va fitnes mashg‘ulotlari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Bu yo‘nalishda tayyorlanayotgan sportchi yoshlar, mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantiradi. Zararli odatlardan voz kechib, sog‘lom turmush tarziga amal qiladi. Jamoaviy ish, o‘zaro hurmat va hamkorlik kabi ijtimoiy qadriyatlarni o‘zlashtiradi.

Shuningdek, sportchi yoshlar ommaviy tadbirlarda ishtirok etib, keng jamoatchilikni sog‘lom turmush tarziga chorlovchi faol targ‘ibotchilarga aylanadi. Bu esa sportni ommalashtirish va yoshlar o‘rtasida ijtimoiy uyg‘unlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Iqtisodiy ahamiyatiga keladigan bo‘lsak, bodibilding va fitnes yo‘nalishida kadrlar tayyorlash respublika sport iqtisodiyotiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Yangi sport klublari, fitnes markazlari va sog‘lomlashtirish komplekslarining ochilishi orqali yangi ish o‘rinlari yaratiladi. Trenerlik, sport menejmenti, sport tibbiyoti kabi sohalarda malakali mutaxassislarga talab ortadi. Xalqaro musobaqalar va seminarlar orqali sport turizmi rivojlanib, mamlakat byudjetiga qo‘shimcha iqtisodiy foyda keltiriladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga qaratilgan qaror va farmonlarida sport turlarini rivojlantirish, ayniqsa yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish alohida e’tiborga olinmoqda. Bu jarayon sportchi yoshlarni bodibilding va fitnes yo‘nalishida tayyorlashni huquqiy jihatdan qo‘llab-quvvatlab, kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirishga keng yo‘l ochadi.

Bodibilding va fitnes nafaqat sog‘lomlashtirish, balki yoshlar o‘rtasida estetik tarbiya, go‘zallik va intizomni shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Sportchilar o‘zining tashqi qiyofasi, nutqi va ijtimoiy faolligi bilan atrofdagilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, respublikada sportchi yoshlarni bodibilding va fitnes yo‘nalishida tayyorlashning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati beqiyosdir. Bu jarayon nafaqat sog‘lom va barkamol yosh avlodni tarbiyalaydi, balki sport sanoati, xizmatlar bozori va sport

turizmining rivojlanishiga ham turtki beradi. Shu bilan birga, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining keng yoyilishiga, yoshlarning ijtimoiy faolligi va ma’naviy barkamolligiga xizmat qiladi. Shunday qilib, bodibilding va fitnes sohasida kadrlar tayyorlashni zamonaviy talablar asosida rivojlantirish – kelajakda sog‘lom, irodali va iqtisodiy faol jamiyatni barpo etishning kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Baechle, T. R., & Earle, R. W. Essentials of Strength Training and Conditioning. – Human Kinetics, 2016.
2. G‘aniyev B., Eshboyev M. *Sport nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
3. Jo‘rayev N. *Fitnes va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari metodikasi.* – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2020.
5. Schoenfeld, B. J. Science and Development of Muscle Hypertrophy. – Human Kinetics, 2020.

SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA KENG QAMROVLI SPORTNI RIVOJLANTIRISH VA IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI MUSTAHKAMLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

M.I. Ne’matov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport sohasida ta’lim muassasalarining ijtimoiy integratsiya va keng qamrovli sport faoliyatini rivojlantirishdagi roli tizimli yondashuv asosida tahlil etiladi. Ta’lim jarayonida sportdan foydalanish orqali ijtimoiy tenglik, inklyuzivlik, jamoaviylik va madaniy muloqotni shakllantirish imkoniyatlari kengayib bormoqda. Shu bilan birga, nogironligi bo‘lgan bolalarni sportga jalb etish, mahalliy sport jamoalarini shakllantirish, sport infratuzilmasini innovatsion jihatdan rivojlantirish kabi muammolar dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ushbu maqolada ijtimoiy*

integratsiya samaradorligini oshirish uchun zarur strategik yondashuvlar, amaliy tajribalar va zamonaviy metodlar yoritilgan.

Аннотация: *В данной статье на основе системного подхода анализируется роль образовательных учреждений в сфере спорта в социальной интеграции и развитии всесторонней спортивной деятельности. Расширяются возможности формирования социального равенства, инклюзивности, коллективизма и межкультурного диалога посредством использования спорта в образовательном процессе. Вместе с тем актуальными остаются такие проблемы, как привлечение к спорту детей с ограниченными возможностями, формирование местных спортивных команд, инновационное развитие спортивной инфраструктуры. В данной статье освещены стратегические подходы, практический опыт и современные методы, необходимые для повышения эффективности социальной интеграции.*

Kalit so‘zlar: *Sport tizimi, tizimli yondashuv, ta’lim muassasalari, ijtimoiy integratsiya, inklyuziv sport, sport siyosati, yoshlar va sport, madaniy muloqot, nogironlar sporti, sport klublari.*

Ключевые слова: *Система спорта, системный подход, образовательные учреждения, социальная интеграция, инклюзивный спорт, спортивная политика, молодежь и спорт, культурный диалог, спорт для людей с инвалидностью, спортивные клубы.*

Zamonaviy ta’lim tizimi sport va jismoniy tarbiyani nafaqat salomatlikni mustahkamlovchi, balki ijtimoiy integratsiyani ta’minlovchi vosita sifatida qaramoqda [1; 2; 7]. Ta’lim muassasalarida sport orqali yoshlar o‘rtasida ijtimoiy faollikni oshirish, nogironligi bo‘lgan shaxslarni jamiyatga qo‘shish, madaniy xilma-xillikni qo‘llab-quvvatlash kabi vazifalar amalga oshirilmoqda [2; 4]. Bu jarayonlarda tizimli yondashuv asosida ishlab chiqilgan dasturlar, sport infratuzilmasi va pedagogik muhitning roli beqiyosdir [3; 5; 6]. Mazkur maqolada aynan shu muammolar, ularning dolzarbligi va tizimli hal qilish yondashuvlari yoritiladi [1; 5].

Sport sohasida ta’lim muassasalari orqali ijtimoiy integratsiya va sportni ommaviylashtirish quyidagi asosiy yo‘nalishlarda amalga oshirilmoqda:

1. Inkluziv sport dasturlari: Ko‘plab maktab va kollejlar barcha yosh toifalari, shu jumladan, nogironligi bo‘lgan bolalar uchun moslashtirilgan sport mashg‘ulotlarini joriy etmoqda [2; 8]. Bu jarayon ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi [7].

2. Mahalliy jamoalarning shakllanishi: Ta’lim muassasalari sport klublari orqali o‘quvchilar o‘rtasida ijtimoiy aloqalarni mustah-kamlashadi [1; 4]. Bunday jamoalar bolalarning o‘zaro hamkorlik, liderlik va jamoaviy qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi [5].

3. Ijtimoiy tenglikni ta’minlash: Sport barcha qatlamlar uchun ochiq platforma bo‘lib, unda irqiy, ijtimoiy yoki iqtisodiy farqlar kamroq seziladi [7]. Shu sababli, sport faoliyatini qo‘llab-quvvatlash ijtimoiy tenglikni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi [1].

4. Madaniy muloqotni rag‘batlantirish: Millatlararo hamjihatlikni ta’minlashda sport musobaqalari samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi [6; 7]. O‘zaro madaniy almashinuv va tushunuv sport orqali samarali yo‘lga qo‘yiladi [2].

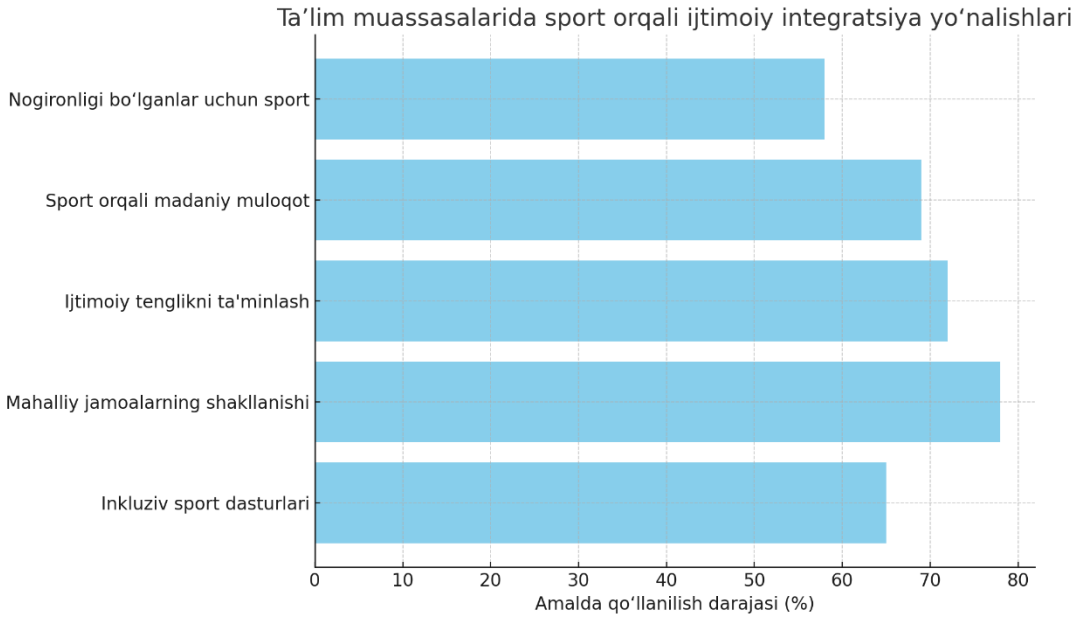
5. Nogironligi bo‘lganlar uchun sport: Maxsus jihozlangan sport mashg‘ulotlari nogiron bolalarning ruhiy va jismoniy holatini tiklashda, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishda katta ahamiyatga ega [8].

Ta’lim muassasalarida sport orqali ijtimoiy integratsiya yo‘nalishlari

1-jadval

Yo‘nalish	**Amalda qo‘llanilish darajasi (%)**
Inkluziv sport dasturlari	65%
Mahalliy jamoalarning shakllanishi	78%
Ijtimoiy tenglikni ta’minlash	72%
Sport orqali madaniy muloqot	69%
Nogironlar uchun sport dasturlari	58%

Quyida keltirilgan diagramma sport orqali ijtimoiy integ-ratsiyaning qamrov darajasini tasvirlaydi. Ta’lim muassasalarida sport orqali ijtimoiy integratsiya yo‘nalishlari quyidagi diagramma ta’lim muassasalarida sport orqali amalga oshirilayotgan ijtimoiy integratsiya yo‘nalishlarining amalda qo‘llanilish foizini ko‘rsatadi. Bu ma’lumotlar asosida qaysi yo‘nalishlarda faoliyat kengroq, qaysilarida esa imkoniyatlarni oshirish kerakligi aniqlanadi.



Tahlillar shuni ko‘rsatdiki: Mahalliy jamoalarning shakllanishi (78%) – eng ko‘p amaliyotga tatbiq etilgan yo‘nalish bo‘lib, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi [4; 5]. Nogironlar uchun sport dasturlari (58%) – eng past darajada qo‘llanilgan bo‘lib, bu sohada infratuzilmani rivojlantirishga ehtiyoj borligini ko‘rsatadi [8]. Ijtimoiy tenglikni ta’minlash (72%) va madaniy muloqot (69%) ham faol rivojlanmoqda, ammo hali to‘liq qamrab olinmagan [1; 7].

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muassasalarida sport faoliyatini tizimli yondashuv asosida tashkil etish orqali ijtimoiy integratsiyani mustahkamlash, madaniy aloqalarni rivojlantirish va ijtimoiy tenglikni ta’minlash mumkin [3; 6]. Ammo mavjud tizimda hali ham muayyan muammolar — nogironlar uchun infratuzilmaning yetishmasligi, pedagogik kadrlarning yetarli emasligi va moliyaviy cheklovlar mavjud [5; 8]. Shu sababli, sport siyosatini ijtimoiy integratsiya yo‘nalishida yanada chuqurlashtirish, maxsus dasturlarni joriy qilish va sport infratuzilmasini takomillashtirish dolzarb masalalardan biridir [1; 4].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nuriddinov A.A. Ijtimoiy integratsiyada sportning o‘rni. Toshkent, 2021.
2. UNESCO. Inclusive Sport for All: Guidelines. 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PQ-178-sonli qarori.
4. Sport va yoshlar siyosati agentligi axborot byulleteni, 2024.
5. Mahkamov T.S. Sportni ommalashtirish va ijtimoiy barqarorlik. 2023.

6. Sharipov O.N. O‘zbekistonda sport sohasini modernizatsiya qilishning dolzarb masalalari. Toshkent: Fan, 2022.
7. UN Department of Economic and Social Affairs. Sport as a Tool for Development and Peace: Towards Achieving the United Nations Millennium Development Goals, 2003.
8. Панин Л.П., Мельников С.В. Теория и практика адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2020.
9. European Commission. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport, 2012.
10. Abdurahmonova D.Sh. Sport va ijtimoiy hayot uyg‘unligi: metodologik asoslar. Samarqand, 2021.
11. MacIntosh, E., & Bravo, G. (2023). Sport Management in the Digital Age. Routledge.
12. Қодиров Ш.Т. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини бошқаришда инновацион ёндашувлар. Тошкент, 2020.
13. OECD. The Contribution of Sport to Regional Development and Social Inclusion, 2021.

YOSH BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI BOSQICHIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK VA MAXSUS ISH QOBILIYATI KO‘RSATKICHLARI DINAMIKASI

S.O. Nishonboyev, o‘qituvchisi
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Annotatsiya. *Maqola yosh bokschilarda musobaqa oldi tayyorgarligi (MOT) bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus ish qobiliyati (MIQ) ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasini yoritadi. Pedagogik kuzatuv, nazorat-testlar (30 m, 100 m, 1000 m va 11 daqiqalik yugurish, turnikda tortilish, qomat/panja dinamometriyasi) hamda zarba platformasida 4×1,5 daqiqa (10 s “spurt” + 20 s “normal”) testidan foydalanildi. Natijalarga ko‘ra MOT odatda 45±5 kun davom etib, 12–15 kunlik 3 mikrotsikldan iborat bo‘ladi; umumiy hajm 4300±350 daqiqaga yaqin, yuklamalarning katta qismi ixtisoslashmagan vositalarga to‘g‘ri keladi. MIQ ko‘rsatkichlari eng ko‘p 2-mikrotsiklda o‘sadi, 3-mikrotsiklda esa haddan tashqari ixtisoslashgan yuklamalar psixo-fiziologik toliqishni kuchaytirsa, pasayish kuzatilishi mumkin. UJT 1-mikrotsikl oxirida sezilarli oshib,*

keyin barqarorlashadi. Amaliy tavsiyalar MOTda yuklamalarni hajm–intensivlik–ixtisoslashuv darajasiga ko‘ra muvozanatli taqsimlash zarurligini ko‘rsatadi.

Аннотация. *В статье рассматривается динамика показателей общей физической подготовленности (ОФП) и специальной работоспособности (СР) у юных боксёров в предсоревновательном этапе. Применены педагогическое наблюдение, контрольные тесты (бег 30/100/1000 м и 11-минутный тест Купера, подтягивания, динамометрия) и ударная платформа с протоколом 4×1,5 мин (10 с «спурт» + 20 с «нормально»). Предсоревновательный этап длится ~45±5 дней (3 микроцикла по 12–15 дней), общий объём нагрузки ~4300±350 мин; преобладают неспециализированные средства. Пики СР чаще приходятся на 2-й микроцикл; избыток высоко-специализированных нагрузок к концу этапа ведёт к психофизиологическому утомлению и снижению показателей. ОФП существенно растёт к концу 1-го микроцикла и стабилизируется. Даны практические рекомендации по соотношению объёма, интенсивности и степени специализации нагрузок.*

Kalit so‘zlar: *yosh bokschilar; musobaqa oldi tayyorgarlik; umumiy jismoniy tayyorgarlik; maxsus ish qobiliyati; mikrotsikl; yuklama intensivligi*

Ключевые слова: *юные боксёры; предсоревновательная подготовка; ОФП; специальная работоспособность; микроцикл; интенсивность.*

Boksda musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri — MOT bosqichida yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirishdir. Bu bosqichda UJTni saqlab va rivojlantirgan holda, MIQni musobaqa kuni uchun optimal tepalikka olib chiqish zarur. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, MOT davomiyligi ko‘pincha 45±5 kun bo‘lib, 12–15 kunlik uch mikrotsikldan tuziladi; umumiy ish hajmi ~4300±350 daqiqa atrofida rejalashtiriladi. Ixtisoslashmagan (aerob, kuch–tayanch, koordinatsion) va ixtisoslashgan (sparring, “lapa”, снарядlar) vositalar ulushi oqilona muvozanatda tutilganda indikatorlar barqaror o‘sadi.[1, 2]

MOTda UJT indikatorlari sifatida 30 m, 100 m, 1000 m yugurish, 11 daqiqalik yugurish, turnikda tortilish, qomat hamda panja dinamometriyasi qo‘llanadi. MIQ ni baholash uchun zarba platformasida 4×1,5 daqiqa test (har raundda 10 s maksimal “spurt” + 20 s submaksimal “normal”) va 15 s maksimal zarbalar testi o‘tkaziladi; zarbalar soni (K), “tonnaj” — kuch yig‘indisi (F) va o‘rtacha kuch

hisoblanadi. Intensivlik zonalari yurak qisqarish chastotasiga ko‘ra differensiyalanadi. Tipik MOTda umumiy ish hajmi mikrotsikllar bo‘yicha kamayib boradi: 1-mikrotsikl ~1590±45 daqiqa, 2-mikrotsikl ~1473±38 daqiqa, 3-mikrotsikl ~1237±28 daqiqa. Bu — musobaqaga yaqinlashgan sari hajmni qisqartirish va toliqishni oldini olish tamoyiliga mos. Umumiy yig‘indida ixtisoslashmagan vositalar ulushi taxminan 60% dan yuqori, ixtisoslashganlar ~40% atrofida bo‘lishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Ixtisoslashgan blok ichida vaznlar quyidagicha taqsimlanishi tavsiya etiladi: maksimal ixtisoslashgan (sparring, erkin/ shartli jang) ulushi nisbatan katta (ixtisoslashgan paket ichida ~35–36%), yuqori (~18%), o‘rta (~23–24%) va past (~23%) ixtisoslashgan vositalar muvozanatda saqlanadi.[3, 4]

Ixtisoslashmagan ishning sezilarli qismi past intensiv zonalarda (1-zona ~30%), bir qismi 3–4-zonalarda (taxminan 18% va 11–12%) bajarilganda tiklanish tezlashadi va tezkor-kuch sifati oshadi. Ixtisoslashgan mashqlar esa, asosan, 3–4-zonalarda, ayrim bloklar 5-zonada kiritilganda MIQ ko‘rsatkichlari (ΣF, ΣK) samarali ko‘tariladi. UJT komponentlari 1-mikrotsikl yakunida sezilarli yaxshilanadi (masalan, 30 m tezligi ~7% gacha, 1000 m yugurish natijasi ~3% gacha), keyingi mikrotsikllarda esa ko‘proq saqlash (stabilizatsiya) vazifasi ustuvor bo‘ladi. MIQ ko‘rsatkichlari bo‘yicha: 1-mikrotsiklda zarba “tonnaji” va soni o‘sadi, 2-mikrotsiklda maksimal darajaga yaqinlashadi (masalan, 4×10 s va 4×20 s segmentlar bo‘yicha F va K yig‘indilari 5–12% diapazonda oshishi), 3-mikrotsiklda esa ortiqcha ixtisoslashgan yuklama va psixo-emotsional taranglik bo‘lsa, pasayish xavfi paydo bo‘ladi. Shu bois 3-mikrotsiklda hajmni kamaytirish, tezkor-kuchni “o‘tkirlashtirish” (short-burst) usullari va yengil intensivlikdagi tiklovchi bloklarni ko‘paytirish ma’qul. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, 3-mikrotsikl oxirida yuqori va maksimal ixtisoslashgan mashqlar ulushini orttirib yuborish (psixik charchoq, irodaviy resurslar tanqisligi) musobaqa kuni MIQ pasayishi bilan yakunlanishi mumkin. Shu sabab MOTning 2-mikrotsiklida ixtisoslashgan bloklar (sparring, “lapa”, снарядlar) maqsadli tarzda ko‘paytiriladi, 3-mikrotsiklda esa ulushi mo‘‘tadillashadi, umumiy tayyorgarlik vositalari (gimnastika, koordinatsion drilllar) tiklovchi vazifani bajaradi. [5]

Amaliy formatlash. (i) 1-mikrotsikl: hajm yuqori, intensivlik asosan 1–2-zonalarda; UJTning kuch, chidamlilik va koordinatsiya tarkibiy qismlarini o‘stirish; maxsus testlar uchun kirish ostonasini yaratish. (ii) 2-mikrotsikl: hajm biroz kamayadi, 3–4-zonalardagi ixtisoslashgan ish ulushi oshadi; 4×1,5 daqiqalik zarba testida ΣF, ΣK ni

tepaga ko‘tarish uchun intervyal-spurtlar qo‘llanadi. (iii) 3-mikrotsikl: hajm sezilarli qisqaradi, “o‘tkirlashtirish” va tiklanish uyg‘unlashtiriladi; sparringlar soni mo‘‘tadil, texnik-taktik ssenariylar qisqa, sifatli va sharoitga yaqin bo‘ladi. Agar rejalashtirilgan MIQ grafigi va real o‘sish orasidagi tafovut 5–6% dan ortsa, yuklamaning hajm–intensivlik–ixtisoslashuv nisbatini darhol tuzatish, 1-zona bloklari bilan tiklanishni kuchaytirish hamda “spurt” segmentlarining soni/uzunligini qayta moslashtirish tavsiya etiladi.

MOT bosqichi yosh bokschilarda UJT va MIQ ni musobaqa sanasiga sinxron tepalikka olib chiqishning hal qiluvchi davridir. Tajriba ma’lumotlari MOTning ~45±5 kun davom etishi va 3 mikrotsikl bo‘yicha hajmning “kamayuvchi to‘lqin” tamoyilida rejalashtirilishi optimal ekanini ko‘rsatdi: 1-mikrotsikl — UJTni ko‘tarish va funksional poydevor; 2-mikrotsikl — MIQ ni ixtisoslashgan bloklar orqali cho‘qqiga yaqinlashtirish; 3-mikrotsikl — “o‘tkirlashtirish + tiklanish” muvozanati. Ixtisoslashmagan vositalar ulushi umumiy hajmning ~60% i atrofida saqlanganda, 3–4-zonalardagi ixtisoslashgan segmentlar 2-mikrotsiklda yetarlicha katta bo‘lganda, 4×1,5 daqiqa testidagi ΣF va ΣK muntazam o‘sadi. 3-mikrotsiklda haddan tashqari maksimal ixtisoslashuv psixo-fiziologik toliqishni kuchaytirishi mumkin; shuning uchun hajm pasaytirilib, sifat ko‘rsatkichlari (tezkor-kuch “spurt”lari, texnik-taktik aniqlik) ustun qo‘yilishi kerak. Nazorat-testlar (tezlik, chidamlilik, kuch, zarba “tonnaji”/soni) haftalik tahlil qilinib, reja 5–6% og‘ishlarda qayta sozlanadi. Bunday yondashuv UJTni barqaror ushlab, MIQni musobaqa kuniga mos maksimal darajaga olib chiqadi va natijani kafolatlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xankeldiev Sh. X. va boshq.. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari. Farg‘ona.2010 yil
2. Azizxo‘jaeva N. N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. Toshkent-2003 yil.
3. Filimonov V. I. Boks: Pedagogicheskie osnovy obuchenija i sovershenstvovanija. Moskva: INSAN. 2015 yil
4. Nishanbayev S. O. (2023). Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida yosh bokschilarning mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash samaradorligi. Magistrlik dissertatsiyasi, Farg‘ona davlat universiteti.
5. Ostyanov V. N., Gajdaljuk I. I. (2001). Boks (obuchenie i trenirovka). Kiev: Olimpijskaja literatura.

SPORTCHILAR VA TRENERLARNING KASBIY-MA’NAVIY TAYYORGARLIGIDA TARIXIY TAFAKKURNING INTEGRATIV O‘RNI

Sh.Y. Oxunjonova, t.f.f.d (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilar va trenerlar faoliyatida tarixiy tafakkur shakllanishining ahamiyati yoritilgan. Tarixiy bilimlarning sport strategiyasini shakllantirish, psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash va motivatsiyani oshirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, milliy va jahon sport tarixidan olingan misollar orqali tarixiy tafakkurning sportdagi muvaffaqiyatga ta’siri ochib beriladi.*

Аннотация: *В статье рассматривается важность исторического мышления в деятельности спортсменов и тренеров. Анали-зируется роль исторических знаний в формировании спортивной стратегии, укреплении психологической подготовки и повышении мотивации. Также на примерах из отечественной и мировой спортивной истории раскрывается влияние исторического мышления на достижение спортивных успехов.*

Kalit so‘zlar: *Tarixiy tafakkur, sport strategiyasi, motivatsiya, trener, sportchi, sport tarixi.*

Ключевые слова: *Историческое мышление, спортивная страте-гия, мотивация, тренер, спортсмен, спортивная история.*

Sportchilar va trenerlar uchun muvaffaqiyat faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki intellektual va ma’naviy salohiyat bilan ham belgilanadi. Tarixiy tafakkur sportchi va murabbiyga vaziyatni keng qamrovli tahlil qilish, uzoq muddatli strategiyalar tuzish hamda o‘z faoliyatini maqsadli rejalashtirish imkonini beradi. Tarixdan o‘rganilgan saboqlar sport maydonida qarorlar qabul qilish, raqibni baholash va o‘z kuchini to‘g‘ri taqsimlashda muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism. Tarixiy tafakkur tushunchasi va sportdagi o‘rni. Tarixiy tafakkur – o‘tmish voqealar, shaxslar va jarayonlarni tahlil qilish, ulardan xulosa chiqarish hamda hozirgi faoliyatga qo‘llash qobiliyatidir. Sportda bu tafakkur raqobat strategiyasini shakllantirish, jamoani boshqarish va maqsad sari intilishda kuchli psixologik tayanch bo‘lib xizmat qiladi.

Sport strategiyasida tarixiy bilimlarning ahamiyati. Tarixiy analogiyalar: Masalan, Olimpiya o‘yinlari tarixidagi raqobat taktikalari, milliy kurash yoki boksdagi tarixiy jang uslublari. Raqib tahlili: O‘tmishdagi raqib jamoalarning uslublarini o‘rganish va ulardan strategik foyda olish. Trenerlik metodikasi: Jahon sportidagi buyuk murabbiylarning tarixiy tajribasini qo‘llash (masalan, Valeriy Lobanovskiy futbol strategiyalari).

1. Tarixiy bilimlar strategik rejalashtirishga qanday ta’sir qiladi.

- O‘tmish tajribasidan foydalanish — tarixiy musobaqalar tahlili orqali samarali taktika va strategiyalarni aniqlash [2].
- Raqib uslublarini o‘rganish — ilgari uchrashishgan raqib jamoalar yoki sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini tarixiy ma’lumotlarga asoslanib baholash [3].
- Trenerlik maktablari merosi — buyuk murabbiylar tajribasidan ilhomlanib, zamonaviy uslublar yaratish [4].

2. Faktlar va misollar

- Futbolda strategik o‘zgarishlar — 1974-yilgi Niderlandiya terma jamoasining “total football” konsepsiyasi keyinchalik ko‘plab murabbiylar tomonidan qo‘llanildi [5].
- Olimpiya o‘yinlarida tayyorgarlik tajribasi — ilg‘or sport davlatlari tayyorgarlik jarayonlarida tarixiy natijalarni tahlil qilib, yangi metodlar ishlab chiqadi [6].
- Milliy kurashda uslubiy meros — avloddan-avlodga o‘tgan texnik va taktik usullar raqobatbardoshlikni oshiradi [7].

3. Psixologik ustunlik

- Tarixiy g‘alabalarni eslash sportchi va murabbiyga ruhiy tayanch beradi [8].
- O‘tmishda erishilgan muvaffaqiyatlar motivatsiyani oshiradi va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi [9].

4. Shakllantirish metodlari

- Tarixiy sport voqealarini muntazam o‘rganish va tahlil qilish [10].
- Treninglarda tarixiy janglar, musobaqalar va yutuqlar haqida motivatsion suhbatlar o‘tkazish [11].
- O‘quv jarayonida arxiv materiallari, hujjatli filmlar va infografikalardan foydalanish [12].

Sport strategiyasida tarixiy bilimlar nafaqat o‘tmishni bilish, balki kelajak muvaffaqiyatlarini qurish vositasi sifatida ham muhimdir. Tarixdan olingan saboqlar murabbiy va sportchilarga raqib ustidan ustunlikka erishishda, samarali reja tuzishda va psixologik tayanchni

mustahkamlashda yordam beradi [13]. Shu bois sport ta’limida tarix fanini o‘qitish strategik tafakkurni rivojlantirishning ajralmas qismidir.

Motivatsiyada tarixning o‘rni. Milliy qahramonlar misolida — Jaloliddin Manguberdi yoki Amir Temur kabi shaxslarning qat’iyat va mardlik fazilatlari sportchilar uchun ruhiy kuch manbai bo‘ladi.

- Sport afsonalari misolida — Muhammad Ali, Oksana Chusovitina kabi sportchilar sabr-toqat va fidoyilik namunasi bo‘lib xizmat qiladi.
- Tarixiy voqealar — Mustaqillik yillarida O‘zbekiston sportchilari erishgan yutuqlar milliy g‘urur va motivatsiyani oshiradi.

O‘qitish va shakllantirish metodlari. Tarixiy mavzularni sport mashg‘ulotlari bilan integratsiya qilish. Multimedia vositalari (video, hujjatli filmlar, virtual muzeylar) orqali tarixiy darslarni jonlantirish. Sportchilar va trenerlar uchun tarixiy seminar va mahorat darslari tashkil etish.

Xulosa. Sportchilar va trenerlarda tarixiy tafakkurni shakllantirish ularning sport maydonidagi muvaffaqiyatini oshirishda muhim omildir. Tarixiy bilimlar strategik fikrlashni kuchaytiradi, motivatsiyani oshiradi va ma’naviy barqarorlikni ta’minlaydi. Shu bois sport ta’limida tarix fanini o‘qitish faqat madaniy bilim emas, balki amaliy natijaga ham ega bo‘lgan pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “O‘zbekiston sport afsonalari” hujjatli filmi. Toshkent, 2023.
2. Abdurahmonov, S. *Milliy kurash tarixi va metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston, 2017.
3. Clough, P., Earle, K. The Psychology of Motivation *in* Sports. New York: Springer, 2019.
4. FIFA. History of Tactics. Zurich, 2021.
5. Gafurov, A. *Sport tarixi*. Toshkent: O‘zDJTI, 2016.
6. International Olympic Committee. Olympic Values Education Programme. Lausanne, 2020.
7. Jones, G. Mind Games*:* Psychological Strategies for Winning *in* Sports. London: Routledge, 2015.
8. Karimov, I.A. *Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch*. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
9. Mullajonov, U. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2019.
10. Olympic Channel, Legends of *Sport*. 2022.
11. Sport Muzeyi arxiv materiallari, Toshkent, 2024.
12. Wilson, J. Strategic Sports Coaching. London: Routledge, 2018.

13. Winner, D. *Brilliant* Orange*:* The Neurotic Genius of Dutch Football. London: Bloomsbury, 2000.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA SPORT TARBIYASI ORQALI MA’NAVIY-IJTIMOIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

P.O. Qaljanov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport tarbiyasining maktab o‘quvchilari ma’naviyatini shakllantirishdagi o‘rni, davlat siyosati va Prezident qarorlari asosida olib borilayotgan chora-tadbirlar, shuningdek, amaliy tajriba va metodik tavsiyalar asosida yoritilgan. Muallif maktab va oila hamkorligida sport mashg‘ulotlarining yoshlar axloqiy kamolotidagi ta’sirini tahlil qiladi, mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llarini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль спортивного воспитания в формировании духовных и социальных ценностей у школьников. Описаны меры, предпринимаемые в рамках государственной политики и указов Президента Республики Узбекистан. Особое внимание уделено методическим подходам, практическому опыту и взаимодействию школы и семьи в процессе воспитания молодежи.*

Kalit so‘zlar: *sport tarbiyasi, ma’naviy-ijtimoiy qadriyatlar, sog‘lom turmush tarzi, o‘quvchi, oila, maktab, Prezident qarorlari, tajriba.*

Ключевые слова: *спортивное воспитание, духовно-социальные ценности, здоровый образ жизни, ученик, семья, школа, указы Президента, опыт.*

Prezident Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek: “Sog‘lom va barkamol avlod — Vatan taraqqiyotining tayanchi” [1]. Bu fikr sport tarbiyasi orqali nafaqat jismoniy sog‘lom, balki ma’naviy yetuk shaxsni tarbiyalash g‘oyasini belgilab beradi.

Ma’naviy barkamol, jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalash – har qanday davlatning strategik maqsadidir. O‘zbekiston Respublikasida ham bu yo‘nalishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, sport vositasida yoshlarning ijtimoiy va ma’naviy jihatdan kamolotini ta’minlash dolzarb vazifalardan biridir.

2021-yilda qabul qilingan PQ–5000-sonli qaror (“Sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish strategiyasi to‘g‘risida”)da ham sport sohasi orqali yoshlar orasida axloqiy immunitetni kuchaytirish, zararli illatlarga qarshi kurashishda sport imkoniyatlaridan foydalanish belgilanadi. [2]

Sport tarbiyasi – ma’naviyat shakllanishining asosi

Sport orqali yoshlar quyidagi ijtimoiy-ma’naviy qadriyatlarni o‘zlashtiradi:

- Vatanparvarlik – musobaqalarda ishtirok etish orqali yurt sha’nini himoya qilish tuyg‘usi shakllanadi.
- Intizom va iroda – sport mashg‘ulotlaridagi qat’iylik, jadval va tartib bola xarakterini mustahkamlaydi.
- Halollik va adolat – sportda qoidaga rioya qilish orqali bu fazilatlar tabiiy shakllanadi.
- Jamoaviylik – o‘zaro yordam, hamkorlik, sheriklik g‘oyalari sportda jonli namoyon bo‘ladi.
- Sport tarbiyasi bo‘yicha qonunchilik quyidagi asosiy hujjatlar bilan mustahkamlangan:
- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni – yoshlarni sportga keng jalb qilish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan.
- “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (yangi tahriri, 2022-yil) – yoshlar o‘rtasida sport orqali ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish zarurligini belgilaydi.
- 2021–2025-yillarga mo‘ljallangan Davlat dasturida sport maktablarida ijtimoiy-pedagogik psixologlar faoliyatini kuchaytirish choralari belgilangan[3].

Maktabda sport vositasida tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:[3]

- Tarbiya darslarida sportdagi voqealardan foydalanish – o‘quvchilarga real sportchilar hayotidan axloqiy saboqlar berish.
- Sport orqali muammoli tarbiya metodikasi – konfliktli o‘quvchilarni sportga jalb qilish orqali ijtimoiy moslashuvni ta’minlash.
- "Maktab-oila-sport murabbiyi" uchlik modeli – bola bilan ishlovchi barcha pedagogik va tarbiyaviy subyektlarning uzviyligi asosida.
- Tajriba maqsadi – sport tarbiyasi maktab o‘quvchilari ma’naviy-ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishini aniqlash.

Tajriba asosidagi yondashuv (kengaytirilgan)

№	So‘rovnoma savollari	Ijobiy javoblar soni	Jami qatnashchilar	Foiz (%)
1	Sport mas’uliyat hissini kuchaytirganmi?	74	85	87%
2	Sportdagi intizom o‘qishdagi natijalarga ta’sir qildimi?	62	85	73%
3	Sportdagi yutuqlar oilaviy munosabatlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatdimi?	53	85	62%

2025-yil fevral–may oylarida Nukus shahrida 2 ta umumta’lim maktabida 120 nafar 7–9-sinflar o‘quvchilari ishtirokida eksperimental kuzatuv o‘tkazildi. Sport to‘garaklarida ishtirok etgan o‘quvchilarning:[3, 4]

- 87% — o‘zida mas’uliyat hissi kuchayganini bildirdi;
- 73% — sportdagi intizom maktabdagi baholariga ijobiy ta’sir qilganini ta’kidladi;
- 62% — sportdagi muvaffaqiyatlari oiladagi munosabatlarni iliqlashtirganini aytdi.

Shuningdek, sport faoliyatiga jalb etilgan 15 nafar nointizomli o‘quvchilardan 12 nafari darsga qatnashuvini yaxshilagan. Bu esa sportning ijtimoiy profilaktikadagi samaradorligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Maktab o‘quvchilarida sport tarbiyasi orqali ma’naviy-ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirish — zamonaviy pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir. Bunda sport nafaqat jismoniy salomatlikni ta’minlaydi, balki ma’naviyat, axloq va jamiyatga moslashuvni ta’minlaydigan vositaga aylanadi.

Takliflar:

- Har bir umumta’lim maktabida “Sport orqali tarbiya” modeli joriy etilsin;
- Sport musobaqalari tarbiyaviy mazmun bilan boyitilsin (masalan, “Halollik kubogi”, “Vatanparvar sportchi”);
- Sport to‘garaklari faoliyatini monitoring qilishda psixologik va axloqiy indikatorlar ham e’tiborga olinsin;
- Ota-onalar uchun “Sport va ma’naviyat” mavzusida seminarlar tashkil etilsin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston – maktab ostonasidan boshlanadi. – T.: Ma’naviyat, 2021.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–5000-son qarori, 2021-yil 5-mart.
3. O‘zbekiston Respublikasi qonuni. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (yangi tahrir), 2022-yil.
4. Xoliqova M. Sportda tarbiyaviy qadriyatlar. – Pedagogika jurnali, 2022, №2.

KURASHCHILARNING SULOLALARI VA SHAJARALARI QO‘NG‘IROT ELI SULOLASI MISOLIDA

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

Annotatsiya: *Shajara (arab.– daraxt)– kishilarning kelib chiqishi, ajdodlari va qon-qarindoshlik aloqalari majmui. Shajara imtiyozli tabaqalarning paydo bo‘lishi va ularning avlod-ajdodlarini rasmiylashtirishga qiziqishning kuchayishi bilan alohida ahamiyat kasb etgan.*

Shajara hujjatlari dastlab shaxsning siyosiy mavqeyiga ko‘ra, guvohlar ishtirokida hukmdorlar huzurida tuzilgan va uning muhri bilan tasdiqlangan. Keyinchalik hukmdorlar avvalgi muhrlarni ko‘rib tasdiqlab beraverishdan.

Аннотация: *Генеалогия (араб. — дерево) — совокупность человеческих происхождения, предков и кровно-родственных связей. Генеалогия приобрела особое значение с появлением льготных классов и усилением интереса к оформлению их потомков.*

Генеалогические документы изначально составлялись в присутствии правителей в соответствии с политическим положением лица и заверялись его печатью. Позднее правители рассмотрели и подтвердили предыдущие печати.

Kalit so‘zlar: *Qo‘ng‘irot, kurash, shajara, sulola.*

Ключевые слова: *Кунграт, кураш, генеалогия, династия.*

Ma’lumki, o‘z o‘tmishini bilmaydigan avlod kelajakni qura olmaydi.

Mustaqillikka erishganimizdan keyin xalqimizning oʻz yurti, tili, madaniyati, qadriyatlari tarixini bilishga, oʻzligini anglashga qiziqish ortib bormoqda. Bu-tabiiy hol. Odamzod borki, avlod ajdodi kimligini, nasl-nasabini, oʻzi tugʻilib voyaga yetgan qishloq, shahar, xullaski Vatanining tarixini bilishni istaydi. [1]

Oʻzbek shajaralari *"ming, yuz, qirq, oʻzbek,* unajot, *jaloyir, saroy, qoʻngʻirot, olchin,* argʻin, *nayman, chaqmoq,* qazaq, *qalmiq,* torliq, tudak, *burloq,* samarchiq, *qipchoq,* kelachi, qinaqash, *buyrak,* urot, *qiyot, xitoy*, toʻniqli, oʻzjulovli*, qoʻychi,* oʻtaji *(oʻtarchi),* bulatchi, juyut *(*jiyut*),* jot, chilchut, buvmovut, umovut, orlot, keroit, ungʻut, tangʻut, mangʻot, chilchuvut, masit, markit, burkut, barlas, ukalan, *qari, arab, ilachi*, juburgʻan, *tishlik, keray, turkman,* doʻrman, tobin, *tama, ramadan,* tunqli, muytan, uyshun, badiy, haviz*(*hafis*), qirgʻiz,* mojor, *koʻchalik,* sovran *(*savron*), bahrin*, uyris, jubrat, biday, totor, tabash, michqir, suldus*(*sulduz*),* tuboyi, *tilov, kirdor*, biktiya*(*biktil*),* qoʻrqin *(*qorkin*), shirin, oʻgʻlon,* qoʻrlot, bogʻlon *(*bahlon*),* chinboy *(*chimboy*),* chehilkas *(*chehlikas*), uygʻur, agar (*agʻar*),* yobu, torgʻil, turgak, koʻhat Oʻzbek davlatining ilk shakllangan davrlaridagidek, hatto **XVII-XIX asrlarda** ham urugʻ-qabilaviy xususiyatlar (urugʻ-aymoq surishtirish, oʻz urugʻ-aymogʻini bilish) saqlanib kelingan.[2]

Mashhur "Qoʻngʻirot" shajarasi haqida gap ketganda koʻpchiligimiz "Kurash" boʻyicha mutlaq vaznda birinchi jahon chempioni Muhammadiyev Toshtemir Turaboyevichni koʻz oldimizga keltiramiz.

QO‘NG‘IROT ELI SULOLASI

Bosh bobosi-laqabi Gudraybiy bo‘lib, asli ismi Mamatqul bobo bo‘lgan. Unga Qo‘ng‘irot nomi berilishiga sabab uning elga mashhur qo‘ng‘ir oti bo‘lib, “Qo‘ng‘irot” nomi shundan kelib chiqqan.

Mamatqul boboning beshta o‘g‘li bo‘lib,birinchi xotinidan 3 ta, ikkinchi xotinidan 2 ta o‘g‘li bo‘lgan	**Birinchi xotinidan**	**1**	**Aliqulbegjon-Qo‘shtamg‘alilar**
		2	**Jonqulbegjon-Vaqtamg‘alilar**
		3	**Xaydarqulbekjon-Xonjig‘alilar**
	Ikkinchi xotinidan	**1**	**Mullamurod-Oyinnilar**
		2	**Jiyanbek-Tortuvlilar**

		18 Ota Vaqtamg‘ali		**16 Ota Qoshtamg‘ali**		**14 Ota Xonjig‘ali**		**12 Ota Oyinni**		**6 Ota Tortuvli**	
1	Guldiraybiy	1	Ochamoyli	1	Movlish	1	Ko‘rto‘g‘oy	1	Qovg‘a	1	To‘g‘iz
2	Aliqulbegjon	2	Boymoqli	2	Tilomart	2	Ko‘ldovli	2	Qochay	2	Mo‘nka
3	Kelishganbiy	3	Toraqli	3	Baniguchik	3	Jelkillak	3	Qoraqolpoq	3	Xo‘rasoni
4	Biylashganbiy	4	Chonchiqli	4	Oqpichoq	4	Moltaka	4	Tipor	4	Cho‘poq
5	Kenjag‘urchim	5	G‘ozoyoqli	5	Chalbachcha	5	Qoraxonjig‘ali	5	Beshbola	5	Oboqli
6	Mavlonberdi	6	Xanchim	6	Chubirg‘on	6	Qorabuvra	6	Cho‘ran	6	O‘r
7	Abdujabborboy	7	Ishqili	7	Kal	7	Do‘sna	7	Oyilli		
8	Ernazarmos	8	Cho‘michli	8	Qoraqasmoq	8	Chopa	8	Xajibachcha		
9	G‘oziboy	9	Qiyg‘ochli	9	O‘tiroqli	9	No‘g‘ay	9	To‘qchora		
10	Bo‘riboy	10	Jilontamg‘ali	10	Bormoq	10	Tunqora	10	Qora		
11	Sherg‘ozi supi	11	Bolg‘ali	11	Zombiri	11	Quyun	11	Oqtana		
12	Alimboy	12	Qo‘raqo‘ng‘irot	12	Sovribizor	12	Cho‘llik	12	Oytamg‘ali		
13	Moxmoroyim elbigi	13	Bo‘g‘ajili	13	Tulongit	13	Ulus				
14	Samatxalla	14	Oyilli	14	Ko‘lobi bormoq	14	Qoravursoq				
15	Abduvaxob bobo	15	Xandakli	15	Ko‘chaxo‘r						
16	Abdujobbor bobo	16	Iroqli	16	Qoraqalloq						
		17	Oboqli								
		18	Kesovli								
Jami 66 ta Ota Qo‘ng‘irot eli 1100 yildan ko‘proq davr mobaynida yashab kelmoqda.											

1. Muhammadiyev Turaboy 1906-yil Surxondaryo viloyati Boysun tumanida tug‘ilgan, tuy va sayllarda doimiy bosh tovoqlarga kurash tushgan “Qo‘ng‘irot” eli urug‘idan.

2. Uning o‘g‘illari Turaboyev Turdi Turaboyevich 1948-yil Surxondaryo viloyati Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan sobiq SSR sport ustasi.

3. Muhammadiyev Xudoyberdi Turaboyevich 1959-yil 2-mayda Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan sobiq SSR sport ustasi.

4. Muhammadiyev Shoimberdi Turaboyevich 1961-yil 5-mayda Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan sobiq SSR sport ustasi.

5. Muhammadiyev Egamberdi Turaboyevich 1964-yil Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan sobiq SSR sport ustasi.

6. Muhammadiyev Toshtemir Turaboyevich 1968-yil 1-mayda Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan. El yurt hurmati ordeni sohibi, “Kurash” bo‘yicha mutlaq vaznda birinchi jahon chempioni.

7. Muhammadiyev Toshtemir Turaboyevichning o‘g‘illari Turaboyev Sherxon Toshtemir o‘g‘li 1998-yil Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan. “Kurash” sport turi bo‘yicha sport ustasi. “Dzyudo” sport turidan erishgan natijalari Vorld championships Bosniya III o‘rin, Asian championships Tailand I o‘rin, Asian cup Tasshkent I o‘rin, Asian cup Bishkek I o‘rin. Bugungi kunda Boysun tumani kurash turiga ixtisoslashtirilgan maktab-internati treneri.

8. Turaboyev Muzaffarbek Toshtemir o‘g‘li 2000-yil Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan. “Kurash” sport turi bo‘yicha sport ustasi. “Dzyudo” sport turidan erishgan natijalari 2022-yil Vorld championship Tashkent I o‘rin, 2022-yil Islamic games Koniya I o‘rin, 2023-yil Vorld masters Budapesh I o‘rin, 2023-yil Asian games Xitoy I o‘rin, 2023-yil Grand slam Toshkent I o‘rin, 2024-yil Asion championships Gang kong I o‘rin, 2024-yil Parij Olimpiya o‘yinlarida “Dzyudo” sport turidan bronza medali sohibi. Ichki ishlar vazirligi xodimi.

9**.** Turaboyev O‘tkir Toshtemir o‘g‘li 2002-yil Boysun tumani “Dashtig‘oz” mahallasida tug‘ilgan. “Kurash” sport turi bo‘yicha sport ustasi. “Dzyudo” sport turidan erishgan natijalari 2022-yil Vorld championship Italiya III o‘rin, 2022-yil Yevropa cup Chexiya I o‘rin, 2022-yil Asian championship Tailand II o‘rin, 2023-yil O‘zbekiston chempionati I o‘rin, 2024-yil Grand Islam Abu dabi III o‘rin. Ichki

ishlar vazirligi xodimi.

Muhammadiyev Toshtemir Turaboyevich





Turaboyev Muzaffarbek Toshtemir o‘g‘li





Xulosa. O‘zbek qabilasi ham siyosiy maydonga ko‘tarilgach, o‘z tarkibiga qanchadan-qancha urug‘ va qabilalarni o‘z birlashmasiga qo‘shib olgan. Bular o‘zbek xalqining keyingi davrlardagi urug‘lari shajarasida aks etgandir.

Lekin ularning ilk shajarasi va uning shoxobchalari to‘liq belgilanganicha yo‘q. Chunki bizningcha, o‘zbek shevalarida bu urug‘larning 400 dan ortiq shoxobchalari bor.

Shundan professor X. Doniyorov 300 tasini joy nomlari va sheva materiallari asosida aniqlagan. Jumladan, u ko‘pgina urug‘larning etimologik ma’nolarini ham bergan.

Ko‘pgina tarixiy-badiiy yodgorliklarda, jumladan ilmiy kuzatuv ishlarda xuddi shunday ma’lumotlar bor. Ularda har bir qabilaning shakllangan davrlari, yashash va tarqalish o‘rinlari ham qayd etiladi. Bu singari ma’lumotlarni jamlab tahlil etilsa, shundagina havola etilayotgan urug‘lar shajarasining ilk tuzilgan (shakllangan) davri, etnogeneziga xos xususiyatlari va so‘nggi bosqichi bo‘yicha ham ma’lumotga ega bo‘lish

hamda etnologiyasi haqida ham ma’lum darajada xulosaga kelish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A.Tarixiy xotirasiz kelajak yo‘q.-T.:“O‘zbekiston tarixi” jurnali, 1-son , 1999.
2. Asqarov A. O‘zbek xalqi etnogenezi va etnik tarixining ba’zi bir nazariy va ilmiy metodologik asoslari.-T.: “O‘zbekiston tarixi” jur., 4-son, 2002.

O‘QUVCHILARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA JALB ETISHDA SPORTNING ROLI

Z.D. Raxmiddinov
Farg‘ona shahar Rahimov School xususiy maktabi 10-sinf o‘quvchisi

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqotning maqsadi o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga jalb etishda sportning ahamiyatini o‘rganishdan iborat. Tadqiqot doirasida soha bo‘yicha ilmiy-adabiy manbalar tahlil qilinib, jahon va mahalliy statistik ma’lumotlar ko‘rib chiqildi. Olingan natijalar muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning jismoniy sog‘lig‘ini mustahkamlashi, psixologik holatini barqarorlashtirishi hamda zararli odatlardan xoli bo‘lgan sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, ta’lim jarayoniga sportni keng joriy etish va yoshlarni jismoniy faollikka jalb etish sog‘lom avlodni voyaga yetkazishda muhim omil hisoblanadi.*

Аннотация: *Целью данного исследования является изучение значения спорта в приобщении учащихся к здоровому образу жизни. В рамках исследования проведен анализ научной литературы и статистических данных по данной тематике. Полученные резуль-таты показывают, что регулярные занятия спортом укрепляют физическое здоровье учащихся, стаби-лизируют их психологическое состояние и способствуют формированию навыков здорового образа жизни, свободного от вредных привычек. В заключение отмечается, что широкое внедрение спорта в учебный процесс и привлечение молодежи к физической активности является важным фактором воспитания здорового подрастающего поколения.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi; sport; jismoniy faollik; o‘quvchilar; salomatlik; jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; спорт; физическая активность; учащиеся; здоровье; физическое воспитание.*

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) bolalar va o‘smirlar har kuni kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanishini tavsiya qiladi. Maktablar esa o‘quvchilarda bunday sog‘lom odatlarni shakllantirish uchun qulay maydon va noyob imkoniyatga ega ekani ta’kidlanadi. Biroq so‘nggi tadqiqotlar yoshlar orasida jismoniy faollik yetarli emasligini ko‘rsatmoqda. Xususan, global miqyosda maktab yoshidagi o‘smirlarning **81%** qismi tavsiya etilgan darajadagi jismoniy faollikka erishmaydi (qizlar orasida 85%, o‘g‘il bolalar orasida 78%). [1] Kamharakat turmush tarzi esa ortiqcha vazn va surunkali kasalliklar xavfini oshirishi, immun tizimini zaiflashtirishi mumkin. Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakl-lantirishda muntazam jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati va umumiy salomatligi yaxshilanadi. Masalan, O‘zbekiston misolida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan bo‘lib, umumta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda sinflar va oilalar o‘rtasida muntazam sport musobaqalari tashkil etish choralarini ko‘rish belgilangan. Ushbu maqolada o‘quvchilarni sog‘lom hayot tarziga jalb etishda sportning tutgan o‘rni, uning ijobiy ta’siri va amalga oshirish strategiyalari haqidagi masalalar yoritiladi.[2, 3]

1-jadval.

Yoshlar jismoniy faolligi bo‘yicha WHO tavsiyalari va global holat(11–17yoshli o‘smirlar uchun)

Ko‘rsatkich (WHO)	Qiymat
Kunlik tavsiya etilgan minimal jismoniy faollik (5–17 yosh)	Kamida 60 minut/kun
Jismoniy faollik yetarli bo‘lmagan o‘smirlar ulushi (jahon, 2016)	81%
- jumladan qizlar orasida	85%
- jumladan o‘g‘il bolalar orasida	78%

Sport bilan muntazam shug‘ullanish o‘quvchilar fiziologik rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar o‘smirlarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilab, nafas olish va muskullar kuchini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, faol jismoniy harakat bilan o‘sib ulg‘aygan bolalarda ortiqcha vazn (semizlik) va boshqa surunkali

kasalliklar xavfi kamroq bo‘ladi. WHO ma’lumotlariga binoan, bolalik va o‘smirlik davrida jismoniy faollik yuqori bo‘lishi tana yog‘ miqdorini me’yorlashtiradi, suyaklarning mustahkam o‘sishini ta’minlaydi hamda metabolik salomatlikni yaxshilaydi. Masalan, erta yoshdan sport bilan shug‘ullangan o‘quvchilarda kelajakda yurak xastaliklari, 2-turdagi qandli diabet kabi kasalliklar hamda osteoporoz rivojlanish xavfi ancha pasayishi mumkin. Sport sog‘lom ovqatlanish rejimini ham qo‘llab-quvvatlaydi – faol bolalar odatda oziqlanishiga ko‘proq e’tibor berishadi va zararli ovqatlanish odatlaridan yiroq bo‘lishadi. Shuningdek, sport o‘quvchilarni sog‘lom qarorlar qabul qilishga undaydi: masalan, sport bilan doimiy shug‘ullanuvchi yoshlar orasida chekish yoki spirtli ichimlikdan foydalanish kabi zararli odatlarga moyillik ancha pastligi kuzatilgan. Umuman olganda, jismoniy tarbiya o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini optimallashtirib, ularning umumiy sog‘lom turmush tarziga zamin yaratadi.[4]

Jismoniy faollik o‘quvchilarning ruhiy salomatligi va shaxsiy rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. Muntazam sport mashg‘ulotlari kayfiyatni ko‘tarib, stress va tushkunlik alomatlarini kamaytirishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Faol harakat vaqtida organizmda “baxt gor-monlari” deb ataluvchi endorfinlar ajralib chiqadi, bu esa stressni yengillashtiradi va o‘quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sport bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning o‘z-o‘ziga ishonchini oshiradi: maqsad qilingan natijalarga erishish jarayoni ular uchun muhim ijobiy tajriba bo‘lib, o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi. Ayniqsa musobaqalarda erishilgan yutuqlar va muvaffaqiyatlar o‘zini o‘zi anglash hamda ijobiy baho shakllantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, jamoaviy sport turlari ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga katta hissa qo‘shadi. Jamoa bo‘lib bir maqsad yo‘lida kurashish va hamkorlikda harakat qilish jarayonida o‘quvchilar bir-birini qo‘llab-quvvatlashni, samarali muloqot olib borishni hamda jamoada ishlashni o‘rganadilar. Masalan, futbol, basketbol kabi jamoaviy o‘yinlar o‘quvchilarda liderlik sifatlarini va mas’uliyat hissini shakllantiradi. Bu kabi ko‘nikmalar keyinchalik ularning kundalik hayoti va mehnat faoliyatida ham asqatishi mumkin. Shuningdek, sport o‘quvchilarning kognitiv (idroki) faolligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi – jismonan faol bolalarda darslarga diqqatni jamlash qobiliyati, xotira va akademik unumdorlik yuqori bo‘lishi kuzatilgan. Demak, sport nafaqat sog‘lom tanani, balki sog‘lom ruh va ongni tarbiyalashga xizmat qilar ekan.

O‘quvchilarni sportga jalb etish strategiyalari. O‘quvchilarda sportga qiziqish uyg‘otish va ularni muntazam jismoniy faollikka jalb

etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Eng avvalo, maktab va mahallalarda sport bilan shug‘ullanish uchun qulay muhit va infratuzilma yaratilishi lozim. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun sport zallari, maydonchalar, kerakli jihoz va anjomlar bilan ta’minlangan moddiy-texnika bazasining mavjudligi muhim omildir. Maktab dars jadvalida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari haftada bir necha marta muntazam ravishda o‘tkazilishi, tanaffuslarda va darsdan tashqari vaqtlarda o‘quvchilar harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanishlari uchun sharoit yaratilishi zarur.[5]

Shuningdek, o‘quvchilardan tashqari ularning ota-onalari va mahalla hamjamiyatini ham sport tadbirlariga jalb etish yuqori samara beradi. Oilaviy va jamoaviy sport musobaqalari (masalan, ota-onalar va bolalar o‘rtasidagi sport o‘yinlari) o‘quvchilarda sportga bo‘lgan qiziqishni oshiradi hamda butun oila bo‘lib sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga turtki bo‘ladi. O‘zbekiston Prezidentining tegishli farmonida ham har bir oila va mahallada ommaviy sportni rivojlantirish, sinflar va mehnat jamoalari o‘rtasida musobaqalarni muntazam o‘tkazib borish vazifalari belgilangan. Bunday musobaqalar o‘quvchilarning ruhini ko‘taradi, ularga raqobat ruhini va jamoaviy hamjihatlikni tatib ko‘rish imkonini beradi.

Yoshlarni sportga jalb etishda turli xil to‘garaklar va mashg‘ulot turlarini taklif etish ham muhimdir. Har bir o‘quvchining qiziqish va layoqatiga ko‘ra tanlov bo‘lishi uchun maktablarda futbol, voleybol, yengil atletika, kurash kabi an’anaviy turlar bilan birga, yoshlar orasida ommalashib borayotgan sportning yangi yo‘nalishlari ham joriy etilishi mumkin. Masalan, O‘zbekistonda so‘nggi yillarda **yugurish**, **mini-futbol**, **velosiped sporti**, **badminton**, **stritbol** (ko‘cha basketboli) va **workout** (ochiq havoda turnik va boshqa jihozlarda ommaviy mashq qilish) kabi turlar sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda ustuvor sport turlari sifatida tanlab olindi. Bu turlar maxsus jihozlamalarsiz ham ommaviy ravishda shug‘ullanish mumkin bo‘lgani uchun, yoshlar o‘rtasida keng tarqalmoqda.

Maktabdan tashqari vaqtda jismoniy faollikni rag‘batlantirish ham yoshlarning sportga uzoq muddatli qiziqishini ta’minlaydi. Masalan, maktabga piyoda yoki velosipedda qatnash, darslardan keyin sport to‘garaklariga yozilish, hududiy bolalar-o‘smirlar sport maktablariga jalb etish orqali o‘quvchilarga turli imkoniyatlar yaratilishi lozim. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilar maktabdan tashqari davrda turli jismoniy faollik turlarini sinab ko‘rsalar, ular orasidan o‘zlariga eng ma’qul mashg‘ulotni topib, uni odatga aylantirish ehtimoli oshadi. Shu

bois maktab va mahallalarda sport klublari, sektsiyalar va musobaqalarni ko‘paytirish, barcha bolalar qatnasha oladigan ommaviy tadbirlarni (masalan, “kichik olimpiadalar”, sport festivallari) tashkil qilish tavsiya etiladi. Maktab rahbariyati, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va ota-onalar hamkorligida kompleks maktab jismoniy faollik dasturini yo‘lga qo‘yish yaxshi samara beradi – bunday dastur darslar, tanaffuslar, maktabga kelish-ketish va darsdan keyingi faollikning barchasini qamrab olib, har bir o‘quvchining kun davomida yetarlicha harakat qilishini ta’minlashga qaratilgan bo‘ladi.

Yuqoridagi strategiyalarni amalga oshirishda, eng asosiysi, sportni o‘quvchilarga quvonch bag‘ishlaydigan, ularning o‘zini namoyon qila oladigan mashg‘ulot sifatida taqdim etish lozim. Ta’kidlab o‘tish joizki, bolalar va o‘smirlar uchun sport avvalo qiziqarli o‘yin va muloqot manbai bo‘lmog‘i darkor. Shundagina ular sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jismoniy faollikni ongli ravishda qabul qiladilar va umr bo‘yi davom ettirishlari mumkin.

Xulosa. O‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga jalb etishda sport hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi tahlillar va dalillar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularning ruhiy va ijtimoiy farovonligini oshirish hamda kelajakda turli kasalliklarning oldini olishda muhim omildir. Sport bilan shug‘ullanish orqali bolalar nafaqat jismonan baquvvat va bardam bo‘lib o‘sadi, balki intizomli, maqsadga intiluvchan va ijtimoiy jihatdan faolligi yuqori shaxslar bo‘lib voyaga yetadi. Shu sababli ta’lim muassasalari va oilalarda bolalarni sportga keng jalb qilish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rag‘batlantirish va kerakli shart-sharoitlar yaratib berish zarur. Bu nafaqat har bir o‘quvchining sog‘lig‘i va rivojlanishi uchun, balki jamiyatda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish uchun ham muhim investitsiyadir. Sog‘lom turmush tarzi odatlarini yoshligidanoq shakllantirgan o‘quvchilar kelgusida jamiyatning faol, produktiv va sog‘lom a’zolariga aylanishadi. Sport – sog‘lom hayot tarzining ajralmas qismi sifatida – yosh avlod kelajagiga qo‘yilgan mustahkam poydevordir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni. Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida.

2. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., O.F. Qambrov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Student Physical Education and Physical Activity – Healthy Schools, CDC (25 June 2024).
4. University of Missouri Health Care. Benefits of Sports for Adolescents (Adolescent Medicine Department).
5. World Health Organization (WHO). Physical Activity: Fact Sheet – WHO Newsroom (Updated 2025)

YOSHLARNI BARKAMOL SHAXS SIFATIDA SHAKLLANTIRISHDA TA’LIM VA TARBIYANING UZVIYLIGI

R.S. Reymbayeva
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada hozirgi davrda yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishda ta’lim va tarbiyaning uzviyligi hamda bugungi kundagi mamlakatimiz ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar tahlili shuningdek ushbu islohotlarning bugungi kundagi ahamiyati hamda uning yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishda o‘rni va roli tahlil qilingan.*

Аннотация: *В статье анализируется актуальность образования и воспитания в формировании молодёжи как всесторонне развитой личности в современную эпоху, а также реформы, проводимые в системе образования нашей страны, и их значение в современном мире, место и роль в формировании молодёжи как всесторонне развитой личности.*

Kalit so‘zlar: *Barkamol shaxs, yoshlar, ta’lim va tarbiya, milliy iftixor, milliy g‘urur, aksiglobalistlar, internet, ma’rifat.*

Ключевые слова: *Всесторонне развитая личность, молодёжь, образование и воспитание, национальная гордость, антиглобалисты, интернет, просвещение.*

Globallashuv davrida yoshlarimizni barkamol shaxs sifatida tarbiyalashimizda milliy qadriyatlar, urf-odatlar, an'ana va marosimlar, ezgulik, tinchlik istagi, oila tuyg'usi, ota-onani e’zozlash milliy iftixor, avlod-ajdodlari bilan faxrlanish, ochiq ko'ngillilik, diyonat kabi qadriyatlarning yoshlar ongi va qalbiga singdirilishida tayanch vositasi

bo'lib xizmat qiladi. Ana shunda yetuk ma'naviyat sohibi bo'lgan yoshlar kelajakni oldindan ko'rishga, og'ir va murakkab sharoitlarda ham yuksak maqsadlar sari intilib yashashga qodir bo'ladilar. Ta’lim va tarbiyaning o‘rtasida albatta farq bor. Ta’lim, tarbiyaning bir juz’iydir. Tarbiya esa ta’limni o‘z ichiga oladi, aksincha emas. Demak, tarbiya o‘z-o‘zidan ta’limga nisbatan komil va keng qamrovlidir. Islomiy tarbiyaning ma’nosi esa jamiyatda har taraflama komil inson shaxsiyatini barpo qilish va albatta, bu tarbiya ruhiy, aqliy va jismoniy taraflarni o‘z ichiga oladi. Zotan, Alloh taolo insoniyatni yer yuzini obod qilish uchun yaratgan. Demak, u o‘zining vazifalarini ado etishi uchun har taraflama komil va yetuk bo‘lishi kerak. Buning uchun esa bizning dinimiz Islomda barcha ko‘rsatma va imkoniyatlar mavjud. Eng asosiysi, inson o‘zining oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarish asnosida doimiy holda Allohga yuzlanib turishi tarbiyadir.[1]

Tadqiqot olib borish davomida tizimlilik, nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, tarixiylik va mantiqiylik, qiyosiy-komparativistik tahlil kabi ilmiy pedagogik tamoyillardan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, uning xulosalaridan pedagogik tafakkurni kengaytirishda, mustaqil fikrni shakllantirishda, pedagogika fanida, ruhiy tahlilga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda foydalanish mumkin. Yuqorida aytib o‘tganimizdek, ta’lim komil tarbiyaning bir juz’idir. U esa aqlni rivojlantiradi va sayqallashtiradi. Natijada u o‘z hayotida kerak bo‘ladigan ilm-u ma’rifatni ashyolar to‘g‘risidagi turli ma’lumotlarni, kasbiy mahoratini yoki kasb va hunarlarga tegishli bo‘lgan fanlarni o‘rganadi. Lekin tarbiyaga o‘xshab keng qamrovli bo‘la olmaydi. Chunki ta’lim insonni ruhiy, aqliy va jismoniy taraflarini birdek qamrab ololmaydi. [2, 3, 4]

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). Abu Muso roziyallohu anhudan rivoyat qilinadi: «Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam: «Alloh taolo Men orqali yuborgan hidoyat va ilmning misoli yerga yoqqan yomg‘ir kabidir. Yerning ba’zi joyi yaxshi ekan, suvni qabul qilib, ko‘plab nabotot va o‘simliklarni o‘stiribdi. Uning ba’zi joylari qattiq ekan, suvni tutib qolibdi. Bas, u bilan Alloh odamlarga manfaat beribdi. Ular undan ichibdilar, sug‘oribdilar va ekin ekibdilar. Yerning ba’zi joylari silliq ekan. Suv tutmas va ekin ham o‘stirmas ekan. Ana o‘sha xuddi Allohning dinida faqih bo‘lgan kishiga o‘xshaydi. Alloh men ila yuborgan narsa unga manfaat beribdi. O‘zgalarga o‘rgatibdi. Boshqasi o‘sha narsaga e’tibor bermagan kishiga o‘xshaydi. Yana biri esa, men ila yuborilgan Allohning hidoyatini qabul qilmagan odamga o‘xshaydi», dedilar». Ikki Shayx rivoyat qilishgan.

Imom Qurtubiy (r.a) «Nabiy sollallohu alayhi vasallam o‘zlari orqali yuborilgan hidoyat va ilmni insonlar bir qultim suvga muhtoj bo‘lib turgan holatlarida yuborilgan yomg‘irga o‘xshatdilar.» Ha, Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam yuborilishlaridan avval insonlar ana shunday muhtoj va nochor holda edilar. Osmondan yoqqan yomg‘ir o‘lik yerlarni tiriltirganidek diniy ilm va ko‘rsatmalar o‘lik qalblarni tiriltirdi. So‘ngra Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam eshituvchilarni yomg‘ir yoqqan har xil yerlarga o‘xshatdilar. Ularning ba’zilarini ilmga amal qiladigan olim hamda muallim, xuddi unumdor yer o‘rnida ko‘rdilar. Suvni ichadi, o‘zi foydalanadi va o‘simliklar o‘stirib boshqalarga ham foyda keltiradi. Ba’zilari esa zamonasidagi barcha ilmlarni egallaydi, lekin unga amal qilmaydi yoki unga muvofiq hayot kechirmaydi. Boshqalarga esa yetkazadi. Bu kishilar suvni o‘zida saqlab qolib odamlar undagi suvdan foydalanayotgan yerga o‘xshaydi. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam bunday kishilar to‘g‘risida: «Mening so‘zimni eshitib boshqalarga xuddi shunday holatda yetkazgan kishini Alloh yorlaqasin», deganlar.Yana ba’zilari esa ilmni eshitadi lekin uni yodda saqlab qolmaydi, tafakkur va tadabbur ham qilmaydi. Boshqalarga ham yetkazmaydi. Bularning misoli qattiq silliq, o‘ziga hech narsani yuqtirmaydigan, suvni ham qabul qilmaydigan yer kabidir. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam ushbu hadisi shariflarida ta’lim va tarbiyani jamlab keltirdilar va bunda ilmga amal qiluvchi olim va muallimni eng oliy darajaga ko‘tardilar. So‘ngra, eshitgan narsasini ilm va yaxshilikni qanday eshitgan bo‘lsa xuddi shunday holatda boshqalarga yetkazgan olim va muallimni keltirdilar. Rasulullоh sollallohu alayhi vasallam bu ikki toifani ta’lim va tarbiyada ishtirok etganlari uchun madh etdilar. Uchinchi toifani esa mazkur ishlarda ishtirok etmagani uchun qoraladilar. Agar ta’limni tarbiyadan ajratib qo‘ysa, ta’lim cho‘loq bo‘ladi. U holda ta’lim go‘yoki ma’lumotlar saqlanadigan quticha, idish va yana qandaydir narsaga aylanib qoladi. Natijada esa bu ma’lumotlar jamiyat uchun kerak bo‘ladigan komil insonni shaxsiyatini yetishtira olmaydi. Mana shuning uchun barcha ta’lim muassasalarida ma’lum bir yo‘nalish bo‘yicha ta’lim berish bilan birga tarbiyani ham berib ketish kerak, aks holda qanotsiz qush kabi parvoz qila olmaydi. Qush esa parvoziga qarab turib baholanadi. Bu borada diniy ta’lim berilayotgan muassasalarni alohida zikr qilib o‘tish kerak. Zotan, bu ilm ikki dunyoning obodiligiga tegishlidir. Qolaversa, bu ilm bandani o‘z Rabbiga ibodat qilib, bandachiligini izhor qilishni yo‘l-yo‘riqlarini qonunlarini o‘rgatadi. Albatta bu borada ta’lim bilan birgalikda xossatan ruhiy va aqliy tarbiya ishtirok etishi kerak.[5, 6]

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Ma’rifat kishilarning ongini, bilimini, madaniyatini oshirishga qaratilgan ta’lim tarbiyadir u tabiat, jamiyat va inson mohiyati haqidagi turli bilimlar, ma’lumotlar majmuasini ham bildiradi. Bugun rivojlanayotgan davlatimizga jahon mamlakatlari mutaxassislari bilan bemalol raqobatlasha oladigan intellektual salohiyat egasi bo’ladigan ijodiy fikrlovchi ma’naviyati yuksak shaxslar zarurdir. Zero, Respublikamiz Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning yurtimizda ta’lim sohasini tubdan isloh qilish bilan bog’liq holda aytgan quyidagi gaplari fikrimiz dalilidir:- «Ta’lim tizimining bosh maqsadi mustaqil fikrlaydigan avlodni shiddat bilan o’zgarayotgan global dunyo bilan ketishga tayyorlash, ularni boshqa mamlakatdagi tengqurlariga nisbatan raqobatbardosh qilish va shu orqali millatning ravnaqini ta’minlashdir. Yoshlar kasbsiz, mahorat va malakasiz, mustaqil fikrlamaydigan, o’rganishni o’rganmagan millatlar zaiflashib, boshqa millatlarga yem bo’lishini tarix ming bir marta isbotlab bergan. Shunday ekan hozir bizga ta’limning yangi Islohat kerak». Ma’naviyati yuksak shaxs har xil oqimlarga qo’shilmaydi, aniqrog’i jaholat ta’siriga berilmaydi. Ma’rifat inson ma’naviyatining cho’qisi bo’lsa jaholat uning aksi inson zotining zavoli kushandasidir. Ma’rifat orqaligina olamda rivojlanish bo’lgan. Odamlarning hayvondan farqi ham mana shunda ota-bobolarimiz bu borada qanchadan-qancha ishlar qilgan. Insoniylik nima ekanligini uqtirib ma’rifat sari yetaklagan. Oddiygina bir misol:-«Nuh payg’ambar zamonidagi o’g’il ota ustidan kulib yuzi qora bo’lgani va uning avlodi qarg’ishga uchrab qora tanli bo’lib yaralganligi aytilgan» ota-ona oldidagi farzandning burchi, farzand oldidagi ota-ona burchi buning dastlabki ko’rinishidir. Chunki to’g’ri tarbiyagina insonni inson qilib kamolotga yetaklaydi. Ming yillar avval shakllangan rivojlanishning poydevori bo’lib xizmat qilgan.[7, 8]

Mening nazarimda internet, kompyuter, televizor, radio XXI asrning barcha yuksak texnologiyalari insoni kitob darajasida lazzatlantira olmaydi vaholanki, kitob muntolasi o’quvchi istaydimi yoqmi, yuksak badiiy asar uni ma’lum voqealarga baho berish gina emas, balki o’sha baho berish yo’li haqida, hayotning asosi masalalari, uning maqsadi ma’nosi undagi adolat, nohaqlik va boshqalar haqida mulohaza yuritishga majbur yetadi. Demak taffakur yuksaladi, ma’naviyat oshadi inson borliqni anglab boradi [10, 11]. Kitobga mehr qo’ymagan, kitob o’qishni o’zining sevimli mashg’ulotiga aylantira olmagan kishilar hech qachon o’zini o’zligini anglay olmaydi. Zero sharq donishmandlar aytganidek-«Eng katta boylik bu aql – zakovat va

ilm, eng katta meros bu yaxshi tarbiya, yeng katta qashshoqlik bu bilimsizlikdir». Bu bilan kitob orqali ruhimizni o'zligimizni anglamog'imiz kerak ekanligiga yana bir marta ishonch hosil qildik, asosiysi har qanday sharoitda jaholatga qarshi kurashning asosiy vositasi kitobxonlikdir. Ma'rifatli insonlar yoshlarni har xil balolardan asrashni biz insonlar shunday xislatga egamizki xar qanday davrada o'tirsak ham ma'rifatli inson bilan o'qimagan omi inson o'rtasidagi farqni uning gap so'zidan darhol bilib olamiz. Ma'rifatli insoning insonga ta'sir kuchi o'ta kuchli bo'ladi. O'ziga ergashtira oladi, ma'rifatimiz omi odam esa o'tgan ketgan narsalardan gap ochib zerikarli suhbatdoshga aylanib qoladi.[9]

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, har qanday jamiyat taraqqiyotida hal qiluvchi rolni ushbu jamiyatning kelajagi bog‘liq bo‘lgan yosh avlodning sog‘lom va barkamol rivojlanishi o‘ynaydi. Davlatimiz siyosatining bosh maqsadi — yurtimizda yashayotgan har bir inson uchun munosib hayot sharoitini yaratish, tinch, osuda hayotimizni mustahkamlashdan iborat. Ta'lim muassasalarida barkamol shaxsni tarbiyalashda quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratish lozim, deb hisoblaymiz: — o‘quv maskanlari va talabalar turar joylarida yoshlarni yetuk ma'naviy inson sifatida tarbiyalash maqsadida milliy-madaniy, tarixiy hamda umuminsoniy qadriyatlar ruknidagi ijodiy kechalar, ma‘‘ruzalar va tanlovlar o‘tkazish; — milliy qadriyatlar, urf-odatlar va ma'naviy merosimizni aks ettiruvchi multimedia vositalaridan foydalanib, ularni sharhlab borish; — diniy bag‘rikenglik, milliy totuvlik g‘oyalarini yoshlar ongiga singdirish maqsadida keng ko‘lamli tadbirlar uyushtirish. Umumiy va maxsus bilimlarga ega, tafakkuri, madaniyati va ma'naviyati yuksak, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq bo‘lgan insonlargina jamiyatimizni yanada mustahkamlash va takomillashtirishga qodir bo‘ladi. Yoshlar – har qanday jamiyatning ertasi. Zero, barkamol avlod va yuksak axloqli vatanparvar yoshlar bugunimiz va ertamizning haqiqiy davomchilaridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022 yildagi PF-60-son — https://lex.uz/docs/-5841063

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 20.04.2017 yildagi PQ-2909-son — https://lex.uz/docs/3171590

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha

rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son son Farmoni. – https://lex.uz/ru/doccs/4545884

4. Saparbayevna, R. R., Erejepovich, K. D., Allanazarovna, E. R., & Sabitovna, P. A. (2022). Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas, 2(43), 3566-3568.

5. Saparbayevna, R. R., & Allanazarovna, E. R. (2020). Aspects Of Studying Snakes In The Fauna Of Uzbekistan. Solid State Technology, 63(6), 3765-3771.

6.Yensh E.R. Zur Eidetik und Integration Typologie, 1941. Filosofskiy ensklopedicheskiy slovar red.-sost. YE.F. Gubskiy i dr, 2003. – S.128.

7. Ochilov M. “O‘qitish usuli-pedagogik texnologiyaning asosiy komponenti” // “Xalq ta’limi” 1999-y, 6-son 32-35 betlar

8. Imomnazarov M, Eshmuhammedova M, “Milliy manaviyatimiz asoslari: (Oliy o‘quv yurtlari uchun ma’ruza matnlari)”// Tahrir hay’ati: H.S.Karomatov, N.Ibrohimov va b.; — T.: «Toshkent islom universiteti», 2001. -432 bet.

9. Saparbaevna, R. R., Allanazarovna, E. R., & Nawbahar, O. (2020). Physiological Ergogenic Medicines: Modern Trends Of Application In The Training Of Athletes. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(03), 2020.

10. Reymbayeva Roza, Ernazarova Raya, Joldasbaeva Gulchexra, & Allambergenova Laura. (2023). HANDBALL EFFICIENCY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. Innovations in Technology and Science Education, 2(14), 721–725.

11. Roza, R., Talgat, K., Raya, E., & Aynura, P. (2023). THE CONTENT AND FORMS OF SUPPORT FOR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENT TEACHERS. Innovations in Technology and Science Education, 2(10), 273-279.

TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI

M. Sh. Shamuratova, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda milliy sport o‘yinlarining ahamiyati yoritilgan. Milliy o‘yinlarning o‘quvchilarning jismoniy va intellektual rivojiga, ularning jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan asoslab berilgan. Shuningdek, milliy sport o‘yinlarini zamonaviy ta’lim jarayoniga integratsiya qilish orqali o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi va ijtimoiy faolligini oshirish masalalari tahlil etilgan.*

Аннотация: *В данной статье освещается значение национальных спортивных игр в повышении эффективности занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях. С научно-педагогической точки зрения обоснована роль национальных игр в физическом и интеллектуальном развитии учащихся, формировании у них навыков работы в коллективе и воспитании здорового образа жизни. Кроме того, проанализированы вопросы повышения интереса учащихся к спорту и их социальной активности через интеграцию национальных спортивных игр в современный образовательный процесс.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, milliy sport o‘yinlari, ta’lim samaradorligi, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy integratsiya.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, национальные спортивные игры, эффективность образования, здоровый образ жизни, социальная интеграция.*

Bugungi globallashuv davrida ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘rni tobora ortib bormoqda. Jismoniy tarbiya nafaqat o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, balki ularning ma’naviy-axloqiy fazilatlarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.[1] Shu bois ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, innovatsion metodlardan foydalanish va milliy qadriyatlarga asoslangan pedagogik yondashuvlarni qo‘llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.[2]

Milliy sport o‘yinlari xalqimizning ko‘p asrlik tarixi, madaniyati va turmush tarzidan ajralmas bo‘lib, yosh avlodni jismonan chiniqtirish, ruhiy bardamlikni oshirish, mardlik va jamoaviylik ruhini shakllantirishda beqiyos ahamiyat kasb etadi.[3]

Masalan, “Chillak”, “Kurash”, “Arqon tortish”, “Oq terakmi, ko‘k terak” kabi o‘yinlar bolalarning jismoniy faolligini oshiradi, ularni chaqqon, epchil va irodali qilib tarbiyalaydi.

Ta’lim tizimida milliy sport o‘yinlaridan samarali foydalanish nafaqat o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini, balki ularning ijtimoiy integratsiyasini kuchaytiradi, do‘stlik va hamkorlik ruhini shakllantiradi. Shu bilan birga, bu o‘yinlarning o‘quvchilar ongiga milliy qadriyatlarni singdirish, ularni Vatanga sadoqat ruhida tarbiyalashdagi o‘rni ham beqiyosdir.

Mazkur maqolada milliy sport o‘yinlarining ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishdagi pedagogik ahamiyati, ularning afzalliklari hamda amaliyotga joriy etish yo‘llari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Milliy sport o‘yinlarining pedagogik ahamiyati. Milliy sport o‘yinlari yosh avlod tarbiyasida nafaqat jismoniy chiniqish, balki intellektual va ma’naviy kamolotning ham muhim omillaridan biridir. Ular orqali bolalarda:

- tezkor fikrlash;
- muammoli vaziyatda qaror qabul qilish;
- jamoada ishlash;
- tartib-intizomga rioya qilish;
- milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalanish kabi sifatlar shakllanadi.

Shuningdek, milliy o‘yinlar o‘quvchilarni xalqning urf-odati va qadriyatlari bilan tanishtiradi, ularning milliy o‘zligiga hurmat hissini oshiradi. Bu jarayon o‘z navbatida yoshlarni Vatanga muhabbat va ijtimoiy mas’uliyat ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi afzalliklari. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida milliy o‘yinlardan foydalanishning bir qator afzalliklari mavjud:

- O‘quvchilar darslarga faol ishtirok etadi, mashg‘ulotlar jarayoni qiziqarli kechadi.[4]
- An’anaviy mashqlar bir xilligi o‘rniga harakatli o‘yinlar o‘quvchilarni ruhlantiradi.

- Bolalarning mushak tizimi, chaqqonligi, koordinatsiyasi va chidamliligi rivojlanadi.
- Sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari shakllanadi.
- O‘quvchilar orasida hamjihatlik, o‘zaro yordam va do‘stlik mustahkamlanadi.

Masalan, “Arqon tortish” o‘yini jismoniy kuchni oshirsa, “Chillak” chaqqonlik va aniqlikni talab qiladi,[5] “Oq terakmi, ko‘k terak” esa tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiradi. Demak, milliy o‘yinlar jismoniy tarbiya darslarini samarali va qiziqarli tashkil etishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Ta’lim tizimiga integratsiya qilishning amaliy yo‘llari. Milliy sport o‘yinlarini ta’lim jarayoniga samarali tatbiq etish uchun quyidagi yo‘nalishlar muhim hisoblanadi:

1. Metodik qo‘llanmalar yaratish – o‘qituvchilar uchun milliy o‘yinlarning qoidalari, o‘quvchilar yosh xususiyatiga mos mashg‘ulot shakllari ishlab chiqilishi lozim.
2. Mutaxassislarni qayta tayyorlash – jismoniy tarbiya o‘qituvchilari milliy sport o‘yinlarini o‘quv jarayonida to‘g‘ri qo‘llash bo‘yicha maxsus malaka oshirish kurslarida qatnashishi kerak. [6]
3. Darsdan tashqari faoliyat – sport to‘garaklari, sinfdan tashqari tadbirlar va musobaqalarda milliy sport o‘yinlariga keng o‘rin berish.
4. Hamkorlikni kengaytirish – ota-onalar, sport tashkilotlari va jamoatchilikni milliy o‘yinlarni rivojlantirish jarayoniga jalb etish.[7]
5. Innovatsion yondashuvlar – milliy o‘yinlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish, raqamli resurslar va interaktiv usullar orqali targ‘ib qilish.[8, 9]

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, milliy sport o‘yinlari ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ular o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga, ularning tafakkurini, irodasini, jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Eng muhimi, milliy o‘yinlar orqali yosh avlod milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalanadi, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltiriladi va ijtimoiy faollikka undaladi.

Milliy sport o‘yinlarini ta’lim jarayoniga integratsiya qilish dars samaradorligini oshiradi, o‘quvchilarni sportga keng jalb qiladi, milliy qadriyatlarni yosh avlod ongiga chuqur singdiradi, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etishga xizmat qiladi.

Shu boisdan jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimida milliy sport o‘yinlaridan

foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish, pedagoglarning amaliy tajribasini boyitish dolzarb vazifalardan biri sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2018.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent, 2020.
4. Axmedov M., Usmonov S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
5. Rajabov R., Xudoyberdiyev R. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2017.
6. Jalolov J. Milliy o‘yinlarning tarbiyaviy ahamiyati. – Toshkent: Ma’naviyat, 2019.
7. G‘aniyev A. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlar. – Toshkent: Istiqlol, 2021.
8. Hozirgi zamon xorijiy adabiyotlardan: Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. – Journal of School Health, 2006.
9. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO Publishing, 2015.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI SOG‘LOMLASHTIRISH VA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA FAOLIYATLARIGA METODIK TAYYORLASH TIZIMI

Z.S. Sultonov, o‘qituvchi
Guliston davlat universiteti

Annotatsiya*: Mazkur tezisda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya faoliyatlariga metodik tayyorlash tizimining mazmuni, tarkibiy tuzilishi hamda uning dolzarbligi yoritilgan. Ilmiy ishda metodik tayyorgarlikning asosiy komponentlari, xorijiy tajribalar, zamonaviy texnologiyalar asosida*

tayyorlash yondashuvlari, innovatsion metodlar va ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish mexanizmlari tahlil qilingan.

Аннотация: *В данной тезисной работе раскрыты содержание, структурные компоненты и актуальность системы методической подготовки будущих учителей физической культуры к оздоровительной и адаптивной физкультурной деятельности. В научной работе проанализированы основные компоненты методической подготовки, зарубежный опыт, подходы к обучению на основе современных технологий, инновационные методы и механизмы их внедрения в образовательный процесс.*

Kalit so‘zlar: *Bo‘lajak o‘qituvchilar, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish faoliyati, adaptiv jismoniy tarbiya, metodik tayyorlov, kompetensiya, inklyuziv ta’lim, reabilitatsiya, individual yondashuv, innovatsion texnologiyalar, pedagogik model, amaliy ko‘nikmalar.*

Ключевые слова: *Будущие учителя, физическая культура, оздоровительная деятельность, адаптивная физическая культура, методическая подготовка, компетенция, инклюзивное образование, реабилитация, индивидуальный подход, инновационные технологии, педагогическая модель, практические навыки.*

So‘nggi yillarda sog‘lomlashtirish va nogironligi bo‘lgan shaxslar bilan ishlashda adaptiv yondashuvning dolzarbligi ortib bormoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sog‘lom turmush tarzini joriy etish, inklyuziv ta’limni kengaytirish, va “Yangi O‘zbekiston — sog‘lom avlod” tamoyillariga asoslangan qarorlari bevosita jismoniy tarbiya o‘qituvchilari oldida yangi vazifalarni qo‘yadi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining bu vazifalarni uddalashi uchun u sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya sohasida puxta metodik tayyorgarlikka ega bo‘lishi kerak. Bunda u nafaqat nazariy bilim, balki amaliy ko‘nikma, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va individual yondashuvga asoslangan kasbiy yondashuvni egallashi talab qilinadi.

Ushbu tadqiqot bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining sohada kompetensiyalarini oshirishga qaratilgan bo‘lib, sog‘lomlashtirish va adaptiv tarbiya usullarini integratsiyalash orqali ta’lim sifatini yaxshilashni maqsad qiladi. O‘zbekiston ta’lim tizimi bo‘yicha maxsus metodik yondashuvlarning yetishmasligi ushbu mavzuni dolzarb qiladi.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning mamlakatimizda faol rivojlanishidagi muhim omil ushbu sohada ta’lim mazmunini shakllantirishdagi katta yutuq bo‘ldi. Haqiqatan ham, besh yildan sal ko‘proq vaqt ichida u kichik maxsus kursdan to‘laqonli kadrlar tayyorlash yo‘nalishiga aylanib, bakalavriat va magistratura darajalariga ega bo‘ldi.

Hozirgi kunda adaptiv jismoniy tarbiya nafaqat oliy ta’lim tizimida, balki o‘rta kasb-hunar ta’limi tizimida, qo‘shimcha kasbiy ta’lim tizimida va yuqori malakali ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash tizimida ham namoyon bo‘lmoqda [3, 77].

Hozirda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga dars beradigan professor-o‘qituvchilar tarkibi oldida quyidagi vazifalar turadi:

– talabalarda umumiy madaniy kompetensiyalar asosini tashkil etuvchi kasbiy dunyoqarashni shakllantirish, sog‘lig‘ida nuqsonlari bo‘lgan shaxslar, shu jumladan nogironlar, bilan jamiyatning munosabatiga asoslangan shaxsiy yo‘naltirilgan aksiologik konsepsiyaga asoslangan adaptiv jismoniy tarbiya muammolariga qiziqish va bilim olish faolligini rivojlantirish;

– talabalarga adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va tashkil etilishi bo‘yicha fundamental bilimlar asoslarini o‘zlashtirishni ta’minlash, kasbiy faoliyatni yaxlit tushunish, metodik yondashuvlar va ushbu ijtimoiy amaliyotning umumiy qonuniyatlarini anglash, bularsiz bo‘lajak adaptiv jismoniy tarbiya bakalavrlari umumkasbiy kompetensiyalarini shakl-lantirish mumkin emas deb hisoblaymiz.

Metodik tayyorlashning dolzarb jihatlari, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z faoliyatida quyidagilarga tayyor bo‘lishi kerak:

- turli yoshdagi, jinsdagi va jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar bilan ishlash;
- sog‘lomlashtirish mashqlarining fiziologik asoslarini chuqur tushunish;
- har bir shaxs uchun individual mashg‘ulot dasturini tuzish;
- zamonaviy sog‘lomlashtirish texnologiyalarini qo‘llash (masalan: fitnes-trakerlar, reabilitatsion trenajorlar, mobil ilovalar).

Bu malakalar zamonaviy jamiyat talablariga javob beradigan, ijtimoiy mas’uliyatli pedagoglarni shakllantirishda muhim omildir.

Xorijiy tajriba shuni ko‘rsatmoqdaki, rivojlangan davlatlarda (AQSh, Yaponiya, Germaniya) jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining tayyorgarlik dasturlarida adaptiv sportga alohida e’tibor qaratiladi. AQShda “Adaptive Physical Education” mustaqil fan sifatida o‘qitilsa, yevropada esa ECTS (European Credit Transfer System) asosida adaptiv sport turlari bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar talabalarning asosiy baholash mezoniga kiradi [2, 29]. Mamlakatimizda esa bu boradagi tajriba hali shakllanish bosqichida. Biroq, O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi, Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi va Adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi

tashabbusi bilan bu yo‘nalishdagi ilg‘or metodikalarni milliy tizimga tatbiq etish imkoniyatlari paydo bo‘lmoqda.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarni metodik tayyorlashda quyidagi innovatsion texnologiyalar katta samara berishi mumkin:

VR/AR simulyatorlar – nogironligi bor bolalar bilan ishlashda interaktiv mashg‘ulot modellarini sinab ko‘rish.

Sun’iy intellekt AI-yordami monitoring ilovalari – jismoniy holatni avtomatik baholash, yurak urishi, qon bosimini nazorat qilish orqali mashqlar intensivligini sozlash.

Gamifikatsiya (o‘yin shaklidagi ta’lim) – maxsus o‘yinlar yordamida mashg‘ulotlarda qatnashishni qiziqarli va rag‘batlantiruvchi qilish.

Online platformalar – Moodle, Google Classroom, AdaptPE kabi platformalar orqali masofaviy o‘qitish imkoniyati.

Hozirgi vaqtda dunyo xalqlari o‘rtasida jismoniy tarbiya qadriyatlarining misli ko‘rilmagan darajada faol almashinuvi ro‘y bermoqda. Xususan, Sharqda Yevropa va Amerikada paydo bo‘lgan jismoniy tarbiya qadriyatlarini (masalan, yevropacha gimnastika va sport turlari, amerikanlashtirilgan sport va aerobik mashqlar modifikatsiyalari) tobora faol o‘zlashtirmoqda, G‘arbda esa an’anaviy “sharqona” jismoniy tarbiya shakllariga (masalan, sharqona jang san’atlari, xitoyning ushu, hind yogasi va boshqalar) katta e’tibor qaratilmoqda. Milliy madaniyatning qadrli shakllarini ehtiyotkorlik bilan saqlash bilan birga, bunday madaniy qadriyatlar almashinuvi, shubhasiz, umuminsoniy madaniyatning taraqqiyotiga yordam beradi [1, 22]. Shu orqali Respublikamizda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarni sog‘lom-lashtirish va ularni adaptiv jismoniy tarbiya tizimiga tayyorlashda yuqoridagi ommaviy sport madaniyatlaridan to‘g‘ri va oqilona foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini sog‘lom-lashtiruvchi va adaptiv jismoniy tarbiya faoliyatiga metodik tayyorlash zamonaviy ta’lim tizimi oldida turgan eng dolzarb masalalardan biridir. Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, inklyuziv ta’lim muhitini yaratish va nogironligi bo‘lgan shaxslarning ijtimoiy moslashuvida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining o‘rni beqiyosdir. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, metodik tayyorgarlik tizimi faqat nazariy bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, balki amaliy, innovatsion va shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvlar asosida tashkil etilishi lozim. Bunda ilg‘or xorijiy tajriba, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hamda sog‘lomlashtirishga qaratilgan

o‘qitish usullariga asoslangan integratsiyalashgan ta’lim modeli asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Mirjamolov M.X / Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlariga moslashishi. “ITA PRESS”, 2014 y. 232 b.
2. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI

E.M. Tileuov, p.f.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan qonunlar hamda ularning ahamiyati va hayotga tatbiq etilishi haqida so‘z boradi.*

Аннотация: *В статье говорится о принятых в нашей стране законах о развитии физической культуры и спорта, а также их значении и реализации.*

Kalit so‘zlar: *Konstitutsiya, qonun, jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish strategiyasi, ommaviy sport, Olimpiya, Paralimpiya.*

Ключевые слова: *Конституция, закон, физическое воспитание, спорт, стратегия развития, массовый спорт, Олимпийские игры, Паралимпийские игры.*

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, 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, mardlik va vatan-parvarlik, 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.

Mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma’naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyat va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

O‘zbekiston Respublikasi yangi tahrirdagi Konstitutsiyasining 48-moddasida «Davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratadi»[1] deb ko‘rsatilgan.

2022 yil 28-yanvar’ kuni O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida»gi PF-60-sonli Farmonining to‘rtinchi yo‘nalish 67-maqsadi «Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan fuqarolarning sonini oshirish» deb, unda Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholi sonini 2026 yilda 33 foizga chiqarish; respublika yoshlari o‘rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish; O‘zbekistonda sportning ommaviyligini oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish; yurtimizning chekka hududlari va qishloqlarida sog‘lomlashtirish ishlarini yanada rivojlantirish; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda uning filiallariga qabul ko‘rsatkichlarini oshirish hisobiga faoliyat yuritayotgan oliy ma’lumotli trenerlarning amaldagi 54 foizlik ulushini 2022 yilda 62 foizga, 2026 yilda 85 foizga oshirish,

68-maqsad «Olimpiya va Paraolimpiya harakatini rivojlantirish» deb, unda Olimpiya o‘yinlariga kiritilgan jamoaviy (futbol, gandbol, basketbol, voleybol, regbi, chim ustida xokkey, badminton, suv sporti turlari) va boshqa sport turlarini rivojlantirish; jamoaviy va boshqa sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasining nufuzli xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta’minlash; paralimpiya sport turlari ro‘yxatiga kiritilgan sport turlarini sport ta’lim muassasalarida tashkil etish orqali Parij-2024 Paralimpiya o‘yinlariga 100 dan ortiq litsenziyalarni qo‘lga kiritish; 2026 yilga qadar qishki va ekstremal sport turlari, shu jumladan tog‘-chang‘i sportini rivojlantirish maqsadida eng

ilg‘or va innovatsion texnologiyalarni jalb qilgan holda salohiyatli hududlarda zarur infratuzilmani yaratish [3] maqsad etib ko‘rsatilgan.

2023 yil 11-sentyabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida»gi PF-158-sonli Farmoni qabul qilindi. Strategiya 5 ta yo‘nalish, 100 ta maqsadtan iborat.

«O‘zbekiston – 2030» strategiyasining birinchi yo‘nalishi «Har bir insonga o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi uchun munosib sharoitlarni yaratish» deb nomlanib, 1.4. «Yoshlarga oid davlat siyosati va sportyo‘nalishlardagi islohotlar» deb ataladi.

«O‘zbekiston – 2030» strategiyasining 34-maqsadi «Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish» deb atalib, unda «Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish orqali yoshlar qamrovini 8 milliondan oshirish, Sport bilan shug‘ullanishga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga etkazish, Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishi uchun kamida 5 mingta mahallada sport maydonchalarini barpo etish»;

35-maqsad «Respublikada sport bilan professional va doimiy shug‘ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish» deb atalib, unda «Sport-ta’lim muassasalarida muntazam shug‘ullanuvchi yoshlar sonini 1 million nafarga etkazish, 130 ming nafarga yaqin yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishiga imkoniyat yaratish»;

36-maqsad «Milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish» deb atalib, unda «2030 yil Dohada (Qatar) bo‘lib o‘tadigan navbatdagi Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston sportchilarining umumiy jamoa hisobida kuchli TOP-5 talik davlatlar qatoriga kirishiga erishish, Razryadli va unvonli sportchilar sonini 25 ming nafarga etkazish, Sport sohasida oliy ma’lumotli xodimlar ulushini 85 foizga etkazish, Sohani rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot va izlanishlar sonini 140 taga etkazish»;

37-maqsad «Olimpiya va paralimpiya harakatini rivojlantirish» deb atalib, unda «Olimpiya va paralimpiya o‘yinlarida kuchli 15 ta mamlakat qatoridan o‘rin egallashga erishish» [4] maqsad qilib olingan.

Mana shu yuqorida qayd etilgan «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi»da, «O‘zbekiston – 2030» strategiyasida ko‘rsatilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda, Parij-2024 yozgi Olimpiya o‘yinlarida, Parij Paralimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston delegatsiyasi o‘z tarixidagi eng zo‘r natija bilan tugatdi.

Muzaffar atletlarimiz murosasiz bellashuvlar davomida 8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza, jami 13 ta medal’ qo‘lga kiritib, Yangi O‘zbekiston qahramonlariga aylanishdi.

Bu natija bilan delegatsiyamiz umumjamoa hisobida 206 ta mamlakat orasida 13-o‘rinni egalladi. Osiyoda to‘rtinchi, shuningdek, MDH, Markaziy Osiyo mintaqasi, Islom birdamligi va Turkiy davlatlar tashkilotiga a’zo mamlakatlar orasida eng yaxshi ko‘rsatkichga ega bo‘ldi.

Parij Paralimpiya o‘yinlarida 22 sport turi bo‘yicha bellashuvlar o‘tkazildi. Umumiy medallar hisobida o‘zbekistonlik paralimpiyachilar 10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo‘lga kiritib, 13-o‘rinni egalladi. O‘zbekiston Parijdagi yozgi Paralimpiya o‘yinlarida o‘z tarixidagi eng yaxshi natijasini qayd etdi. Ushbu natija bilan O‘zbekiston delegatsiyasi Osiyo mamlakatlari orasida Xitoy va Yaponiyadan keyin uchinchi, shuningdek, Markaziy Osiyo, Islom birdamligi va Turkiy davlatlar tashkilotiga a’zo mamlakatlar orasida eng yaxshi ko‘rsatkichga ega bo‘ldi.

O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risdagi» yangi tahrirdagi Qonunining 4-moddasida Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari ko‘rsatib o‘tilgan.

Ular qo‘yidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash;

har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug‘ullanishga bo‘lgan huquqini ta’minlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg‘unlashtirish;

fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitishga hamda zo‘ravonlikka yo‘l qo‘ymaslik;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning, shuningdek jismoniy tarbiya va sport tadbirlari ishtirokchilari hamda tomoshabinlarining hayoti va sog‘lig‘i xavfsizligini ta’minlash;

sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko‘maklashish;

nogironlar va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslar, shuningdek yuqori darajada ijtimoiy himoyaga muhtoj aholi guruhlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko‘maklashish;

O‘zbekistonning milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish;

fuqarolarni jismoniy tarbiyalashning uzluksizligi va davomiyligini ta’minlash;

xalqaro hamkorlikni amalga oshirish [2].

«Dunyoning 200 dan ziyod davlatidan 11 ming nafarga yaqin eng mashhur sportchilar qatnashgan ushbu nufuzli sport anjumani biz uchun tom ma’noda rekordlar, mislsiz yutuqlarga boy bo‘ldi.

Avvalo, mazkur Olimpiadada O‘zbekiston birinchi marta eng ko‘p tarkib bilan, ya’ni, 19 ta sport turi bo‘yicha 90 nafar sportchi bilan ishtirok etganini ta’kidlash lozim. Ayniqsa, ayollar kurashi, kamondan o‘q otish, suvga sakrash, futbol kabi sport turlari bo‘yicha sportchilarimiz ilk bor Olimpiya o‘yinlarida qatnashganini alohida e’tirof etish kerak.

Chindan ham, sizlar g‘oyat keskin bellashuvlarda yuksak jasorat va matonat ko‘rsatib, 8 ta oltin, 2 ta kumush, 3 ta bronza medalni qo‘lga kiritganingiz mamlakatimizning taraqqiyot borasidagi yuksak salohiyatini ifoda etadigan yorqin natijadir.

Bu tarixiy g‘alaba Yangi O‘zbekiston yoshlari qanday buyuk ishlarga qodir ekanini yana bir marta amalda namoyish etdi. Mamlakatimiz ishtirokchi davlatlar orasida umumjamoa hisobida 13-o‘rinni, Osiyo qit’asida 4-o‘rinni, turkiy va islom mamlakatlari hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi bo‘yicha 1-o‘rinni egalladi. Barchamizni quvontirgan bu natijalar O‘zbekiston tarixida ilgari hech qachon bo‘lmagan yutuqlardir.

Esingizda bo‘lsa, biz Tokio Olimpiadasidan so‘ng keyingi safar albatta jahonda kuchli o‘n beshtalikka kiramiz, deb niyat qilgan edik. Lekin faqat niyatning o‘zi bilan cheklanmasdan, avvalo, bu masalaga bo‘lgan qarashimizni o‘zgartirib, uch yil davomida qattiq va tinimsiz mehnat qildik, sportchilarimiz uchun barcha sharoitlarni yaratib, ana shunday yuksak marralarni zabt etdik» [5].

Umuman olganda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev «Sportni ommalashtirish, sport ta`limini yaxshilash, iqtidorli sportchilarni saralash va ularning zaxirasini yaratish hamda murabbiylarni tayyorlash bo`yicha ustuvor vazifalar» deb keltirib o`tganidek mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida kelgusida ko`p ishlarni bajarish, me`yoriy-huquqiy hujjatlarning amal qilishini ta`minlash talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. –T.: O‘zbekiston. 2023
2. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni. 2015 yil 4-sentyabr’
3. “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistoning taraqqiyot strategiyasi”. 2022 yil 28-yanvar’. PF-60-son
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni. 2023 yil 11-sentyabr. PF-158-son.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Parijda bo‘lib o‘tgan XXXIII yozgi Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etgan O‘zbekiston sport delegatsiyasi vakillari bilan uchrashuvdagi nutqi.

MAKTABGACHA TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI

E.M. Tileuov, dotsent, p.f.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan, uning huquqiy asoslari ko‘rsatilgan.*

Аннотация: *В статье даны рекомендации по развитию физической культуры и спорта в системе дошкольного образования с указанием её правовых основ.*

Kalit so‘zlar: *Konstitutsiya, qonun, jismoniy tarbiya, sport, maktabgacha ta’lim, davlat standartlari, kasbiy standartlar.*

Ключевые слова: *Конституция, закон, физическая культура, спорт, дошкольное образование, государственный стандарт, профессиональный стандарт.*

Maktabgacha ta’lim – shaxs kamolotining asosi, uning jismoniy, aqliy, ma’naviy va axloqiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar organizmi shakllanish va o‘sish davrida bo‘lgani uchun jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarining ilk yoshdan boshlab to‘g‘ri tashkil etilishi juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya – bu faqat mashqlar emas, balki bolaning salomatligi, immuniteti, harakat qobiliyati, intizomi va irodasini rivojlantiradigan muhim omildir. Shu bois, uning ta’lim tizimidagi o‘rni va uni tartibga solishning ahamiyati yuqori.[1]

Maktabgacha ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport bolalarning jismoniy rivojlanishi, salomatligi, harakat faoliyati, intizomi va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu sohadagi faoliyat muayyan normativ-huquqiy hujjatlar asosida tashkil etiladi.

O‘zbekiston Respublikasi 2020 yil 23-sentyabrda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunining 8-moddasida “Maktabgacha ta’lim va tarbiya bolalarni o‘qitish va tarbiyalashga, ularni intellektual, ma’naviy-axloqiy, etik, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirishga, shuningdek bolalarni umumiy o‘rta ta’limga tayyorlashga qaratilgan ta’lim turidir.[2]

Maktabgacha ta’lim va tarbiya olti yoshdan yetti yoshgacha bo‘lgan bolalarni boshlang‘ich ta’limga bir yillik majburiy tayyorlashni ham nazarda tutadi” deb ko‘rsatib o‘tilgan.

Qonunning 34-moddasida “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standarti qo‘llaniladi” deb ko‘rsatilgan.

2020 yil 22-dekabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 802-sonli Qarori chiqdi.

Davlat standartining maqsadi — maktabgacha ta’lim tizimini zamonaviy talablarga asoslangan holda tashkil etish, bolalarni sog‘lom va har tomonlama yetuk qilib voyaga etkazish, ta’lim-tarbiya jarayoniga samarali ta’lim va tarbiya shakllari hamda usullarini joriy etish hamda ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalash, shuningdek, ta’lim-tarbiya jarayonining hajmiga, mazmuniga va sifatiga, maktabgacha ta’lim tashkilotini qurish va jihozlashga, maktabgacha yoshdagi bolalarning sog‘lom ovqatlanishini va xavfsizligini tashkil etishga doir majburiy minimum talablarni joriy etish va nazoratini tashkil etishdan iborat.[3]

Davlat standartining tarkibiy qismi sifatida Maktabgacha ta’limning namunaviy o‘quv rejasi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning nomi, eng kam (minimal) hajmi va ularning yoshi bo‘yicha taqsimoti belgilangan hujjat hisoblanadi.[4]

O‘quv rejaga asos 3 dan 4 yoshgacha bo‘lgan guruhlarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning taxminiy soni O‘quv yili mobaynida haftasiga 2, oyiga 8, yiliga 72, Sog‘lomlashtirish davri mobaynida haftasiga hordiq, oyiga 1, yiliga 3; 4 dan 5 yoshgacha, 5 dan 6 yoshgacha, 6 dan 7 yoshgacha bo‘lgan guruhlarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning taxminiy soni O‘quv yili mobaynida haftasiga 2, oyiga 8, yiliga 72, Sog‘lomlashtirish davri mobaynida haftasiga sport

o‘yinlari, oyiga 1, yiliga **3** jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘rsatib o‘tilgan.

Jismoniy tarbiya – bolalarga harakatli mashqlar, sport o‘yinlari, gimnastika va turli harakati faoliyatlar orqali jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonidir.

Maqsadlari:

- Bolaning sog‘lom o‘sishini ta’minlash
- Qomatni to‘g‘ri shakllantirish
- Harakat funksiyalarini rivojlantirish (chalg‘ish, yugurish, sakrash va h.k.)
- Jamoaviy faollikni shakllantirish
- Irodaviy sifatlarni mustahkamlash

Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya va sportning tashkil etilishida jismoniy mashg‘ulot turlari:

- Ertalabki gimnastika
- Harakatli o‘yinlar
- Sport bayramlari va musobaqalar
- Davriy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan iborat bo‘lishi kerak.

Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi va tarbiyachilarning vazifalari

- Bolalar jismoniy faolligini muntazam nazorat qilish
- Har bir bolaning shaxsiy holatini hisobga olgan holda yuklamani belgilash
- Texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilishdan iborat.

2025 yil 8-iyulda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Maktabgacha ta’lim tashkiloti pedagogining kasbiy standartini tasdiqlash to‘g‘risida» gi Qarori chiqdi.

Kasbiy standartning maqsadi — ta’limning mazmuni hamda sifatiga, ta’lim turlari, bosqichlarining o‘zaro uzviyligi va uzluksizligini ta’minlashga, ta’lim oluvchilar hamda ularning tayyorgarlik darajasiga, beriladigan malakalarga, o‘qitish natijalarini baholash mexanizmlariga hamda pedagoglarni attestatsiyadan o‘tkazishga qo‘yiladigan talablarni belgilash hisoblanadi.[5]

Kasbiy standartga asos ravishda Maktabgacha ta’lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo‘riqchisining mehnat vazifalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Ular quyidagilardan iborat:

maktabgacha ta’lim tashkilotida Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartiga muvofiq ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etish;

bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga hissa qo‘shish;

bolaning yoshi, shaxsiy va psixofizik xususiyatlaridan kelib chiqib hamda sog‘lig‘i xavfsizligini ta’minlagan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish;

jismoniy zaifligi mavjud bolalar uchun jismoniy reabilitatsiya choralarini ko‘rish;

ota-onalar bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya va sport tadbirlari hamda sog‘lomlashtirish kunlarini tashkil etish hamda ularga bolalarni jismoniy sog‘lom shaxs qilib shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar berish;

qonunchilik hujjatlariga muvofiq boshqa vazifalarni ham amalga oshirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportni huquqiy jihatdan tartibga solish nima uchun kerak?

Tartibga solishdan maqsad:

- Davlat ta’lim standartlari va sog‘liqni saqlash talablariga mos ravishda jismoniy faollikni tashkil etish
- Bolalar xavfsizligini ta’minlash
- Pedagoglarning faoliyatini nazorat qilish va samaradorligini oshirish
- Barcha bolalar uchun teng imkoniyatlar yaratishdan iborat.

Tartibga solishning asosiy jihatlari:

- Me’yoriy-huquqiy hujjatlarga asoslanish
- Jismoniy mashg‘ulotlarning turi, vaqti va sonini belgilash
- Metodik qo‘llanmalarga asoslangan mashg‘ulotlar
- Pedagoglar malakasi va tayyorgarligidan iborat bo‘ladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sportni ilk yoshdanoq to‘g‘ri tashkil etish – bu sog‘lom avlod poydevorini qo‘yish demakdir. Maktabgacha ta’limda jismoniy faollikka asoslangan tarbiya bolalarning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy va aqliy rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Bu faoliyatni tartibga soluvchi tizim esa ta’lim sifati va samaradorligini kafolatlaydi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportni tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar maktabgacha ta’lim tizimida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu hujjatlarga amal qilish – bolalarning hayoti va kelajagi uchun asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni. 2015 yil 4-sentyabr’

2. O‘zbekiston Respublikasining Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni. 2020 yil 23-sentyabr’
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 802-sonli Qarori. 2020 yil 22-dekabr’.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Maktabgacha ta’lim tashkiloti pedagogining kasbiy standartini tasdiqlash to‘g‘risida» gi Qarori. 2025 yil 8-iyul’.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING METODIK JIHATLARI

D.A. Umurkulova, o‘qituvchi
Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Annotatsiya: *Maqola oliy ta’lim muassasalarida stol tennisi mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning metodik jihatlarini yoritadi. Maqsad — darslarni texnik, taktik, jismoniy va psixologik komponentlar integratsiyasi asosida loyihalash, o‘quv jarayonini xavfsiz va inklyuziv boshqarish hamda natijalarni muntazam o‘lchashdir. Metodologiya sifatida makro-mikrotsikl rejalashtiruvi, bloklangan va tasodifiy mashqlar ketma-ketligi, multito‘p va video tahlil, cheklovga asoslangan o‘yinlar, rubrika asosidagi formativ baholash, summativ testlar va raqamli portfel qo‘llanildi.*

Аннотация: *Статья раскрывает методические аспекты организации занятий по настольному теннису в вузе. Цель — проектировать занятия на основе интеграции технических, тактических, физических и психологических компонентов, обеспечить безопасность и инклюзивность процесса и регулярно измерять результаты. В методологию включены планирование на уровнях макро-и микроциклов, переход от блокированных к случайным упражнениям, многомяч, видеоанализ, игры с ограничениями, формативное оценивание по рубрикам, суммативные тесты и цифровое е-портфолио.*

Kalit so‘zlar: *stol tennisi; metodika; texnik-taktik tayyorgarlik; formativ baholash; multito‘p; inklyuziya.*

Ключевые слова: *настольный теннис; методика; техника и тактика; формативное оценивание; многомяч; инклюзия.*

Stol tennisi oliy ta’lim muassasalarida yuqori o‘quv motivatsiyasi, tezkor fikrlash va koordinatsion ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladigan samarali sport turidir. Uning o‘quv jarayoniga integratsiyasi nafaqat sport ko‘rsatkichlarini, balki talabalarning tarixiy-madaniy muloqotini, sog‘lom hayot tarzi va ijtimoiy mas’uliyatini ham mustahkamlaydi. Universitet sharoitida darslar ko‘p darajali guruhlar, cheklangan vaqt va resurslar, turli tayyorgarlik darajasi hamda inklyuziv ehtiyojlar bilan belgilanadi. Shu sabab metodika moslashuvchan, shaffof va takrorlanuvchi bo‘lishi zarur. [1] Ushbu maqola darslarni semestr bo‘yicha rejalashtirish, ichki dars tuzilmasini loyihalash, texnik va taktik drilllarni tanlash, jismoniy hamda psixologik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish, baholash tizimini joriy etish va xavfsizlik-etika qoidalarini amalda ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni taklif etadi. Maqsad — talabaning o‘sishini kuzatadigan, o‘qituvchiga boshqaruv qarorlarini aniq qabul qilish imkonini beradigan va markaz infratuzilmasiga mos bo‘lgan, resursoqil, samarali va inklyuziv o‘quv tizimini yaratishdir.[2]

Oliy ta’lim muassasalarida stol tennisi mashg‘ulotlarini metodik tashkil etishdan ko‘zlangan maqsad talabalarni sportning texnik, taktik va psixologik talablari bilan bir vaqtda ta’limiy kompetensiyalar bilan qurollantirishdir. Darslar nazariya va amaliyotni bog‘laydi, sog‘lom turmush ko‘nikmalarini mustahkamlaydi, hamda universitet muhitida inklyuziv sport madaniyatini shakllantiradi. Metodika jarayonni boshqarish, xavfsizlikni kafolatlash va o‘quvchi markaziga yo‘naltirish tamoyillariga tayanadi; o‘qituvchi esa maqsadni aniq belgilaydi, natijalarni o‘lchaydi va refleksiyani yo‘lga qo‘yadi. Shu tariqa mashg‘ulotlar natijaga emas, doimiy o‘sishga qaratilgan boshqaruv sikliga aylanadi.

Semestr rejalashtiruvi makrotsikl ko‘rinishida olib boriladi. Tayyorlov, maxsus tayyorgarlik, musobaqaga yaqinlashtirish va yakuniy refleksiya fazalari aniq ajratiladi. Har fazada haftalik mikrotsikl odatda 2-3 asosiy dars va 1 laboratoriya yoki mustaqil topshiriqdan iborat bo‘ladi. Darsning ichki tuzilishi “tayyorlov – o‘quv-mashq – qo‘llash – yakun” modeliga mos keladi: umumiy va maxsus qizdirish, maqsadli drilllar, o‘yin vaziyatida transfer, so‘ng yengil tiklanish va qisqa yozma refleksiya. Qizdirishda koordinatsion mashqlar, oyoq ishining ritmi, reaksiya va ko‘rish maydoni bo‘yicha topshiriqlar qo‘shiladi; yakuniy qismda nafas mashqlari, cho‘zilish hamda xavfsizlik bo‘yicha tezkor brifing beriladi. Texnik ko‘nikmalar bloklangan mashqlardan boshlab, bosqichma-bosqich tasodifiy mashqlarga o‘tkaziladi. Forehand va

backhand zarbalari dastlab statik yo‘nalishda o‘rgatiladi, so‘ngra tezlik, yo‘nalish va aylanish almashinuviga ega drilllar qo‘shiladi. Servis va qabul bo‘yicha bilak va tirsak burchaklari, raketka yo‘li, kontakt nuqtasi hamda to‘p aylanishi izchil tahlil qilinadi. Multito‘p usuli hajmni oshirish va takror sonini nazorat qilishga yordam beradi. Oyoq ishi uchun diagonal almashinuv, to‘g‘ri yo‘nalish, qisqa-qisqa-uzun kombinatsiyalari va orqaga qaytish shakllari o‘rgatiladi. Videotasvir asosidagi tahlil talabaning o‘zini ko‘rish, xatoni aniqlash va tuzatish jarayonini tezlashtiradi, shuningdek o‘qituvchiga individual fikr bildirishni aniq dalillar bilan ta’minlaydi.[3]

Taktik tayyorgarlik idrok, qaror va ijro zanjiri bo‘yicha quriladi. Talabalarga raqib servisini o‘qish, uchinchi zarba ssenariylari, joylashtirish strategiyalari va hisob boshqaruvi bo‘yicha mini-vazifalar beriladi. “Falkenberg” hamda “baqajdan-backhandga, keyin diagonal topspin” kabi kombinatsion drilllar oyoq ishini va zarbalar ketma-ketligini uyg‘unlashtiradi. Cheklovga asoslangan yondashuvda stol zonalari bo‘yicha maqsadli taqiqlar, servis navbatini o‘zgartirish yoki bonusli ochkolar kabi shartlar qo‘llanadi; bu usul kerakli taktik qarorlarni tezlashtiradi. Vaziyatli o‘yinlarda topshiriqlar aniq qo‘yiladi, masalan “servisdan keyin uch zarbada raqibni uzun diagonaldan siqish” yoki “blokdan keyin qadam tashlab javob topspin”. Jismoniy tayyorgarlik stol tennisi xususiyatlariga mos qisqa, portlovchi va koordinatsion ishni ko‘zlaydi. Tezkorlik va chaqqonlik uchun qisqa sprintlar, yonlama siljish, reaktiv sakrashlar va markerli chiziqlarda yo‘nalish almashtirish mashqlari ishlatiladi.[4] Markaziy barqarorlikni rivojlantirish bel-yadro stabilizatsiyasini mustahkamlaydi va umurtqa pog‘onasini himoya qiladi. Yelka mushaklari uchun elastik lenta bilan tashqi va ichki rotatsiya, skapula nazorati hamda bilak kuchi bo‘yicha mashqlar jarohatlarning oldini oladi. Qayta tiklanish uchun past intensivlikdagi yugurish, nafas mashqlari, faol cho‘zilish va uyqu gigiyenasi bo‘yicha qisqa brifinglar darslarga muntazam kiritiladi. Psixologik tayyorgarlik darsning ajralmas qismi bo‘lib, maqsad qo‘yish, diqqatni markazlashtirish, vizualizatsiya, nafasni boshqarish va servisdan oldingi qisqa ritualni o‘z ichiga oladi. Talabalar “uch yutuq va bitta yaxshilanish nuqtasi” tamoyili asosida mashg‘ulot kundaligini yuritadilar. O‘qituvchi konstruktiv fikr bildirish tilini namoyish qiladi va psixologik xavfsizlikni ta’minlaydi. Stress bilan kurashish uchun mikropauzalar, ijobiy ichki dialog va e’tiborni qayta yo‘naltirish usullari o‘rgatiladi. Musobaqa oldi rutinalari, o‘yin ichidagi fokus so‘zlari hamda juftlikdagi muloqot signallari standartlashtiriladi.[5]

Baholash tizimi formatif va summativ komponentlardan iborat. Formatif baholash rubrika asosida texnik aniqlik, oyoq ishi, pozitsiya, kontakt va vaqtni boshqarishni qayd etadi. Servis-qabul ssenariylari bo‘yicha qaror tezligi va joylashtirish aniqligi video tahlil va kuzatuv varaqalari bilan baholanadi. Summativ baholash semestr oxirida texnik-taktik testlar, o‘yin ko‘rsatkichlari va jismoniy sinovlar orqali amalga oshiriladi. Natijalar raqamli portfelga kiritilib, individual rivojlanish yo‘l xaritasi bilan bog‘lanadi. Yuklama nazorati uchun mashg‘ulot davomiyligi, o‘yin epizodlari soni, subyektiv charchoq shkalasi va puls ko‘rsatkichlari qayd etiladi. Darslarni differensiallashtirish uchun uch darajali topshiriqlar ishlab chiqiladi. Boshlovchilar barqaror ritm, to‘g‘ri tutish va yo‘nalish nazoratini egallaydilar. O‘rta darajadagilar tezlik va aylanishni birlashtiradilar, pressing va o‘tishlarga tayyorlanadilar. Ilg‘or talabalarda qarshi topspin, qisqa va uzun joylashtirish kombinatsiyalari, tezkor blok va qarshi hujum ustuvor bo‘ladi. Ayollar va erkaklar guruhlari uchun yuklama hajmi, servis strategiyalari va tiklanish protokollari moslashtiriladi. Inklyuziv yondashuvda balandligi sozlanadigan to‘rlar, kauchuk qoplamali maydon, sensorli ko‘rsatmalar va moslashtirilgan o‘yin qoidalari joriy qilinadi; aravachada harakatlanuvchi talabalar uchun servis, itarish ritmi va joylashish bo‘yicha alohida drilllar beriladi. Ta’lim va tadqiqot integratsiyasi sifatida talabalar kichik ilmiy-amaliy loyihalar bajaradilar: zarba tezligini mobil ilovalar orqali o‘lchash, oyoq ishini kadr-kadr tahlil qilish, xizmatni yashirish etikasi bo‘yicha mini-tadqiqotlar. O‘qituvchi natijalarni seminar va ko‘rgazmali darslarda muhokama qiladi, xulosalar keyingi mikrotsikl rejasiga kiritiladi. Tashkiliy jihatdan zaldagi oqim boshqaruvi, inventar xavfsizligi va vaqtni samarali taqsimlash muhim: stollar maqsadlarga ko‘ra zonalanadi, juftlar tez rotatsiya qiladi, navbatdagilar uchun ko‘nikma stansiyalari tashkil etiladi. Dars yakunida sovuqdan tushish, stollarni yig‘ish, portfelga yozuv kiritish va qisqa savol-javob o‘tkaziladi. Kichik turnirlar va hakamlik amaliyoti musobaqaviy madaniyatni takomillashtiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Sifatni ta’minlash uchun har oy ichki kuzatuv jadvallari to‘ldiriladi, video kutubxona yangilanadi, talabalardan anonim fikr-mulohaza olinadi. Xavfsizlik bo‘yicha birinchi yordam protokoli, jihozlar holati reyestri va zaldagi harakat qoidalari muntazam yangilanadi. Akademik halollik, antidoping savodxonligi va raqamli etika bo‘yicha qisqa modul darslari o‘tkaziladi. Dastur resurslarga mos moslashadi va barqaror rivojlanish tamoyillarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Har semestr yakunida ochiq koʻrik darsi va metodik seminar oʻtkazilishi yoʻlga qoʻyiladi, hamkorlik kuchaytiriladi doimiy.[6]

Xulosa. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida stol tennisi mashgʻulotlarini tashkil etishning metodik jihatlari tizimli yondashuv asosida yoritildi. Taklif etilgan model makrotsikl va mikrotsikl darajasida rejalashtirishni, dars tuzilmasida “tayyorlov – oʻquv-mashq – qoʻllash – yakun” ketma-ketligini, hamda texnik, taktik, jismoniy va psixologik komponentlarning uygʻun integratsiyasini nazarda tutadi. Texnika oʻrgatishda bloklangan mashqlardan tasodifiy mashqlarga oʻtish, multitoʻp, video tahlil va oyoq ishining maqsadli drilllari asosiy vosita etib belgilandi. Taktik tayyorgarlik idrok-qaror-ijro zanjirini rivojlantirib, cheklovga asoslangan oʻyinlar va ssenariyli topshiriqlar orqali qaror tezligini oshiradi. Jismoniy blokda tezkorlik, chaqqonlik, yadro barqarorligi va yelka sogʻligʻi muhim deb topildi; tiklanish protokollari muntazam qoʻllanadi. Psixologik tayyorgarlik maqsad qoʻyish, nafasni boshqarish, vizualizatsiya va juftlik muloqoti bilan ta’minlanadi. Baholash tizimi formatif va summativ elementlardan iborat boʻlib, rubrikalar, video kuzatuv va raqamli portfelga tayangan holda individual yoʻl xaritasini yaratadi. Differensial topshiriqlar hamda inklyuziv yechimlar barcha talabalar uchun kirish imkonini kengaytiradi. Xavfsizlik, etik me’yorlar va antidoping savodxonligi darsning doimiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Model resurslarga mos moslashadi va ochiq koʻrik, seminar hamkorligi orqali doimiy ravishda takomillashadi. Kelgusida oʻyin epizodlarini avtomatik tahlil qiluvchi kam xarajatli sensorlardan foydalanish, psixologik mini-protokollarni mahalliy sharoitda validatsiya qilish va hakamlik kompetensiyalarini modul tarzida kiritish samaradorlikni oshiradi; shu bilan birga, talabalar tadqiqotlari amaliyotni boyitadi, natijalar boshqaruv qarorlarini yanada aniq qiladi amaliy.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. — 160 с.
2. Norkulov D.R, Jahbarov A.S, Ne’matov M., O.F. Qambarov., Mahamadjonov M "Lider-Trener" dasturi, 2024.
3. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
4. Memmert, D., & Raabe, D. (2018). Data analytics in football. Journal of Sports Sciences, 36(22), 2749-2753.

5. Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer. SpringerPlus, 5(1), 1410.
6. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development. Journal of Sports Sciences, 22(5), 395–408).

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARI UCHUN METODIK TAVSIYALAR

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. *Maqolaning maqsadi — Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan, xavfsiz va inklyuziv tarzda tashkil etish bo‘yicha amaliy metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdir. Metodologiya: normativ hujjatlar tahlili, murabbiy va shifokorlar bilan ekspert suhbatlari, 3 oy davomida mikrotsikl rejalari va monitoring jadvallarini pilot sinovdan o‘tkazish. Natijalar: yillik (makrotsikl), 4–6 haftalik (mezotsikl) va 7–10 kunlik (mikrotsikl) rejalashtirish andozalari; yuklama nazorati (session-RPE, yurak urish tezligi zonalari), jarohat xavfi boshqaruvi, Paralimpiya klassifikatsiyasiga muvofiq moslashtirishlar, hamda 12 ta asosiy hujjat shabloni taklif qilindi. Xulosa: taklif etilgan tizim markazlarda samaradorlikni, shaffoflikni va sportchilar xavfsizligini oshiradi, resurslardan oqilona foydalanish va iqtidorni barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Аннотация. *Цель статьи — разработать практические методические рекомендации по научно-обоснованной, безопасной и инклюзивной организации тренировочного процесса в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. Методика: анализ нормативных документов, экспертные интервью с тренерами и врачами, пилотное испытание планов микроциклов и таблиц мониторинга в течение 3 месяцев. Результаты: шаблоны планирования на уровне макро-, мезо- и микроциклов; контроль нагрузки (session-RPE, зоны ЧСС), управление риском травм, адаптации в соответствии с паралимпийской классификацией, а также пакет из 12 базовых форм. Вывод: предложенная система повышает эффективность и*

прозрачность отбора и подготовки, укрепляет безопасность спортсменов и рационализирует исполь-зование ресурсов.

Kalit so‘zlar: *metodik tavsiyalar; tayyorlov markazlari; periodizatsiya; yuklama monitoringi; Paralimpiya klassifikatsiyasi; inklyuziv trening.*

Ключевые слова: *методические рекомендации; центры подготовки; периодизация; мониторинг нагрузки; паралимпийская классификация; инклюзивная тренировка.*

So‘nggi yillarda sportdagi raqobatning kuchayishi markazlarda mashg‘ulotlarni yagona metodik standartlar asosida tashkil etishni talab qilmoqda. Yutuqqa erishishda nafaqat texnik-taktik tayyorgarlik, balki yuklama hajmi va intensivligini aniq boshqarish, psixologik tayyorgarlik, sport tibbiyoti, parhez va tiklanish mexanizmlarining uyg‘unligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Paralimpiya yo‘nalishida esa klassifikatsiya talablariga to‘liq muvofiqlik, testlarni moslashtirish, xavfsizlik protokollari va inklyuziv kommunikatsiya ajralmas shartdir. Shu bois mazkur maqola markazlar uchun amaliy qo‘llanma sifatida yillik rejalashtirishdan tortib, har bir mashg‘ulotni baholashgacha bo‘lgan bosqichlarda qo‘llaniladigan metodik yechimlarni taqdim etadi.[1] Maqsad — murabbiylar, shifokorlar va psixologlarning hamkorlikdagi ishini soddalashtirish, jarayonni shaffoflashtirish va sportchi salomatligini birinchi o‘ringa qo‘ygan holda natijadorlikni oshirishdir. Vazifalar: (1) makro-, mezo-, mikrotsikl darajasida rejalashtirish andozalarini bayon etish; (2) yuklamani nazorat qilish ko‘rsatkichlarini (RPE, HR, hajm, zichlik) standartlashtirish; (3) jarohat profilaktikasi va qaytish mezonlarini belgilash; (4) Paralimpiya klassifikatsiyasi bo‘yicha moslashtirishlar paketini kiritish; (5) monitoring uchun minimal, ammo yetarli hujjatlar to‘plamini taqdim etish.[2]

1. Tamoyillar va boshqaruv. Markaz ishini quyidagi tamoyillar boshqaradi: (a) xavfsizlik va tibbiy ruxsat; (b) sportchiga yo‘naltirilgan individuallashtirish; (c) dalillarga asoslangan yondashuv; (d) inklyuzivlik va teng imkoniyat; (e) uzluksizlik va izchil monitoring; (f) shaffoflik va hisobdorlik; (g) ko‘p tarmoqli jamoa (murabbiy-shifokor-psixolog- ovqatlanish mutaxassisi). Har bir tamoyil bo‘yicha ichki reglament va javobgarlik taqsimoti yozma tarzda tasdiqlanadi.

2. Rejalashtirish: makro, mezo, mikrotsikl. Yillik makrotsikl maqsadlari musobaqa kalendariga bog‘lanadi; 3–4 mezotsiklga (tayyorgarlik umumiy, maxsus, musobaqa oldi, tiklanish) bo‘linadi. Har

bir mezotsikl 4–6 hafta davom etib, yuklama hajmi va intensivligi “to‘lqinli” printsipda o‘zgartiriladi. Mikrotsikl (7–10 kun) tarkibi: 2–3 asosiy yuklama kuni, 1 texnik-taktik yo‘naltirilgan kun, 1 kuch-chidamkorlik qo‘shimcha kuni, 1–2 tiklanish kuni. O‘yin sportlarida o‘yin modeliga yaqin sharoitlarni yaratish (small-sided games), yakkakurash va kuch-tezkorlik turlarida esa kuch-tezlik profilini yaxshilovchi mashqlar ustun qo‘yiladi. Paralimpiya guruhlari uchun mashqlar moslashtiriladi: signal turlari (audio/taktil), uskunalarning barqarorligi, xavfsizlik kuzatuvchisi.[3]

3. Yuklama boshqaruvi va nazorat ko‘rsatkichlari. Har bir mashg‘ulot yakunida session-RPE (0–10 shkalada) olinadi va mashg‘ulot davomiyligi bilan ko‘paytirilib “ichki yuklama” hisoblanadi. “Tashqi yuklama” sifatida masofa, sakrashlar soni, ko‘tarilgan og‘irlik, sprintlar vaqti kiritiladi. Yurak urish tezligi zonalari (masalan, HRmax foizlari) hamda texnik xatolar chastotasi qayd etiladi. Haftalik yuklama 5–10% dan ko‘p oshirilmaydi; 3 hafta yuklama oshirilgach, 1 hafta nisbiy kamaytirish tavsiya etiladi. Ortiqcha charchash belgilariga (uyqu sifati, ishtaha, sub’ektiv charchoq) tezkor javob berish uchun qisqa so‘rovnomalar joriy qilinadi. Jarohat xavfi uchun “qizil bayroq” mezonlari (og‘riq 5/10 dan yuqori, g‘ayritabiiy shish, bosh aylanishi) aniq belgilab qo‘yiladi.

4. Texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik. Texnik ko‘nikmalar segmentlar bo‘yicha (tayyorgarlik, asosiy, yakunlovchi) rejalashtiriladi, video-tahlil va kinogrammalar orqali xatolar aniqlanadi. Taktik qaror tezligi kichik formatli o‘yinlar, vaziyatli mashqlar va vaqt cheklovlari bilan rivojlantiriladi. Psixologik blok: maqsad qo‘yish, diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik, raqobat oldi rituallari va o‘zini o‘zi nazorat qilish kundaligi. Paralimpiya sportchilari uchun kommunikatsiya shaffof, moslashtirilgan geribildirish va yordamchi texnologiyalardan foydalanish ta’minlanadi.[4]

5. Sport tibbiyoti va tiklanish. Dastlabki tibbiy ko‘rik (PPE), funksional skrining (harakatchanlik, kuch muvozanati), individual kontrendikatsiyalar ro‘yxati tuziladi. Mashg‘ulotdan so‘ng sovitish, egiluvchanlik, nafas mashqlari, suv muolajalari va uyqu gigiyenasiga rioya qilinadi. Ovqatlanishda sutkalik oqsil 1,4–1,8 g/kg, suyuqlik balansini tiklash va mikroelementlar nazorati muhim. Jarohatdan qaytish mezonlari: og‘riqsiz to‘liq harakat, funksional testlardan o‘tish, shifokor ruxsati. [6] Paralimpiya guruhlarida bosim yaralari profilaktikasi, spastiklik/tonus o‘zgarishlari va yordamchi moslamalarning to‘g‘ri sozlanishi muntazam tekshiriladi.[7]

6. Hujjatlar to‘plami va raqamli jurnal. Markazlar uchun minimal paket: (1) yillik reja; (2) mezotsikl rejasi; (3) haftalik mikrotsikl jadvali; (4) mashg‘ulot varaqasi; (5) session-RPE jurnali; (6) jarohat/profilaktika kartasi; (7) Paralimpiya klassifikatsiya chek-ro‘yxati; (8) ota-ona roziligi va maxfiylik blankalari; (9) risklar reyestri; (10) qaytish mezonlari formasi; (11) video-tahlil protokoli; (12) oylik indikatorlar hisobot shakli. Ma’lumotlar maxfiyligi va kirish huquqlari tartibi alohida reglamentda belgilanadi.

7. Joriy etish yo‘l xaritasi (90 kun). 1-oy: reglament va blankalarni tasdiqlash, xodimlar uchun 12 soatlik qisqa kurs, uskunalar inventarizatsiyasi. 2-oy: bir guruhda pilot mikrotsikl, monitoringni yo‘lga qo‘yish, xatoliklarni tuzatish. 3-oy: to‘liq oqimga kengaytirish, oylik audit va murabbiylar yig‘ilishi orqali tajriba almashish.

8. Samaradorlik ko‘rsatkichlari. Asosiy KPIlar: sport ko‘rsatkichlaridagi o‘sish (testlar), jarohatlar chastotasi kamayishi, mashg‘ulotlar davomiyligi va qatnashish barqarorligi, psixologik barqarorlik ballari, Paralimpiya moslashtirishlariga rioya darajasi, ota-ona va sportchi qoniqishi. Yil yakunida KPIlar bo‘yicha tahlil va keyingi yil uchun tuzatish rejasi ishlab chiqiladi.[5]

Xulosa. Taklif etilgan metodik tavsiyalar markazlarda tayyorgarlik jarayonini tizimlashtirish, yuklama va xavfsizlikni nazorat ostida saqlash, hamda Olimpiya va Paralimpiya sportchilari uchun teng samaradorlikni ta’minlashga qaratilgan. Rejalashtirishning uch darajali modeli murabbiylarga musobaqa kalendariga mos moslashuvchan reja tuzish imkonini beradi, session-RPE va yurak urish zonalari esa yuklamani soddalashtirilgan, ammo ishonchli ko‘rsatkichlar orqali boshqarishga yordam beradi. Jarohat profilaktikasi, psixologik tayyorgarlik va tiklanish bloklarining integratsiyasi sportchi salomatligini ustuvor qilib qo‘yadi. Paralimpiya yo‘nalishidagi moslashtirishlar va klassifikatsiya chek-ro‘yxati inklyuzivlikni amalda ta’minlaydi. Raqamli jurnal va 12 ta asosiy hujjat shakli jarayonni shaffof qiladi, audit va tahlilni osonlashtiradi. 90 kunlik joriy etish yo‘l xaritasi esa markazga tez va tartibli o‘tish imkonini yaratadi. Natijada resurslar oqilona taqsimlanadi, kadrlar hamkorligi mustahkamlanadi va iqtidor barqaror natijaga aylanishi uchun zarur muhit shakllanadi.

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. 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.

MASHG‘ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI

Sh.D. Xojimirzayev, katta o‘qituvchi
Namangan davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqola Darslarni tashkil qilish, bugungi yoshlarni jismoniy faolligi muammosi, o‘quv-mashg‘ulotlari, sport zallardagi jihozlar, zallardan foydalanishga bag‘ishlangan.*

Kalit so‘zlar: *Gimnastika, ta’lim-tarbiya, jismoniy tarbiya vositasi, jihozlar, zaldan foydalanish.*

Анотация: *Статья посвящена организации уроков, проблеме физической активности современной молодежи, учебно-тренировочным занятиям, оборудованию в спортивных залах, использованию залов.*

Ключевые слова: *Гимнастика, учебно-воспитательные, средства физического воспитания, оборудование, использование зала.*

Gimnastikadan o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylari. Gimnastikadan o‘quv-mashg‘ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda o‘tkaziladi. Gimnastika mashg‘ulotlari quyidagidek zallarda o‘tkazish ko‘zda tutiladi. Umumta’lim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlar uchun qo‘shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dush va hojatxonalar bo‘lishi kerak. Ular qulay joylarda bo‘lishi darkor. Oliy o‘quv yurtlari uchun [1].

1-jadval

№	Zalning nomi	O‘lchami, m.			Birdaniga necha kishi shug‘ullana olish imkoniyati
		Bo‘yi	Eni	Baland-ligi	
1	Kichik gimnastika zali.	18	9	5,4	40 tagacha
2	Kichik sport gimnastika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

Gimnastika zallarining jihozlari.

Gimnastikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug‘ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va inventarlar bo‘lishi kerak. Jihozlarning miqdori zalda bir yo‘la qancha kishi shug‘ullanishiga qarab belgilanadi. Bunda mashg‘ulotning mazmuni, shug‘ullanuvchilarning toifasi kichik guruhlar taxminan qancha bo‘lishi hisobga olinadi [2].

Zallardan foydalanishda qo‘yiladigan gigiyenik talablar ham o‘z kuchiga ega. Zal ham undagi yordamchi xonalar ham doimiy supurib yig‘ishtirib turilishi kerak.

Odatda gimnastika mashg‘uloti o‘tkaziladigan zaldagi harorat 18-20 gradus saqlab turiladi. Havo namligi esa 50-60% atrofida bo‘ladi.

Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathining 1,5 qismidan kam bo‘lmasligi kerak. Yechinib kiyinadigan xonalar zalning yonginasida bo‘ladi. Ular ham doimiy ravishda tozalanib turilishi kerak. Xar kuni, xar bir mashg‘ulotdan keyin xol latta bilan artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig‘ishtiriladi.

Gimnastika devori URM bajarish va tirmashib chiqish uchun qo‘llaniladi uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o‘tish mashqlarini bajarish uchun qo‘llaniladi. Uning bo‘yicha 5 m eni 48 sm. Zinopoyalarning diametri 3,5 sm, reykalar oralig‘i 25 sm bo‘ladi.

Gimnastika skameykasi URM mashqlarini, muvozanat saqlash, tayanib tirmashib chiqish va hokazo mashqlarni guruh bo‘lib bajarish uchun, shuningdek shug‘ullanuvchilar dam olish uchun qo‘llaniladi. Uning bo‘yi 4 m eni 24 sm balandligi 30 sm bo‘ladi.

Tirmashib chiqadigan arqonni shipdagi to‘sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo‘yiladi. Uning yo‘g‘onligi qo‘l bilan ushlash uchun qulay uzunligi esa 4-6 m bo‘lishi kerak.

Xalqalar odatda maxsus tirsaklarga, maktab zallarida bazan ship to‘sinlariga, baland zallarda esa portikka osiladi.

Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo‘ladi. Xalqlarning o‘zi poldan 2,5 m balandda ikki xalqa orasidagi masofa esa 50 sm bo‘ladi.

Oyoq siltash uchun kon. Bo‘yi 160 sm eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o‘rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan esa 120 sm bo‘ladi.

Sakrash uchun kon. Uning o‘lchamlari ham dastkali konga o‘xshash bo‘ladi. Konning poldan balandligi 110-150 sm, ayollar uchun 110 sm balandlikda bo‘ladi.

Kozyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo‘lgan balandlikda ko‘ndalang yoki uznasiga qo‘yiladi. Bo‘yi 60 sm, qalinligi 40 sm.

Bruslar. A) erkaklar parallel bruslar yog‘ochning uzunligi 350sm, poldan 160-170sm balandlikda o‘rnatilib oralig‘i 42-62sm bo‘ladi.

b) ayollarning bruslari (balandligi xar-xil) pastki yog‘och 130-150sm, yuqori yog‘och 190-249sm balandda bo‘ladi; yog‘ochlar oralig‘i 43-55sm.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlari gorizontal mahkamlangan, silliqlangan diametri 28 mm temir tayoqdan iborat. Mashg‘ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini xar-xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o‘rnatsa bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar oldidan xar bir jihozni maxkamlanadigan yerlarini bir ko‘dan kechirib qo‘yish albatta zarur. erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o‘lchami 12x12 bo‘lib, gir aylanma oq xoshiyasi bo‘ladi. Sakrash uchun ko‘prikcha yakkacho‘p va bruslarda mashq bajarish uchun qo‘llaniladi. Uning balandligi 12sm, eni 60sm, bo‘yi 120sm.

Gimnastika yakkacho‘pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo‘llaniladi. Uning uzunligi 5m qalinligi (pastdan yuqoriga) 16sm, ustki va ostki satxining eni 10sm. Sirti tekis va sirg‘anmaydigan bo‘lishi kerak. Yakkacho‘p poldan 120sm balnd bo‘ladi. Boshlang‘ich o‘rgatish uchun pastrad 50sm baland yoki umuman polga qo‘yilgan past yakkacho‘pdan foydalaniladi.

Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari. Sport jihozlarining rivojlanishi va birinchi yordamni ko‘rsatishning o‘rgatilishi ham umumiy mahoratning o‘sishiga sabab bo‘ladi [3].

Shug‘ullanuvchilar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak. Jihoz inveitarlarni extiyot qilishlari umarni mashg‘ulotga o‘quv bilan tayyorlash va keyin yig‘ib qo‘yishlari, polga zarar yetkazmaslik uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

Magneziyani extiyotlab ishlatishlari, mashg‘ulot tugagandan keyin Shug‘ullanuvchilar turnikning temir tayog‘ini, bruslarning yog‘chlarini,

xalqalarni, konning dastaklarinin magneziyadan tozalab, latta bilan to‘shaklarni artib qo‘yilishi [4].

Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari. Zalni xar kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq invektarlarni (akrobatika gilami yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) pilesos bilan muntazam tozalab turishlari.

Mashg‘ulotlar orasida tanaffuslarda polni xo‘l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda: zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish mashg‘ulot vaqtida o‘qituvchi ko‘rsatmalarini aniq bajarish, o‘rtoqlariga ko‘maklashish, xafsizlik qoidalarini, o‘zini straxovka qilish usullarini bilib olish, zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o‘quvchidan rixsat so‘rash singarilarni eslatuvchi insruktsiyani osib qo‘yish darkor.

O‘quv jarayoni samarali bo‘lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralariga rioya qilgan xolda joylashtiriah kerak. O‘quv bo‘linmalarini (kichik guruhlarni) bir tur mashg‘ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo‘l bilan, tez o‘ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak [5].

Musobaqa o‘tkazishga mo‘ljallangan gimnastika jihozlarining formasi, o‘lchamlari, elastikligi va polga maxkamlanadigan joylarning qaerda bo‘lishi qoidalarda belgilab qo‘yilgan normalarga mos bo‘lishi kerak: umumtalim maktablaridagi, quyi kollektivlardagi ommaviy musobaqalarda ilgari chiqqan jihozlar ishlatilsa ham bo‘ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sara Ashworth, Muska Mosston. Teaching Physikal Education. Frist online education USE 2008.

2. Э.Н.Вайнер Валеология. Учебник. Россия 2010г.

3. Azizova R.I. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma.- T.: 2010

4. L.R.Ayrapetyans, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik-t. Fan va texnologiya. 2012-208b.

5. Ш.В.Иргашев Основы валеологии. Учебник. Ташкент, 2014 г.

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA SHIKASTLANISHI OLDINI OLISH

Sh.D. Xojimirzayev, katta o‘qituvchi
Namangan davlat universiteti

Annotatsiya: *Darslarni tashkil qilish, bugungi yoshlarni jismoniy faolligi muammosi, o‘quv-mashg‘ulotlari, sport zallardagi jihozlar, shikastlanishga asosiy sabablarga bag‘ishlangan.*

Аннотация: *Статья посвящена организации занятий, проблеме физической активности современной молодёжи, тренировочным занятиям, оборудованию спортивных залов, основным причинам травматизма.*

Kalit so‘zlar: *Gimnastika elementlari, ta’lim-tarbiya, jismoniy tarbiya vositasi, qaddi qomat, shikastlanish.*

Ключевые слова: *Элементы гимнастики, образование, физкультурные снаряды, высота, травматизм.*

Mashg‘ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi. Gimnastika elementlari Rossiya xalqlari turmushida ham, boshqa xalqlar turmushida ham uzoq vaqtlardan beri mavjud bo‘lgan. Bayram chiqishlari ham qo‘shilib kelgan O‘rta Osiyoda dolzarb juda mashhur bo‘lgan [1].

Yoshlar gimnastika bilan shug‘ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo‘lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuziladi, gavdaning ayrim bo‘g‘inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosabatlikka erishiladi.

Nima sabablarga ko‘ra gimnastika mashg‘ulotida shikastlanishadi. Gimnastika mashg‘ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasini kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo‘llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo‘lib, ularni ijro etish esa o‘ziga xos sharoitlari bilan bog‘liq [2].

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir.

1. Snaryadlar ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo‘lgan ko‘p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

2. Gavdani fazodagi holati doimo o‘zgarib turadigan aylanma harakatlarni ko‘pligi.

3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog‘ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishga yo‘l qo‘ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko‘rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlaganishga asosiy sabab bo‘lishi mumkin.

1. Mashg‘ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg‘ulot metodikasiga rioya qilmaslik.
2. Jixozlar va inventarni vaqtida tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya gigiena sharilarni buzish.
4. Vrach nazorati yo‘qligi yoki muntazam ravishda o‘tkazib turmaslik
5. Shug‘ullanuvchilar o‘rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazishdan ilgari o‘quv xujjatlarini tayyorlab qo‘yish, mashg‘ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek jixoz va iventarlar buzuq emasligini, shug‘ullanuvchilardan xar birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigeyna talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko‘rish, gimnastikachining sog‘lig‘i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg‘ulotga qatnashishga ruxsat beriganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo‘qligi tekshirib ko‘rish amalga oshirilishi kerak.

Mashg‘ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg‘ulotlarni tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jihatdan o‘qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

1. Har bir mashg‘ulotning jadvali va dasturiga qatьiy rioya qilish.
2. Shug‘ullanuvchilarda ongli intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko‘rsatmalar bajarilishini talab qilib.
3. Har bir shug‘ullanuvchilarning xatti harakatlarini muntazam nazorat qilish taьminlash ularga ko‘p kurashning bir turidan ikkinchisiga o‘zbilarmonlik bilan o‘tishga ruxsat bermaslik.
4. Shug‘ullanuvchilarni snaryadlar, depsinish va yerga tushish joylari yaxshi ko‘rinib turadigan joylarga qo‘yish. Snaryadlarni shug‘ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o‘rnatish.

Gimnastika mashg‘ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko‘rsatish. Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvafiqlashtirish ro‘y berishicha ham yo‘l qo‘ymaslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam ko‘rsatishning farqi shundaki, yordam ko‘rsatganda qo‘llab yuborish turtki berib qo‘yish, shug‘ullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi bo‘ylab uni “surib borish” nazarda tutiladi [3].

Muhofaza qilish va yordam koʻrsatish ayniqsa qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina psixologik ahamiyatga ega boʻladi.

Quyidagilar jismoniy yordam koʻrsatishning asosiy turlariga kiradi.

a) harakat boʻylab “Surib borish”

b) harakatning eng qiyin qismida ozginagina koʻmaklashib yuborish;

v) shugʻullanuvchini statik holatda qoʻllab qoʻltiqlash.

«Surib borish» harakatni bir butun xolda oʻrganib olish osonlashtiradi. «Surib borish»dan foydalanilganda oʻqituvchi oʻquvchining faoliyatini boʻgʻmaydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. Ozginagina yordamlashib (turtki berib) yuborish harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qoʻllaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan toʻgʻri harakat tasavvurlari shkllanadiki, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayobnida muxim rol oʻynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari oʻquvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutloq toʻxtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam koʻrsatish bir-biri bilan bogʻliq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam koʻrsatish bilan muhofaza qilish manimal darajada boʻlgan muhofaza qilish manimal darajada boʻlgan esa oʻzini-oʻzi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega boʻlib qoladi. Shugʻullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan oʻzini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

A) Muhofaza toʻrtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalaqit bermay moxiroina foydalanish.

V) Oʻquvchilarning inbividual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shugʻullanuvchilardan soʻrash yoʻli bilan oʻrganiladigan harakatlar texnikasi (snaryadni qoʻyib yuborish, gavdani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimga ega ekanligini aniqlab olgan maњqul. Muhofaza qilish va yordam koʻrsatish usullarini oʻrganish**.** Shugʻullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini oʻzlashtirib borish bilan parallel ravishda oʻqituvchi raxbarligida jismoniy yordam koʻrsatish va muhofaza qilish usullarini ham oʻrganishlar kerak.

Oʻqituvchi oldin muhofaza qilish va yordam koʻrsatish usullariniyangi elementini oʻrgatish jarayonida koʻrsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir oʻquvchi yordami koʻrsatish va muhofaza qilishga quyilari, oʻqituvchi esa mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir

vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o‘quvchi o‘z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi.

Muhofaza qilayotgan o‘qituvchiga qo‘yilgan talab mashq bajaruvchiga bo‘lgan talabdan kattaroq bo‘lgan ma’lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo‘lishi mumkin. Charchagan yoki turgan o‘quvchini muhofaza qilishga qo‘yish qat’iyan man etiladi.

Shug‘ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko‘rsatishning barsa usullarini o‘rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o‘zigagina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik choralari, shuningdek o‘zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

Vrach nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish shikastlanishning oldini olish tadbiri sifatida. O‘rgatish jarayonidagi muvaffaqiyat asosan shug‘ullanuvchining sog‘lig‘iga bog‘liq. Gimnastikachilarning bir yo‘lda kamida bir marta meditsina ko‘rigidan o‘tishi kerak gimnastikasiga ham, trenerga ham o‘z sog‘ligi qaydaligini kuzatib borishni imkonini beradi. Shundan kelib chiqib bevosita mashg‘ulotdan keyin shug‘ullanuvchi o‘zini qanday xis etayotgani, kayfiyati, charchaganlik darajasi, vazni, tomir urishi, ishtaxasi va hokazolarining qay ahvolda ekanligini maxsus kundalik daftarida qayd etishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizova R.I. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma.- T.: 2010

2. L.R.Ayrapetyans, A.A. Pulatov Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik-t. Fan va texnologiya. 2012-208b.

3. Ш.В.Иргашев Основы валеологии. Учебник. Ташкент, 2014 г.

INTELLEKTUAL SOHADA NUQSONLARI BO‘LGAN KATTA MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILAR BILAN KORREKSION MASHG‘ULOTLAR JARAYONIDA ADAPTIV YENGIL ATLETIKA VOSITALARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI.

J.O. Xudaybergenov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada intellektual sohada nuqsoni bo‘lgan shaxslarni maxsus (korreksion) o‘qitish muammolari ochib berilgan.*

Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida korreksion-sog‘lomlashtirish ishlarining asosiy yo‘nalishlari sanab o‘tilgan. Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv sport vositalari majmuasidan foydalangan holda intellektual sohada nuqsoni bo‘lgan yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish masalalari ko‘rib chiqiladi.

Аннотация: *В статье раскрываются проблемы специального (коррекционного) обучения лиц с интеллектуальными нарушениями. Перечислены основные направления коррекционно-оздоровительной работы в процессе адаптивного физического воспитания. Рассматриваются вопросы организации и проведения занятий старшеклассников с интеллектуальными нарушениями с использованием комплекса средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.*

Kalit so‘zlar: *Adaptiv sport turlari, adaptiv jismoniy tarbiya jarayoni, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, adaptiv jismoniy tarbiya vositalari, intellektual sohada nuqsoni bo‘lgan maktab o‘quvchilari, “Rufe indeksi”*

Ключевые слова: *Адаптивные виды спорта, процесс адаптивного физического воспитания, развитие координационных способностей, средства адаптивного физического воспитания, школьники с интеллектуальными нарушениями, "индекс Руфе"*

Intellektual rivojlanishdan orqada qolgan bolalarning jismoniy rivojlanishi ham ijtimoiy, ham biologik (asosiy nuqson darajasi, yondosh kasalliklar), shu jumladan genetik omillarning butun majmuasiga bog‘liq [3, 4].

Aqli zaif bolalarni kundalik jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilishda ushbu maqsadlar uchun an’anaviy va noan’anaviy sog‘lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishga harakat qilinadi. Muammo shundan iboratki, aqli zaif bolalar uchun tushunarli bo‘lgan, nafaqat ularning jismoniy, balki ruhiy holatiga ham mos keladigan va ularga nisbatan ulkan harakat salohiyatini maksimal darajada to‘liq va samarali amalga oshirish imkonini beradigan harakat faolligi turlarini, uni tashkil etish shakllarini topishdir. [3]

Aqli zaif o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasida korreksion maktablar amaliyotiga sog‘lomlashtiruvchi-korreksion yo‘nalishga ega bo‘lgan VIII turdagi adaptiv jismoniy tarbiyaning samarali vositalarini joriy etishning obyektiv zarurati va intellektual sohada nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilarning adaptiv jismoniy tarbiyasida ushbu vositalarni qo‘llash metodikasining yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi o‘rtasida qarama-qarshilik mavjud.

Tadqiqotning maqsadi engil darajadagi aqli zaif yuqori maktab yoshidagi o‘quvchilarni adaptiv jismoniy tarbiyalash jarayonida adaptiv jismoniy tarbiyaning vositalari, usullari va shakllarini kompleks qo‘llashga asoslangan metodikani ishlab chiqish va uni qo‘llash samaradorligini tajriba yo‘li bilan asoslashdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlardagi ma’lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish; talabalarning tibbiy kartalaridan ko‘chirmalarni tahlil qilish; jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari; funksional holatni baholash usullari; pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Uslubiyat. Eksperimental metodikaning maqsadi aqli zaif o‘quvchilarning yanada muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiyasi uchun hayotiy muhim harakat ko‘nikmalari va malakalarini ta’minlashdan iborat.

Mazkur metodikada ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida 8-turdagi maxsus (korreksion) ta’lim muassasalari o‘quvchilari uchun dastur bo‘yicha material vositalar majmuasidan foydalanish ko‘zda tutilgan. Dasturning shug‘ullanuvchilar tomonidan pedagogik tajriba o‘tkazish vaqtida o‘zlashtiriladigan bo‘limi yengil atletika.

Shunday qilib, nafas olish mashqlari majmualari tayyorgarlik va yakuniy qismlarga, adaptiv yengil atletika mashqlari asosiy qismga, P.Denissonning miya uchun gimnastikasi esa yakuniy qismga kiritilgan [4].

Ushbu usulda qo‘llaniladigan asosiy usullar quyidagilar edi: pedagogik usullar (ko‘rgazmali va og‘zaki ta’lim) va jismoniy tarbiya usullari (qat’iy tartibga solingan mashq, o‘yin va musobaqa). O‘quv materialini yanada muvaffaqiyatli o‘zlashtirish maqsadida quyidagi uslubiy usullar qo‘llanildi: g‘ayrioddiy dastlabki holatlar, mashqlarni ko‘zguda bajarish, harakat tezligi va tempini o‘zgartirish, mashqni bajarishning fazoviy chegaralarini o‘zgartirish, ma’lum va noma’lumni bitta mashqda birlashtirish.

Ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha mashg‘ulotlar guruh usulida olib borildi. Shuningdek, asosiy ko‘rsatmalar va qarshi ko‘rsatmalarni hisobga olgan holda korreksiyalovchi mashqlarni bajarishda individual yondashuvga rioya qilindi.

Yengil atletika vositalari sifatida yurish va yugurishning moslashtirilgan turlari: rivers va og‘irliklar bilan yurish qo‘llanildi.

Teskari yurish va yugurish orqa, oyoq, dumba mushaklarini ishga soladi, bundan tashqari, bosh ishga “kirishadi,” yon tomonni ko‘rish,

harakat koordinatsiyasi, muvozanat yaxshilanadi, miya shunchaki ma’lumotni tezroq qayta ishlay boshlaydi.

Og‘irlashtirgichlar bilan yurish va yugurish yurak-nafas tizimi holatini yaxshilash, chidamlilik va kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Og‘irlashtirgich sifatida qumli xaltachalar ishlatildi.

Tadqiqot natijalari. Tajriba davomida intellektual rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan katta maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar olindi. Agar tadqiqot boshlanishidan oldin ikkala guruhda ham o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarda sezilarli farqlar kuzatilmagan bo‘lsa, tajriba oxirida farqlar sezilarli va ishonchli bo‘ladi. O‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar dinamikasi jadvallarda keltirilgan (1,2-jadvallar).

Rufe indeksini baholashda kardiorespirator tizim holati ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etildi, yuklama testini bajargandan so‘ng ikkala guruhdagi shug‘ullanuvchilarda yurak urish tezligi ko‘rsatkichlarining biroz pasayishi aniqlandi. Tajriba guruhidagi o‘g‘il bolalarda YuR 18% ga (r<0,05), qizlarda esa 12,1% ga (r>0,05) ishonchli pasaydi. Nazorat guruhi o‘quvchilarida mos ravishda 11,7% va 9,7% (r>0,05) ga oshgan (1-jadval)

1-jadval

15-17 yoshli o‘quvchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi tajriba guruhi

Ko‘rsatkichlar	Kontingent	Tajriba guruhi (n=21)				
		Birlamchi ma’lumotlar	Yakuniy ma’lumotlar	O‘sish %	t	p
Rufye indeksi-Diksona, shart.birl.	Yigitlar	6,05±0,2	4,6±0,3	18	2,9	<0,05
	Qizlar	6,2±0,2	5,05±0,3	12,1	1,79	>0,05
Egiluvchanlik, sm	Yigitlar	2,9±0,16	3,9±0,18	24,1	4,41	<0,05
	Qizlar	4,3±0,17	5,6±0,15	30,2	5,6	<0,05
Press, marta	Yigitlar	24,1±1,4	28,4±1,2	17,8	2,34	<0,05
	Qizlar	23,3±1,5	27,5±1,1	18	2,25	<0,05
	Yigitlar	167,4±5,7	177,4±4,8	5,9	1,34	>0,05
	Qizlar	156,2±6,1	166,2±5,4	6,4	1,23	>0,05
mokisimon yugurish, soniya	Yigitlar	11,7±0,8	10,1±0,6	13,6	1,6	>0,05
	Qizlar	12,9±1,1	11,8±0,8	8,5	0,8	>0,05
30 m ga yugurish,	Yigitlar	6,7±0,3	6,1±0,2	8,9	1,66	>0,05
	Qizlar	7,1±0,4	6,5±0,2	8,4	1,42	>0,05

soniya						
Romberg	Yigitlar	26,3±1,5	29,3±1,2	11,4	1,56	>0,05
sinovi, soniya	Qizlar	27,7±1,3	30,2±1,5	9	1,26	>0,05

“Turgan joydan uzunlikka sakrash” testida tajriba guruhi o‘quvchilarida ko‘rsatkichlar o‘sdi: o‘g‘il bolalarda 5,9%, qizlarda 6,4%. Nazorat guruhi o‘quvchilarida mos ravishda 2,3% va 2,1% (r>0,05) ga oshgan.

Ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘g‘il bolalarda 24,1%, qiz bolalarda esa 30,2% (r<0,05) ga yaxshilandi. Shuningdek, o‘g‘il va qiz bolalarning nazorat guruhida ham ushbu ko‘rsatkichning sezilarli o‘sishi mos ravishda 8,3% (r<0,05) va 13,9% (r<0,05) ga oshdi.

Gavda mushaklarining dinamik kuch chidamliligini rivojlanishini baholash natijasida quyidagilar aniqlandi: ushbu test natijalari tajriba guruhi o‘quvchilarida: o‘g‘il bolalarda 17,8% ga, qiz bolalarda 18% ga oshdi (r<0,05). Nazorat guruhi shug‘ullanuvchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari 8,3% va 6,9% ga oshdi (r>0,05).

Tezkorlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori. Shunday qilib, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkichning o‘sishi o‘g‘il bolalarda 8,9%, qizlarda 8,4% ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi o‘quvchilarida Romberg namunasini ushlab turish vaqti o‘g‘il bolalarda 11,4% ga, qiz bolalarda 9% ga oshdi (r<0,05). Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich ishonchsiz ravishda 5,5% va 2,8% ga oshdi (r<0,05).

Tananing yuqori tezkor-kuch qobiliyatlarini tavsiflovchi oyoq-qo‘l mushaklarining “to‘pni uzoqqa uloqtirish” testida ham olingan natijalarning ijobiy dinamikasi qayd etilgan, ammo TG da ahamiyatliroq. Tezlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatlarning kompleks namoyon bo‘lishini baholovchi testda ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi aniqlandi. “mokisimon yugurish” testida masofani bosib o‘tish vaqti tajriba guruhi o‘quvchilarida o‘g‘il bolalarda 13,6% va qizlarda 8,5% ga qisqardi.

2-jadval

15-17 yoshli o‘quvchilarning funksional holati va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi, nazorat guruhi.

Ko‘rsatkichlar	Kontingent	Tajriba guruhi (n=20)				
		Birlamchi ma’lumotlar	Yakuniy ma’lumotlar	O‘sish %	t	p
Rufye indeksi-Diksona, shart.birl.	Yigitlar	6,65±0,7	5,7±0,4	11,7	1,18	>0,05
	Qizlar	6,76±0,5	6,0±0,3	9,7	1,31	>0,05
Egiluvchanlik, sm	Yigitlar	3,2±0,18	3,5±0,17	9,3	1,25	>0,05
	Qizlar	4,3±0,17	4,9±0,16	13,9	2,6	<0,05
Press, marta	Yigitlar	24,2±1,8	26,2±1,6	8,3	0,83	>0,05
	Qizlar	23,1±1,7	24,7±1,8	6,9	0,64	>0,05
	Yigitlar	168,4±5,1	172,3±5,7	2,3	0,51	>0,05
	Qizlar	157,1±4,9	160,4±5,2	2,1	0,46	>0,05
mokisimon yugurish soniya	Yigitlar	11,8±0,6	11,2±0,9	5,1	0,55	>0,05
	Qizlar	13,1±1,2	12,5±1,1	4,6	0,37	>0,05
30 m ga yugurish, soniya	Yigitlar	6,9±0,2	6,5±0,3	5,8	1,11	>0,05
	Qizlar	7,2±0,5	6,9±0,7	4,2	0,34	>0,05
Romberg sinovi, soniya	Yigitlar	27,2±1,8	28,7±1,5	5,5	0,64	>0,05
	Qizlar	28,3±1,7	29,1±1,8	2,8	0,16	>0,05

Xulosa: Ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha shug‘ullangan TG o‘smirlarida jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi deyarli barcha ko‘rsatkichlar oshdi. Ba’zi testlarning natijalari kerakli yosh me’yorlari chegaralariga yaqinlashdi, ammo olingan ma’lumotlar alohida ko‘rsatkichlarda ishonchsiz edi, bu mavjud patologiya, ya’ni intellektual etishmovchilik asosiy jismoniy fazilatlarning to‘liq rivojlanishiga to‘sqinlik qilishini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Васянина И.И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: дис… канд. пед. наук: 13.00.04 /Ирина Ивановна Васянина. – Владивосток, 2016.

2. Екжанова Е.А. Системный подход к разработке программы коррекционноразвивающего обучения детей с нарушением интеллекта /Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева “Дефектология”. – 2010. — №6.

3. Ивинский Д.В. Актуальность экспериментальных методик дополнительного физического воспитания учащихся специальной коррекционной школы VIII вида Д.В. Ивинский “Вестник” Тамбовского университета. – 2015. — №2(142).

4. Салимов М.И. Перспективные направления научных исследований в области адаптивной физической культуры детей и подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными наруше-ниями) /М.И. Салимов //Адаптивная физическая культура. – 2016. — № 1(65).

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA NOAN’ANAVIY SPORT TURLARI

J.O. Xudaybergenov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun noan’anaviy sport turlari va ularning adaptiv jismoniy tarbiyada qo‘llanilishi keltirilgan. Adaptiv jismoniy tarbiyada noan’anaviy sport turlarini qo‘llab-quvvatlashga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlandi: davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash va jamoatchilik fikri.*

Аннотация: *В статье представлены нетрадиционные виды спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья и их применение в адаптивной физической культуре. Выявлены основные факторы, влияющие на поддержку нетрадиционных видов спорта в адаптивной физической культуре: государственная поддержка и общественное мнение.*

Kalit so‘zlar: *noan’anaviy sport turlari, adaptiv jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tarbiya va sport faoliyati.*

Ключевые слова: *нетрадиционные виды спорта, адаптивная физическая культура, спорт, физическая культура и спортивная деятельность.*

Qoraqalpog‘istonda aholi salomatligining yomonlashuvi, umr ko‘rish davomiyligining qisqarishi muammolari, tug‘ma kasalliklar bilan tug‘ilayotgan bolalar sonining ko‘payishini olimlar ko‘pincha ota-onalarning ovqatlanishi va ekologik vaziyatning yomonlashishi bilan bog‘lamoqdalar. Shuni ham ta’kidlash kerakki, bugungi kunda, insoniyat to‘liq avtomatlashtirilgan turmush tarziga o‘tgan bir paytda, jismoniy tarbiyaning obro‘si pasayib ketdi.

Aynan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish xizmatlaridan foydalanuvchilar soni keskin kamayib bormoqda. Biroq, fuqarolarda nogironlikning paydo bo‘lishining katta foizi aynan ularning hayot faoliyati, ishi, transporti va boshqa omillar bilan bog‘liq. Ko‘pgina fuqarolar o‘z hayotida adaptiv jismoniy madaniyatdan foydalanish zaruratiga duch kelib, sportga yangicha qarashni boshlaydilar, uning yangi ufqlarini kashf etadilar. Aynan shu nuqtada noan’anaviy sport turlarini qo‘llash eng muhimi hisoblanadi [2].

Televizor ekranlarida o‘zingizni qiziqtirgan sport turi bilan shug‘ullanayotgan odamlarni ko‘rish, ularning yutuqlari kuzatish imkoniyati bularning barchasi qiziqishning oshishiga va shaxsan shug‘ullanishga intilishga yordam beradi [4].

Albatta, noan’anaviy sport turlarini rivojlantirish shaxsiy va kasbiy rivojlanish, o‘z-o‘zini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda foydalanish uchun zarur bo‘lgan maxsus bilimlarni o‘zlashtirishni nazarda tutadi. Ko‘pgina sport turlari uchun nafaqat sport, balki professional amaliy jismoniy tayyorgarlik ham zarur. Bularning barchasi jismoniy tarbiya va sport faoliyatining individual tajribasini egallashga yordam beradi, insonning funksional va harakat qobiliyatlari darajasini oshiradi [1].

Tadqiqot usullari. Tadqiqotimizda asosan analiz va sintez, monografik, veb muhitni tadqiq etish usullaridan foydalandik.

Tadqiqot natijalari. Noan’anaviy sport turlari soni yetarlicha ko‘p. Tadqiqotimizda ularning ayrimlariga to‘xtalib o‘tmoqchimiz:

Gidroaerobika - bu aslida suvdagi gimnastika. Ushbu mashqlar har qanday yoshda, har xil jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasida mavjud. Hatto aytish mumkinki, gidroaerobika bilan suzishni bilmaydigan odamlar shug‘ullanishi mumkin. Inson tanasini suv ustida ushlab turuvchi maxsus vositalarni qo‘llash barcha mushak guruhlarini ishga tushirish imkonini beradi, suvning qarshiligi esa hatto tana vaznining o‘zgarish jarayonini, uning relefini tezlashtiradi. Ma’lumki, suvda jismoniy mashqlarni muntazam bajarish asab tizimi faoliyatini me’yorlashtiradi, ortiqcha qo‘zg‘aluvchanlikni bartaraf etadi, uyquni yaxshilaydi [3].

Yoga - albatta, bu olimpiya sport turi emas va unga aylanishi dargumon, ammo so‘nggi o‘n yilliklarda yoga bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish keskin oshdi. Dunyoda uning juda ko‘p turlari, bo‘limlari, mashqlari mavjud [3].

Stretching - bu gimnastikaning bir turi. Asos — turli mushak guruhlarining elastikligini oshirishga yordam beradigan holatlar majmuasi. Boshqacha qilib aytganda, bu choʻzilish gimnastikasi [3].

Jibbing - sirpanishni yaxshilash uchun chuqurchalar boʻlgan maxsus poyabzalda panjaralar, stroplar, shuningdek, parapetlar boʻylab sirpanish. Shuningdek, jibbing — bu turli qirralar boʻylab, shu jumladan shahar meʼmorchiligi elementlarini taqlid qiluvchi sunʼiy konstruksiyalar boʻylab snoubordda sirpanishdir [3].

Xerling — bu sport turi futbol, xokkey va beysbolni birlashtiradi, deb aytish mumkin. Buning uchun maxsus toʻp va klyushka kerak boʻladi. Jamoalarning vazifasi raqiblarga qaraganda koʻproq gol urishdir.

Shaxboks — bu boks va shaxmatning sintezi. Har bir juft raund shaxmat emas, balki boksdir.

Golbol, rollingbol va torbol — bu toʻp bilan jamoaviy oʻyinlarning bir turi (koʻpincha qoʻngʻiroq oʻrnatilgan toʻp, chunki koʻpincha koʻrish qobiliyati cheklangan odamlar oʻynaydi).

Xulosa. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan odamlar bilan sport bilan shugʻullanish ikki tomonlama maqsadga erishishni nazarda tutadi, bir tomondan bu sport va undan kelib chiqadigan musobaqa elementlari, boshqa tomondan esa bu inson faoliyatining motorli tarkibiy qismlarini doimiy mashq qilishdir. Shuni hisobga olish kerakki, boshqa har qanday sport turida boʻlgani kabi, anʼanaviy boʻlmagan sport turlari bilan oldindan tayyorgarliksiz shugʻullanish maqsadga muvofiq emas, balki shikastlanish xavfi ham boʻlishi mumkin. Shuning uchun tayyorgarlik bosqichlariga (korreksion-reabilitatsion) alohida eʼtibor qaratish lozim. Bu yerda ishlab turgan sport maktablari yoki turli jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish tashkilotlari qoshidagi seksiyalar bazasida ishlab chiqilgan reabilitatsiya dasturlarini qoʻllash mumkin. Mashgʻulotlarni muntazam ravishda yoki maxsus, oldindan rejalashtirilgan sport tadbirlariga toʻgʻrilab oʻtkazish mumkin. Anʼanaviy va noanʼanaviy sportning barcha turlari nogironligi boʻlgan shaxslarga ijtimoiy moslashish va oʻzini namoyon qilishda yordam beradi, ularga sport maydonida ham, undan tashqarida ham muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бондаренко М.П., Кузьминова Т.В. Физкультура и спорт как факторы формирования и развития человеческого капитала

/Бондаренко М.П., Кузьминова Т.В. Уровень жизни населения регионов России. 2013. № 4

2. Горбачева В.В. Особенности проявления двигательных возможностей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов — спортивных менеджеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2015. – №6

3. Похлебаева К.С. и др. Выявление факторов, влияющих на размер заработка фрилансера в волгоградских спортивных организациях Похлебаева К.С., Бондаренко М.П., Бородина И.И. //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2014. № 4 (10).

4. Производительность спортивного труда в современных условиях/Бондаренко М.П.// Фундаментальные исследования. 2014. № 9-10.

5. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области)/ Бондаренко М.П.// — Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012.

MAKTABGACHA TA’LIM TIZIMIDA TARBIYALANUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASHNING AHAMIYATI

U.M. Zokirov, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning zarurligi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda o‘tkazilgan tadqiqot ishlarining natijalari taqdim etilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена необходимость развития физической подготовленности воспитанников дошкольных образовательных организаций, а также результаты проведённых исследований в данном направлении.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, jismoniy rivojlanish, test.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, физическое качество, физическое развитие, тест.*

Maktabgacha ta’lim tizimida tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, uni hayoti uchun zarur bo‘lgan harakat faoliyatlari, jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlanganligi hamda jismoniy anotomo-fiziologik jihatlarini bosqichma bosqich o‘sib borishi hozirgi davrda muhim ahamiyat kasb etmoqda.[1]

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim tizimida bolalarning jismoniy tomondan rivojlantirish ularning ta’lim tarbiya faoliyatini maktab bilan uzviy bog‘lash ishlari amalga oshirilib kelinmoqda. Jumladan “Ilk qadam” maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun ishlab chiqilgan o‘quv dasturida bolalarni rivojlantirishning 5 ta yo‘nalishdagi kompetensiyalari ilgari surilmoqda. Ular jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi; ijtimoiy-hissiy rivojlanish; nutq, muloqot, o‘qish va yozish malakalari; bilish jarayonining rivojlanishi; ijodiy rivojlanishdan iboratdir. “Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi” sohasi kompetensiyasi davlat dasturida asosiy kompetensiya sifatida nazarda tutiladi.[2] Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish hamda ularni innovatsion yo‘nalishlar orqali baholash jarayonlari dunyoning ko‘plab mamlakatlarida amalga oshirilib kelinmoqda. “Ilk qadam” maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun ishlab chiqilgan o‘quv dasturida bolalarni jismoniy rivojlanishi ularning kichik, o‘rta, katta va tayyorlov guruhlariga nisbatan nazorat ishlari amalga oshirilib, rivojlanish xaritasi asosida umumiy monitoring tashkil etiladi. Nazoratda asosan bolalarning yirik va mayda motorikalari ya’ni harakat faoliyatlari quyidagicha belgilanadi:

K – kuzatilmaydi yoki kamdan-kam kuzatiladi (bola asosiy ko‘nikmalarni namoyon qiladi, xatti-harakatlari kam yoki umuman namoyon qilmaydi);

B – ba’zida kuzatiladi (bola asosiy ko‘nikmalarni namoyon qiladi, xatti-harakatlari tasodifiy yoki ma’lum vaziyatlarda);

T – tez-tez kuzatiladi (bola asosiy ko‘nikma, xatti-harakatni vaziyatga qarab namoyish etadi);

D – doimiy ravishda kuzatiladi (bola asosiy ko‘nikmalarni namoyon qiladi, xatti-harakatlari talab darajasida, mustaqil tarzda takrorlaydi).

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va ularni jismoniy tayyorgarligini samarali baholash bo‘yicha Toshkent shahrida joylashgan № 6, 150, 530, 125, 300, 487, 103, 62 maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha

so‘rovnomalar tashkil etilgan bo‘lsa, “Rahimov school” maktabi tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilari va № 530, 487, 103, 62 maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari jismoniy tayyorgarligini baholash ishlari amalga oshirildi. 1-jadvalda jismoniy tayyorgarlikni baholashda harakatli o‘yin shaklida tuzilgan mezon testlari ko‘rsatilgan.[3]

1-jadval

Tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda o‘yin shaklidagi testlarning texnologik kartasi

№	Mezon turi	Mezondan kutilayotgan natija	Mezonning o‘yin shaklidagi nomi
1	10 metrga yugurish	Tezkorlik	“Gepartlar”
2	2x5 metrga yugurish	Chaqqonlik	“Koptokni olib kel”
3	10 metrga zig-zag yugurish	Chaqqonlik	“Zig-zag”
4	3x10 metrga moksimon yugurish	Chaqqonlik	“Kim chaqqon”
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Tezkorlik-kuch	“Kengurular”
6	Futbol to‘pini ikki qo‘lda bosh orqasidan uloqtirish	Kuch	“Kuchlilar”
7	Basketbol to‘pini ikki qo‘lda bosh orqasidan uloqtirish	Kuch	“Kuchlilar”
8	O‘tirgan holda gavdani cho‘zish	Egiluvchanlik	“Kim cho‘ziluvchi”
9	Bir oyoqda muvozanat saqlab turish	Muvozanat	“Flamingo”

Jismoniy tayyorgarlik testlari yordamida bolalarning kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanat saqlash (statik chidamlilik) baholandi. Tadqiqot mobaynida har bir yosh guruhdan n=40 nafardan tarbiyalanuvchi ishtirok etib, jismoniy tayyorgarlikning yuqori, o‘rta va past darajalari aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishda yakuniy monitoringda № 530 maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuv-chilarining jismoniy tayyorgarliklari № 487 maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilaridan yuqori ekanliklari aniqlandi. Kuch jismoniy sifatini aniqlashda basketbol to‘pini turgan joydan ikki qo‘lda bosh orqasidan uloqtirishda 530 maktabgacha ta’lim tashkiloti katta guruh tarbiyalanuvchilarining yuqori natijasi 310 santimetrni

tashkil etsa, 487 maktabgacha ta’lim tashkilotining katta guruh tarbiyalanuvchilarining eng yuqori natijasi 250 santimetrni tashkil etdi. Tadqiqot yakunida tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yuqori bo‘lishi ularning jismoniy tarbiya mashg‘ulotini to‘g‘ri tashkil etilganligi va kunlik harakati faol bo‘lishi muhim ahamyatga egaligi aniqlandi.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini samarali tashkil etishda harakatli o‘yinlardan uzviy ravishda foydalanish hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotiga berilgan vaqtni uzaytirish yaxshi samara berishi tajriba mobaynida kuzatildi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotiga haftasiga 2 marotaba tashkil etilgan bo‘lib, 15-20 daqiqa vaqt mashg‘ulotga beriladi. Bu vaqt mobaynida tarbiyalanuvchilarga mashg‘ulotning maqsad va vazifalarini to‘liq tushuntirish, harakat faoliyatiga to‘liq o‘rgatish qisman amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Ilk qadam” Maktabgacha ta’lim muassasasining Davlat o‘quv dasturi. Toshkent-2018 yil.
2. Zokirov U.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholashda zamonaviy yondashuvlar. // International Journal of Science and Technology. 2025. Volume 02, Issue 06. 91-93-p.
3. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – Санкт — Петербург, 2004. – 24 с.

OLIMPIYA MADANIYATI VA UNING JAMIYATDAGI IJTIMOIY QADRIYATLAR SHAKLLANISHIDAGI O‘RNI

G.I. Axmadaliyeva, direktor
Olimpiya va paralimpiya shon-shuhrati muzeyi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Olimpiya madaniyatining ijtimoiy va ma’naviy qadriyatlari, ularning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyati hamda zamonaviy sport ta’limidagi o‘rni tahlil qilingan. Olimpizm falsafasining asosiy tamoyillari — insonparvarlik, tinchlik, halollik, birdamlik kabi g‘oyalar yosh sportchilar ongiga singdirilishi zarurligini ta’kidlanadi. Maqolada an’anaviy jismoniy tarbiya bilan Olimpiya*

tarbiyasining farqli jihatlari ko‘rsatilib, ushbu yo‘nalishda innovatsion yondashuvlar zarurligi asoslab berilgan.

Аннотация: *В данной статье проанализированы социальные и нравственные ценности олимпийской культуры, их значение в воспитании подрастающего поколения, а также роль в современном спортивном образовании. Отмечается необходимость внедрения в сознание молодых спортсменов основных принципов философии олимпизма — гуманизма, мира, честности и солидарности. В статье показаны отличия традиционного физического воспитания от олимпийского воспитания, обоснована необходимость инновацион-ного подхода в данном направлении.*

Kalit so‘zlar: *Olimpiya madaniyati, Olimpiya harakati, ijtimoiy-pedagogik asoslar, sport ta’limi, Yangi O‘zbekiston, yoshlar tarbiyasi, qadriyatlar*

Ключевые слова: *Олимпийское движение, социально-педагогические основы, спортивное образование, Новый Узбекистан, воспитание молодежи, ценности.*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda sport nafaqat jismoniy sog‘lomlashtirish vositasi, balki ma’naviy va ijtimoiy tarbiyaning muhim omili sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, olimpiya madaniyati va uning asosida shakllangan qadriyatlar tizimi jamiyat hayotining ko‘plab jabhalarida chuqur iz qoldirmoqda. Olimpiya madaniyati – bu tarixiy bitimlar, ijtimoiy-ruhiy me’yorlar, sport harakatlari, Olimpizm, Olimpiya harakati va Olimpiya o‘yinlari orqali jamiyat tomonidan yaratilgan ijtimoiy qadriyatlar majmuasidir. U insonning jismoniy va ma’naviy kamolotini uyg‘un holda shakllantirishga xizmat qiladigan noyob tizimdir.

Asosiy qism. Olimpiya madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari jamiyat tomonidan tarixiy bitimlar, ijtimoiy-ruhiy me’yorlar, sport harakatlari, Olimpizm, Olimpiya harakati, Olimpiya o‘yinlari ko‘rinishida yaratilgan.

Olimpiya madaniyati — bu Olimpiya xartiyasi g‘oyalari, olimpizm falsafasiga mos bo‘lgan, inson tomonidan to‘plangan bilimlar, me’yorlar, qadriyatlar, xatti-harakat namunalarining yig‘indisidir. Uning asosida inson turmush tarzi va shaxsning yashash usuli shakllanadi. Ushbu bilimlar ta’lim va tarbiya orqali beriladi. Jismoniy sifatlar va harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an’anaviy jismoniy tarbiya orqali olimpiya ta’limi va tarbiyasi vazifalarini hal qilish juda murakkabdir. Buning uchun Yangi nazariy yondashishlarini ishlab chiqish zarur. Bunda pedagogik jarayonning insonparvarlik mohiyatiga katta e’tibor qaratish lozim.

Pedagogik jarayon mazmuni quyidagilarni o‘z ichiga olishi shart:

– Olimpiya o‘yinlari, Olimpiya harakati tarixi, Olimpizmning gumanistik g‘oyalari va qadriyatlari to‘g‘risidagi bilimlarni shakllantirish jarayoni;

– sportga bo‘lgan qiziqish, sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan talab, sportdagi natijaga, musobaqalarda g‘alabaga erishishga bo‘lgan intilishni shakllantirish jarayoni;

– bolalar, yoshlarni (aholini) turli yo‘nalishdagi (sog‘lomlashtirish, sport, dam olish) jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga jalb qilish.

Olimpiya tarbiyasi jarayonining innovatsiyaligi. Jismoniy tarbiyadan farqli ravishda, uning butunligi hamda integrativligi, sport malakalari hamda ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida sport faoliyatining madaniy potensialini egallashning ustuvorligidan iborat.

Ma’naviy tarbiya masalalariga yetarlicha e’tibor qaratmaslik sportchilarda manmanlik, ochko‘zlik, molparastlik kabi salbiy sifatlarining shakllanishiga olib keladi.

Insonparvarlik g‘oyalariga asoslangan olimpiya tarbiyasi sportchilarda yuksak ma’naviy qadriyatlar, jamiyatda zarur bo‘lgan ko‘rsatmalar hamda sport faoliyati bilan shug‘ullanish sabablarini tarbiyalashga yordam beradi.

Olimpiya tarbiyasida nafaqat tarixiy sanalar, faktlar, Olimpiya rekordlari raqamlarini eslab qolish orqali bilimlarini egallashga, balki yoshlarni sport faoliyatiga faol jalb qilish, ularda shaxsiy sport rekordlarini o‘rnatishga bo‘lgan intilishni rivojlantirish, birinchi navbatda, o‘z ustidan g‘alaba qozonishga o‘rgatish zarur.

Olimpiya tarbiyasiga bunday yondashish yuksak madaniyat, tafakkurga ega bo‘lgan, ya’ni har tomonlama rivojlangan shaxslar bilan sportchilar qatorini to‘ldirishga imkon beradi.

Xalqaro Olimpiya Akademiyasi (XOA) 1961-yilda tashkil qilingan. Bu Olimpiya harakati g‘oyalari, jismoniy tarbiya hamda sport nazariyasi va amaliyotini o‘rganish hamda targ‘ib qilish bo‘yicha ixtisoslashgan muassasa bo‘lib, Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi rahbarligi ostida harakat qiladi hamda Gretsiya (Yunoniston), Milliy Olimpiya qo‘mitasi tomonidan moliyaviy ta’minlanadi. Xalqaro Olimpiya Akademiyasi manzili – Olimpiyadir. U jahon davlatlarining 74 ta Olimpiya akademiyalarini tan olgan. Uning faoliyati Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining maxsus komissiyasi tomonidan boshqarib boriladi va nazorat qilinadi [1].

Xalqaro Olimpiya Akademiyasi har yili haftalik sessiyalar tashkil qilib turadi. Ularning dasturidan falsafa va sportning mafkuraviy

muammolari, olimpiya harakati tarixi, sport trenirovka va jismoniy tarbiyaning nazariy hamda seminarlar joy olgan. Ushbu sessiyalarga Milliy Olimpiya qo‘mitasi yetakchi olimlar, trenerlar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, talabalar, aspirantlar, sportchilarni – umumiy soni 4000 dan ziyod kishilarni yuboradi. 1987-yil 18-fevraldan boshlab sobiq Ittifoq Olimpiya akademiyasi, uning rahbarligida esa O‘zbekiston Olimpiya akademiyasi tashkil qilingan.

O‘zbekiston mustaqillikni qo‘lga kiritgandan so‘ng 1993-yil 18-aprelda O‘zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi tashkil etildi. O‘zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi prezidenti prof. A.Hamroqulov va uning ijroiy direktori dots. B.Radjapov tarkibidagi delegatsiya 1994-yilda Olimpiyada bo‘lib o‘tgan Xalqaro Olimpiya Akademiyasining sessiyasida ishtirok etdi. O‘zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi ustavda aytilishicha, O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo‘mitasi rahbarligi ostida harakat qiladigan ko‘ngilli jamoat tashkiloti hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi maqsadlari Olimpizm, Olimpiya harakti va Olimpiya o‘yinlarining insonparvar qadriyatlari tamoyillari va g‘oyalarini o‘rganish, tarqatish, ommalashtirish hamda keyinchalik rivojlantirishdan iborat.

Bugungi kunda Xalqaro Olimpiya harakati sport jarayonining asosini tashkil etadi. Ushbu ijtimoiy fenomenni uchta tushuncha “Olimpizm”, “Olimpiya harakati”, “Olimpiya o‘yinlari” tavsiflaydi. Mazkur tushunchalar yig‘indisi, Olimpiya harakatining va ularning tashkiliy shakllaridan ajralib turadigan hususiyatlarini aks ettiradi. Bu harakat (Olimpizm) alohida ma’naviy asosga ega.

Olimpiya Xartiyasida Olimpizmga shunday ta’rif beriladi: “Olimpizm-bu tana, iroda va ong qadr-qimmatini muvozanatlashgan bir butunlikka birlashtiruvchi hayot falsafasidir. Sportni madaniyat va ta’limot bilan birlashtiruvchi Olimpizm say harakatdan quvonish, yaxshi namuna hamda asosiy umumiy axloqiy tamoyillarni hurmat qilishning tarbiyaviy qiymatiga asoslangan turmush tarzini yaratishga intiladi” [6]. Aytilganlardan ko‘rinib turibdiki, Olimpizmning ijtimoiy ahamiyati umuminsoniy qadriyatlar va ideallar bilan bog‘lik. Bunday qadriyatlardan quyidagilarini ta’kidlab o‘tish mumkin:

– birinchidan, Olimpizm – bu alohida, insoniyat tomonidan hosil qilingan yuksak axloqiy qadriyatlarga ma’naviy auradir;

– ikkinchidan, Olimpizm – bu jamiyatning o‘ziga xos holatidir, bunda agressiya, urush harakatlarini olib borish ahloqsizlik hisoblanadi. BMT Bosh assambleyasining 50-sessiyasi X.A.Samaranchning “Sport

va Olimpiya g‘oyalari tufayli yaxshi hamda yanada mustahkam tinchlik o‘rnatish uchun” mavzusidagi ma’ruzasi bo‘yicha rezolyutsiya qabul qildi. Unda jahon hamjamiyatini Olimpiya o‘yinlari davrida “olimpiya tinchligini” o‘rnatishga chaqirdi;

– uchinchidan, Olimpizm – bu sport, san’at, arxitektura, madaniyat, fan va texnikaning o‘ziga xos uyg‘unlashuvidir;

– to‘rtinchidan, Olimpizm – bu turli davlatlar sportchilarining yagona ahil oilaga birlashishidir. Bu o‘zaro yordam, birdamlik, halollikka asoslangan do‘stona munosobatlarni rivojlantirishdir;

– beshinchidan, Olimpizm – nafaqat jismoniy sifatlarni, balki tana va ruh uyg‘unligini tarbiyalashga qaratilgan ta’limdir. Bu shuningdek, sportchilarda botirlik, or-nomus, qadr-qimmatni tarbiyalashdir.

Olimpizm – sport harakatining ma’naviy asosi bo‘lib, unda gumanistik (insonparvar) g‘oyalar yotadi (kishilarning yaxshi niyatlari, tinchlik, hamkorlikka intilish). Olimpizmning mazmun-mohiyati insonga, shaxsga, jamiyatga xizmat qilishdan iborat.

Olimpiya madaniyatining ijtimoiy qadriyatlari jamiyat tomonidan tarixiy bitimlar, ijtimoiy-ruhiy me’yorlar, sport harakatlari, Olimpizm, Olimpiya harakati, Olimpiya o‘yinlari ko‘rinishida yaratilgan [4].

Olimpiya madaniyatining tarixiy qadriyatlari sport tarixi, Olimpiya harakati to‘g‘risidagi bilimlar, sport, qadriyatlar, Olimpizm ma’nosi to‘g‘risidagi bilimlarning shakllanish tarixini o‘z ichiga oladi.

Olimpiya madaniyatining dunyoqarashli qadriyatlari sport faoliyatiga falsafiy yondashish, sportning insonparvarlik asoslarini ishlab chiqish, Olimpiya Xartiyasi g‘oyalari asosida olimpiya harakatini rivojlantirishda o‘z aksini topadi.

Olimpiya madaniyatining muloqot qilish qadriyatlari sportni muloqot vositasi, xalqlar o‘rtasidagi o‘zoro munosabatlar sifatida yorqin namoyon bo‘ladi, bu o‘z navbatida, sport faoliyatining baynalmilalligini aks ettiradi.

Olimpiya madaniyati — bu Olimpiya xartiyasi g‘oyalari, olimpizm falsafasiga mos bo‘lgan, inson tomonidan to‘plangan bilimlar, me’yorlar, qadriyatlar, xatti-harakat namunalarining yig‘indisidir. Uning asosida inson turmush tarzi va shaxsning yashash usuli shakllanadi [2]. Ushbu bilimlar ta’lim va tarbiya orqali beriladi. Jismoniy sifatlar va harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an’anaviy jismoniy tarbiya orqali olimpiya ta’limi va tarbiyasi vazifalarini hal qilish juda murakkabdir. Buning uchun Yangi nazariy yondashishlarini ishlab chiqish zarur. Bunda pedagogik jarayonning insonparvarlik mohiyatiga katta e’tibor qaratish lozim.

Xulosa. Yoshlarni sport faoliyatiga nafaqat jalb qilish, balki shug‘ullanuvchilarni sportning insonparvar g‘oyalarini, qadriyatlarini egallashga yo‘naltirish lozim. Bunda birinchi navbatda, sportchi o‘zida, o‘z Vatani sharafini himoya qila oladigan, halol kurasha oladigan, qo‘pollik, ochko‘zlik, kuch ishlatish, yovuzlik, ya’ni ham sportni, ham shaxsni, ham jamiyatni yemiruvchi hodisalarga qarshilik ko‘rsata oladigan shaxsni, fuqoroni tarbiyalashi lozim. Bunday vazifa olimpizm madaniyati qadriyatlarini egallash yo‘li orqali hal etiladi. Insonparvarlik g‘oyalariga asoslangan olimpiya tarbiyasi sportchilarda yuksak ma’naviy qadriyatlar, jamiyatda zarur bo‘lgan ko‘rsatmalar hamda sport faoliyati bilan shug‘ullanish sabablarini tarbiyalashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jumanov O.S., Abdullayev F.T., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.T.Abdullayev, F.K.Turdiyev, Z.Sh.Xadiyatullayev – Toshkent: “Zamon poligraf”, 2023. – 322 b.
2. Normurodov A.N., Morgunova I.I. Olimpiya ta’lim asoslari. Darslik. – Toshkent: ITA PRESS, 2019. – 143 b.
3. To‘xtamirzayev M., Turdiyev F.K., Rasulova M., “Olimp sari”. (o‘zbek va rus tillarida). Toshkent.: “Navro‘z”, 2017.
4. Xadiyatullayev Z.SH., “Olimpiya bilim asoslari”. (o‘zbek tilida). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. — Toshkent.: “Umid design”, 2022. – 177 b.
5. Xo‘jayev F., Xo‘jayeva S. Jismoniy tarbiya tarixi. [Matn]: Darslik// F.Xo‘jayev, S.Xo‘jayeva.-Toshkent: “Umid Design”, 2021.-271 b.
6. Xodiyev B., Golish L.B., Xoshimova D. Mustaqil o‘quv faoliyatini tashkil etish usul va vositalari. –T.: 2011.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ETIKA VA ESTETIKANING ROLI

S. Babaniyazova, magistrant
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida etika va estetikaning o‘rni keng yoritilgan. Maqolada axloqiy tarbiya va estetik didning o‘zaro uyg‘unligi, o‘quvchilar shaxsini har tomonlama rivojlantirishdagi ahamiyati, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosidagi pedagogik yondashuvlar, shuningdek, zamonaviy innovatsion*

metodlarning samaradorligi ko‘rib chiqilgan. Jismoniy tarbiya darslarida axloqiy va estetik tarbiyaning o‘rni tobora ortib bormoqda. Bu yerda yoshlar tarbiyaga yo‘naltirilgan bo‘lib, ular atrofdagi insonlar bilan tez-tez muloqotda bo‘lishadi, shu bilan birga, nazariy bilimlarni o‘zlashtirib, ularni amaliyotda qo‘llashni o‘rganadilar.

Аннотация: *В данной статье подробно рассматривается роль этики и эстетики на уроках физической культуры. В статье рассматривается взаимосвязь нравственного воспитания и эстетического вкуса, его значение во всестороннем развитии личности учащихся, педагогические подходы, основанные на национальных и общечеловеческих ценностях, а также эффективность современных инновационных методов. Возрастает роль нравственного и эстетического воспитания на уроках физической культуры. Здесь молодежь ориентирована на воспитание, они часто общаются с окружающими людьми, одновременно усваивают теоретические знания и учатся применять их на практике.*

Kalit so‘zlar: *mavzu, samarali, estetik, tadqiqot jismoniy tarbiya, his-tuyg‘ular.*

Ключевые слова: *предмет, эффективный, эстетический, исследовательский, физическое воспитание, эмоции.*

Kirish. Jismoniy tarbiya darslarida o‘qish va mashg‘ulotlar to‘g‘risida ko‘proq ma’lumot olish mumkin bo‘lsa-da, jismoniy tarbiya fanlarini asosan amaliyot darslarida muntazam ravishda bajarib borilsagina natijani ko‘rishimiz mumkin. Globallashuv sharoitida ta’lim tizimi oldida sog‘lom, ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalash dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. [1, 2]

Jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga, balki o‘quvchilarda axloqiy me’yorlar va estetik didni rivojlantirishga xizmat qiladi. [3, 4]

Etika – bu jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy normalar va qoidalarga amal qilish bo‘lsa, estetika – go‘zallikni idrok etish, qadrlash va hayotda qo‘llash madaniyatidir.Shu boisdan, jismoniy tarbiya darslarida ushbu ikki yo‘nalishni uyg‘unlashtirish o‘quvchilarning har tomonlama shakllanishida muhim omil hisoblanadi. [5] Jismoniy tarbiya darslarida etika – o‘quvchilarning odob-axloq qoidalariga amal qilishini, bir-birini hurmat qilishini, sog‘lom raqobatni shakllantiradi. Masalan, 1997-yilda qabul qilingan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da yoshlarning nafaqat bilimli, balki axloqan barkamol bo‘lishi zarurligi ta’kidlangan. Bu dastur jismoniy tarbiya darslarida ham axloqiy tarbiya

berishga asos bo‘lib xizmat qilgan.[6, 7] Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarda go‘zallikni anglash, gavda tuzilishini estetik rivojlantirish, harakatlarni uyg‘un va chiroyli bajarishga o‘rgatadi. 2002-yilda “Sog‘lom avlod uchun” dasturi asosida maktablarda sport-inshootlar, stadionlar va sport zallari qurilishi boshlandi. Bu jarayon bolalarning estetik muhitda sport bilan shug‘ullanishiga sharoit yaratdi.

Tadqiqotning asosiy qismi. 1999-yilda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun qabul qilindi. Unda yoshlarning jismoniy barkamolligini ta’minlash bilan birga, ularda estetik did va odob-axloqni rivojlantirish vazifasi ham belgilangan.2017-yilda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan “Harakatlar strategiyasi”da yoshlarning jismoniy tarbiyasi, sport va ma’naviyatini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Olimpiya o‘yinlarida g‘alaba qozongan sport-chilarimiz (masalan, Lina Cheryazova – 1994, Artur Taymazov – 2000, 2004, 2008 yillarda) nafaqat kuch-quvvat, balki axloqiy poklik va estetik go‘zallik timsoli sifatida yoshlar uchun namuna bo‘ldi. Jismoniy tarbiya darslari bolalarda axloqiy qadriyatlarni singdirishning samarali vositasidir. Sport faoliyatida do‘stlik, halollik, intizom va adolat kabi tamoyillar o‘quvchilarning kundalik hayotida ham qo‘llaniladi. Shu orqali o‘quvchilar kelajakda nafaqat sog‘lom, balki yuksak axloqiy fazilatli shaxs sifatida kamol topadi Estetik tarbiya jismoniy mashqlarni chiroyli, ritmik va uyg‘un bajarishga o‘rgatadi. Sport va san’at bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, gimnastika, raqs va sport o‘yinlarida go‘zallikalohida namoyon bo‘ladi. Shu jarayonda o‘quvchilar nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-estetik qoniqish ham oladi. Pedagogning shaxsiy namunasi o‘quvchilar uchun eng katta tarbiyaviy kuchga ega. O‘qituvchi o‘zining odobi, madaniyati, kiyinish uslubi va estetik didi bilan dars jarayonida bolalarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, u o‘quvchilarga sport intizomi va axloqiy normalar bo‘yicha namuna bo‘lishi zarur. Psixologik nuqtai nazardan, estetik zavq va axloqiy qoniqish insonning ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali bolalar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni, o‘zaro hamkorlikda ishlashni o‘rganadilar. Shu jarayon ularning psixologik barqarorligini kuchaytiradi. Milliy sport o‘yinlari va an’anaviy mashg‘ulotlar o‘quvchilarda milliy g‘urur va o‘zlikni anglash tuyg‘usini uyg‘otadi. Masalan, kurash, uloq-ko‘pkari, o‘zbek raqslari orqali yoshlar nafaqat jismonan chiniqadi, balki estetik zavq ham oladi. Bu esa ularning ma’naviy dunyosini boyitiladi.

Maktablarda o‘tkazilgan kuzatuvlarga ko‘ra, etika va estetika elementlari qo‘llanilgan darslarda o‘quvchilarning faolligi 20–25% ga

oshgan. Shuningdek, o‘quvchilarning mashqlarga ijodiy yondashuvi, bir-biriga yordam berishi va o‘zaro hurmat tuyg‘usi sezilarli darajada rivojlangan. Pedagogika tarixida etika va estetika masalalari har doim markaziy o‘rinda bo‘lgan. Etika — bu insonning axloqiy me’yorlari, odob-axloqi va qadriyatlarini belgilab beruvchi falsafiy tushuncha. Estetika esa go‘zallik, uyg‘unlik va nafislik haqidagi ta’limot sifatida shaxsning estetik dunyoqarashini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya darslarida bu ikki tushunchaning uyg‘unligi o‘quvchilarda halollik, tartib-intizom, hamkorlik, do‘stlik, estetik did va go‘zallikka intilish sifatlarini rivojlantiradi.

Xulosa. Bugungi kunda interaktiv metodlar, multimedia texnologiyalari va sport simulyatorlari yordamida jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli qilish mumkin. Shu orqali nafaqat mashg‘ulot samaradorligi, balki o‘quvchilarning estetik dunyoqarashi ham kengayadi. Bu sohada etika va estetikaning roli katta bo‘lgani singari uning nisbiy tomonlariham bolishi mumkin. Biz bu soxani organib chiqqan holda toğri foydalana olsak marra bizniki, agarda biz bu soxani umuman bilmasak yoki notoğri yolda foydalansak unda biz ozimiz oylagan natijaga erisha olmaymiz.

Masalan: Gimnastik sport turida sportchilar oz chiqishlarini chiroyli va jozibadorlik bilan meyyoriga yetkizib bajarsagina yaqshi natijalarga erisha oladilar aks holda bu chiqishlari heshqanaqasiga natija bermasligi mumkun. Bashqa sport turlaridaham shu kabi holatlar kuzatiladi , agarda biz etika va estetika boyish bilimlarga ega bolsak maxsatlarimizga tes va oson erishamiz bu degani bilim hardoyom bizni yuksaklarga chorlaydi. Etika va estetika jismoniy tarbiya darslarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularning uyg‘unlashuvi orqali shaxsning jismoniy, ma’naviy va estetik rivojlanishi ta’minlanadi.

Kelajakda pedagog kadrlarni tayyorlash jarayonida ushbu masalalarga alohida e’tibor qaratish, maxsus kurslar tashkil etish va chet el tajribasini o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Акмалова Д.Т. Современные исследования в области компетенций: анализ и перспективы. Проблемы и перспективы современной гуманитаристики: педагогика, методика преподавания, филология: сборник материалов международной научно-практической конференции. -Андижан – Санкт-Петербург: 2024. -С. 53-56. DOI.10.5281/zenodo.10784120.

2. Печеркина А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика [Текст]: монография. / А.А.Печеркина, Э.Э.Сыманюк, Е.Л.Умникова: Урал. гос. пед. ун-т. -Екатеринбург: [б.и.], 2011. –С.233.

3. Субочев Н.С., Архипова Т.Г. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебное пособие. / Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. –Волгоград: ИздательствоВолгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016.

4. Maxmudov B.A. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini tayyorlash mexanizmini takomillashtirish. Monografiya. – Toshkent. “Zebo prints” nashriyoti. 2023. – 112 b.

5. Nosirxo‘jayeva G. Etika. Estetika (o‘quv qo‘llanma). – T.: TDYUI nashriyoti, 2006. – 114 b.

6. Hojmirzaev A.D. Jismoniy tarbiya dasslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni estetik tarbiyalash. Ped.f.n.diss... – T.: TDPI 2002. – 169 b.

7. Козлова Т.Б. Использование народных подвижных игр в физической подготовке учащихся младших классов с учетом их индивидуальных особенностей. Дисс.к.п.н. – Улан-Удэ: 2000. – 179 с.

RESPUBLIKAMIZDA SPORT ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYANI KUCHAYTIRISH MASALALAR

D.M. Bekmuratov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu tezisda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar tahlil qilinadi. Bugungi kunda mamlakatimiz sport ta’limi tizimida eskirgan metodika, moddiy-texnik bazaning zaifligi va malakali kadrlar tanqisligi kabi muammolar mavjud. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun xalqaro tajriba asosida raqamli kadrlar tayyorlash tizimini rivojlantirish taklif etiladi. Mazkur yo‘nalishdagi chora-tadbirlar orqali sport sohasi mutaxassislarining salohiyatini oshirish va mamlakatimiz sport salohiyatini yuksaltirish mumkin.*

Аннотация: *В диссертации анализируются актуальные проблемы системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта. Сегодня в системе спортивного образования нашей страны существуют такие проблемы, как устаревшая методология, слабая материально-техническая база, дефицит квалифицированных кадров. Для устранения этих проблем предлагается разработка цифровой системы подготовки кадров с учетом международного опыта. Реализация мер в этом направлении позволит повысить потенциал специалистов в области спорта и усилить спортивный потенциал нашей страны.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, zamonaviy uslublar, jamiyat, jamoatchilik, mahalliy hokimlik, o‘quv jarayoni, malaka oshirish, qayta tayyorlash, sport tadbirlari, infratuzilma, kasbiy malaka.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, современные методы, общество, общественность, местное самоуправление, образовательный процесс, повышение квалификации, переподготовка, спортивные мероприятия, инфраструктура, профессиональная квалификация.*

Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va millat salomatligini ta’minlash ustuvor yo‘nalishlardan biridir. Bu borada ta’lim muassasalarida sport faoliyatini tizimli rivojlantirish asosiy vosita sifatida e’tirof etiladi. Sport shaxsning jismoniy rivojlanishi bilan birga, ijtimoiy integratsiya, tenglik, birdamlik va madaniy xilma-xillikni mustah-kamlashga xizmat qiladi.[1, 2, 3, 4]

Ta’lim muassasalari kelajak avlodlarning shaxsiy, intellektual va ma’naviy shakllanishi uchun muhim muhit hisoblanadi. Shu munosabat bilan ta’lim muassasalarida sport faoliyatini tizimli rivojlantirish, bu borada ota-onalar, mahallalar, keng jamoatchilikni keng jalb etish davlatimiz oldida turgan strategik ahamiyatga ega bo‘lgan vazifadir. Bu jarayon ijtimoiy integratsiya, milliy birlik va madaniy xilma-xillikni mustahkamlashda ham katta rol o‘ynaydi.[5]

Sportni tizimli rivojlantirish – sog‘lom millat garovidir.

Ta’lim muassasalarida sportning tizimli rivojlanishi nafaqat salomatlikni mustahkamlash, balki yoshlarning hayotga bo‘lgan dunyoqarashini shakllantirish, intizom va mas’uliyatni shakllantirishga ham xizmat qilmoqda. Muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanadigan talabalar orasida ko‘pincha yuqori akademik ko‘rsatkichlarga ega, kuchli psixologik barqarorlik va yetakchilik qobiliyati rivojlangan shaxslar mavjud. Shuningdek, maktab va oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya

darslaridan tashqari tizimli sport ta’limi ham amalga oshirilishi kerak. Buning uchun ta’lim muassasasidagi sport seksiyalari sonini ko‘paytirish, murabbiy va sport instruktorlarining kasbiy saviyasini oshirish, sport anjomlari va infratuzilmasini yangilash asosiy shartlardan hisoblanadi.

Keng jamoatchilikni jalb qilish: jamiyatning umumiy mas’uliyati.

Sportni rivojlantirish nafaqat ta’lim sohasi, balki butun jamiyatning umumiy mas’uliyatidir. Shu munosabat bilan ota-onalar, mahalliy hokimliklar, jamoat tashkilotlari, tadbirkorlar sport tadbirlarini tashkil etish va moliyaviy qo‘llab-quvvatlashda faol ishtirok etishi zarur.[6]

Masalan: ochiq eshiklar kuni, sport festivallari, ommaviy yugurish musobaqalari, oilaviy sport musobaqalarini tashkil etish;

Ijtimoiy loyiha sifatida ko‘ngillilarni jalb qilgan holda inklyuziv sport dasturlarini ishlab chiqish.

Keng jamoatchilikning sport hayotiga faol jalb etilishi jamiyatda hamkorlik va o‘zaro hamjihatlikni oshirishga xizmat qilmoqda. Bu nafaqat sport, balki butun milliy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Sport orqali ijtimoiy integratsiyani mustahkamlash.

O‘zbekiston – ko‘p millatli va ko‘p madaniyatli jamiyat. Sport esa turli ijtimoiy qatlamlar, millatlar va diniy guruhlarni birlashtira oladigan kuchli ijtimoiy vositadir. Jamoaviy sport turlari ishonch, do‘stlik va hamkorlik ruhini oshiradi. Ayniqsa, ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlarning sportga jalb etilishi ularning jamiyatga integratsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jamoada o‘ynash, umumiy maqsad sari intilish odamlar o‘rtasida ishonch, do‘stlik, o‘zaro hurmatni oshiradi. Shuningdek, aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlari – nogironlar, boquvchisini yo‘qotganlar, kam ta’minlangan oilalar o‘quvchilarining sport mashg‘ulotlariga faol jalb etilishi ularning jamiyatga moslashishi, o‘z qadr-qimmatini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu borada inklyuziv sport loyihalarini ishlab chiqish katta ahamiyatga ega. Masalan, parasportni o‘rgatish, maxsus maktablar bilan qo‘shma o‘quv mashg‘ulotlari tashkil etish ijtimoiy tenglik va integratsiyaga yo‘l ochadi.

Sport shaxsiy rivojlanishning asosidir.

Sportning inson hayotida katta tarbiyaviy ahamiyati bor. Bu insonga iroda, matonat, sabr-toqat va mas’uliyatni o‘rgatadi. Jamoaviy o‘yinlar etakchilik, qaror qabul qilish, hamkorlik va raqibni hurmat qilish kabi muhim hayotiy qadriyatlarni rivojlantiradi. Bu fazilatlar

nafaqat sport maydonida, balki ularning kelajakdagi faoliyatida ham katta o‘rin tutadi.

Sport shaxsni iroda, sabr-toqat, mas’uliyat va yetakchilik kabi fazilatlarga o‘rgatadi. Shu bilan birga, sport bilan muntazam shug‘ullanadigan yoshlar orasida huquqbuzarlik va zararli odatlarga berilish holatlari ancha past bo‘ladi. Bu esa sportning tarbiyaviy va profilaktik vosita sifatidagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Bir so‘z bilan aytganda, ta’lim muassasalarida sportni tizimli rivojlantirish millat kelajagi uchun strategik ahamiyatga ega yo‘nalishdir. Bu nafaqat jismonan sog‘lom, faol avlodni tarbiyalash, balki jamiyatda ijtimoiy integratsiyani, milliy birdamlikni, madaniy rang-baranglikni mustahkamlashning samarali yo‘lidir.

Xulosa. Sport orqali har bir inson o‘zini jamiyatning to‘laqonli a’zosi sifatida his qiladi va o‘z salohiyatini kashf etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shunday ekan, bu borada davlat, maktab, ota-onalar, butun jamiyat hamjihatlikda ish olib borishi, aniq chora-tadbirlar ko‘rishi zarur. Shundagina biz ma’naviy va jismonan baquvvat, birlashgan jamiyatni barpo etishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – 176 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-fevraldagi PQ–2757-son qarori. “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport sohasini 2021-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 4-martdagi 179-son qarori. “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”.
4. Abdurahmonov Q.N., Mamatqulov M.S. Sport menejmenti asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 210 b.
5. Beknazarov, B. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 248 b.
6. Mahmudov R.M., Shermatov A.S. O‘quvchi-yoshlarni sportga jalb etishning psixopedagogik asoslari. – Toshkent: Ma’rifat, 2021. – 156 b.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING AHAMIYATI

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, Yangi O‘zbekistonning sport sohasidagi strategiyasida yoshlar estetik dunyoqarashini shakllantirish kabi masalalar bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение физической культуры и спорта в развитии здорового образа жизни, вопросы формирования эстетического мировоззрения молодёжи в спортивной стратегии Нового Узбекистана.*

Kalit so‘zlar: *Sport, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, yoshlar, konsepsiya.*

Ключевые слова: *Спорт, Новый Узбекистан, здоровый образ жизни, физическая культура, молодёжь, концепция.*

Insoniyat o‘zligini anglab yetgan davrdan boshlab jismoniy mashqlardan foydalangan. Bugungi kunga kelib, sport va jismoniy tarbiya kishilar turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib qoldi. Sog‘lom avlodni voyaga yetkazish hozirgi zamonning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib, bunga juda jiddiy yondashishni talab etadi. Sog‘lom avlodni tarbiyalash barchaning, butun jamiyatning, shu yurtda yashaydigan har bir insonning asosiy ishi insoniy burchidir. Yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish, ularga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish, ma’naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama yetuk inson bo‘lishlariga ko‘maklashish ahamiyatlidir.

Bugun Respublikamizda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonlari, “Uchinchi Renessans” deb atalayotgan davr kun tartibiga qo‘yayotgan vazifalar, o‘zgarishlar, transformatsiya nuqtai-nazaridan qarashga undaydi. Yangi O’zbekistonda yoshlar kundalik estetik ehtiyojlarining o’sib borish balansi va proportsional talablarini qondirish jamiyatda ishlab chiqarishni kuchaytirishga, odamlarning manfaatlarini nafosat qonunlari bilan parallel boyitishga qaratilgan. Bunday faoliyatda valeoestetik madaniyatning shunday namunalari borki, ular o’sib kelayotgan sog’lom avlodning ijtimoiy turmush tarziga bevosita ta’sir etmay qolmaydi. Sog‘lom turmush tarzining mamlakatimiz taraqqiyotga ta’siri va bu boradagi tajribalarni umumlashtirib, mavjud muammolarni

aniqlashni va ularga ilmiy yechimlar topishni talab qiladi. Sog‘lomlik tushunchasining mohiyatini “Salomatlik ensiklopediyasi”da quyidagi turlari ko‘rsatib o‘tilgan: “tana sog‘lomligi, ya’ni kasalliklar mavjud emasligi; “odam – atrof-muhit” tizimida organizmning me’yoriy tarzda faoliyat ko‘rsatishi; to‘laqonli ko‘rinishdagi jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy farovonlik ta’minlanganligi; atrof-muhitning mavjud o‘zgaruvchan sharoitlariga doimiy tarzda moslashuvchanlik xususiyatiga ega bo‘lish; asosiy ijtimoiy funksiyalarni to‘liq tarzda bajara olish funksiyalari bilan belgilanadi”.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Ayniqsa, konsepsiya doirasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Konsepsiya atamasi lotincha “conceptio” so‘zidan olingan bo‘lib bir-biri bilan bog‘langan, dunyoda, tabiatda, jamiyatda ro‘y bergan hodisalarga bo‘lgan qarashlar tizimi, masalalarni hal qilish yo‘llari tizimi kabi ma’nolarni anglatadi. Konsepsiya harakatlar strategiyasini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya va sport konsepsiyasi deganda mazkur tizimni rivojlantirishdagi barcha qarashlarni kompleks tarzda qamrab olish hamda ularni bir maqsad yo‘lida safarbar qilish tushuniladi. Ya’ni jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga xizmat qiluvchi barcha harakatlar, qarashlar, omillarni o‘z ichiga qamrab olgan bir butun tizim nazarda tutiladi.

Jismoniy tarbiya va sportni konsepsiya doirasida o‘rganish uning rivojiga xizmat qiluvchi barcha omillarni bir maqsad yo‘lida birlashtirish imkoniyatini beradi. Shuningdek, undagi muammolarni o‘rganish, aniqlash, tadqiq etish hamda natijalar asosida chora-tadbirlarni ishlab chiqish imkoniyatini yaratadi. Kelajakda uning natijasi sifatida xalqimizning jismoniy tarbiya va sport bilan zaruriyat tug‘ilganda emas, balki kundalik turmush tarzimizning ajralmas qismi sifatida yondoshishiga, qadriyat sifatida e’zozlashiga olib keladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sportni konsepsiya darajasida o‘rganish zaruriyat bo‘lib bormoqda.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy voqelik sifatida jamiyat taraqqyotining barcha bosqichlarida mavjud bo‘lgan. Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanib borishi, jamiyatda unga bo‘lgan ehtiyojning ortib borishi institut sifatida shakllanishiga olib keldi. Mazkur ehtiyojlarning yanada ortishi jismoniy tarbiya va sportning institutlashishini yanada

tezlashtiradi hamda jamiyatning fundamental ehtiyojlarini qondiruvchi tizimga aylantiradi.

Yangi O‘zbekistonning sport sohasidagi strategiyasida yoshlar estetik dunyoqarashini shakllantirish borasida quyidagi muammolar o‘z yechimini kutmoqda.

1. Muammoni falsafiy nazariya va amaliyotdagi ahvolini o‘rganish hamda tahlil etish.
2. Sport estetikasining nazariy asoslarini aniqlash va uni ijtimoiy — falsafiy muammo sifatida tadqiq etish.
3. O‘smirlarni o‘quv va sinfdan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida estetik tarbiyalashning psixologik aspektlari va pedagogik asoslarini ishlab chiqish.
4. Jismoniy madaniyatning estetik jihatlari va go‘zallik mezonlarini aniqlash.
5. O‘smirlarni estetik tarbiyalashning pedagogik tizimini eks-perimental sinovdan o‘tkazish
6. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘smirlarni estetik tarbiyalashni takomillashtirish yuzasidan metodik tavsiyalar ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish.

Muammoni ijtimoiy xarakter kasb etishini yana quyidagi omillar bilan izohlash mumkin.

Birinchidan, jismoniy madaniyat, aynan madaniyat, ya’ni go‘zal qomatni tarkib toptirish mukammal shaxs tarbiyasining asosiy shartlaridan biri bo‘lib kelgan. Jamiyatning o‘z a’zolariga bo‘lgan bunday talabi hozirgi kunda ham o‘z ijtimoiy kuchini yo‘qotgan emas. Demak, jismoniy mashqlar vositasida estetik madaniyatga intilish kishilik jamiyati taraqqiyotining barcha bosqichlarida kuzatilib kelinadi. Aynan mana shu jihat uni ijtimoiy hodisa ekanligini tasdiklaydi.

Ikkinchidan, jamiyat taraqqiyotining har bir bosqichida aynan shu boskichga mos va xos ijtimoiy buyurtma berilgan. Bu buyurtmani "bajaruvchisi", talab etilgan shaxsni tarbiyalash bilan pedagogika fani shug‘ullangan.

Uchinchidan, har qanday jamiyatni, mamlakatni rivojida uning barkamol a’zolari hal qiluvchi rol o‘ynagan. Bu borada sport va san’at o‘zgacha ahamiyat kasb etgan. Ularni bir-biri bilan tutash nuqtalari misolida sport estetikasi elementlari tarkib topib boradi.

Bugungi kunda sog‘lom yashashga intilish insoniyatning baxtli hayotga intilayotganidan dalolatdir. Sog‘lomlik qonun-qoidalari orqali tashkil qilingan hayot sog‘lom turmush tarzini vujudga keltiradi. Sog‘lom turmush tarzi bu – inson hayotining ma’naviy, aqliy, ruhiy va

jismoniy atributlarining ma’lum qonun-qoidalarga bo‘ysungan xatti-harakatidir. Sog‘lom turmush tarzi bu – kundalik turmushni muayyan qonuniyatlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi hisoblanadi. Sport shu sog‘lom turmush tarziga estetiklik baxsh etadigan, go‘zal hayotni, ro‘yobga chiqishida katta ahamiyatga egadir. Estetika ilmida turmush estetikasi alohida o‘rganilayotgan soha bo‘lib, sog‘olomlik va turmush estetikasi qo‘shilganda sog‘lom turmush estetikasi yuzaga keladi. Estetika kitobida keltirilishicha, “Turmush estetikasida, eng muhimi, odamlarning narsalar dunyosiga, go‘zallik va ulug‘vorlik orqali qarashlari, estetik didga, ijtimoiy ideallarga o‘ziga xos munosabatlari namoyon bo‘ladi, provard natijada, u turmush madaniyatining yuksalishiga xizmat qiladi”. Demak, jismoniy madaniyat insonni borliqqa bo‘lgan estetik munosabatining natijasi bo‘lib, makon va zamonga xos bo‘lgan etnoestetik voqelikdir.

Sog‘lom turmush tarzini tashkil etish borasida ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bu esa mazkur jarayonning ilmiy-nazariy asoslarini mustahkamlash imkoniyatini yaratdi. Shuning uchun bo’lsa kerak, mamlakatimizda sportga bo’lgan e’tibor nihoyatda jiddiy va sport hamda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanayotganlarning soni ham ortib bormoqda. Chunki sport inson salomatligini ta’minlaydigan harakatlar yig‘indisidir.

Ijtimoiy sog‘lomlikni, faollikni milliy taraqqiyot omillaridan biri sifatida qabul qilish kerak. Bu omil avvalo jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq. Koronovirus pandemiyasi sharoitida immunitetni oshirishning eng samarali usuli jismoniy chiniqish, tibbiy madaniyat va kishilarning ijtimoiy faolligi ekani ayon bo‘ldi. Jismoniy tarbiya va sport nafaqat badanning jismoniy chiniqishiga, shuningdek, reproduktiv salomatlikka ham ijobiy ta’sir etadi.

Prezidentimizning “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (2020-yil 30-oktyabr)gi Farmonini keltirish o‘rinli. Mazkur hujjatga muvofiq 9146 mahallada 18 292 ta jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish maskanlari, infratuzilmasi shakllantiriladi, 204 ta tuman (shahar)da salomatlik va velosiped yo‘laklari bunyod etiladi. Ko‘rinib turibdiki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish ishlariga katta mablag‘ ajratilmoqda, yoshlarning sog‘-salomat voyaga yetishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Bugun zamonaviy sport inshootlari barpo etish, turli to‘garaklar ochish va musobaqalar uyushtirish qiyin

emas, ammo ommaviy sog‘lomlashtirish ishida shaxsning faolligi, tashabbusi ustuvor omilga aylanmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik, normal filogentik rivojlanishni ta’minlaydigan harakatlar kompleksini bajarish, yon atrofga sog‘lom va ratsional munosabatda bo‘lish. Reproduktiv atributiga e’tibor beradigan bo‘lsak, avvalo, jismoniy madaniyatning zimmasiga sog‘lom yoshlarni tarbiyalash vazifasini qo‘yadi. “Reproduktiv (lot. Re — tiklanish, takrorlanish ma’nosida, produco – yarataman) salomatlik – insonning zurriyod qoldirish uchun zarur bo’lgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir”. Reproduktiv salomatlik bu nafaqat kasallik va holsizliklarning kuzatilmasligi, balki reproduktiv tizimdagi jismoniy, mental va ijtimoiy farovonlikdir. Jumladan, reproduktiv salomatlikni ta’minlash, o‘zini-o‘zi ko‘paytirish, etnogenezdagi umumiylikni, o‘ziga xoslikni va sog‘lom nasl ko‘rishga bo‘lgan ehtiyoj (sotsioreproduktiv salomatlik)ni anglash bilan bog‘diq.

Xulosa sifatida aytganda, yurtimizda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish quyidagilarga alohida e’tibor qaratish lozim: birinchidan fuqarolarimizni to‘g‘ri ovqatlanish ratsioniga alohida e’tibor qaratishlarini targ‘ib qilishimiz; ikkinchidan, o‘z vaqtida dam olish va hordiq chiqarish uchun yetarlicha sharoitlarni yaratish; uchinchidan, yosh avlodni go‘zal, jismonan va aqlan sog‘lom bo‘lib o‘sishi uchun barcha hududlarda sport inshootlari va boshqalarga alohida etibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O‘zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi PF-5106-sonli Farmoni // O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 27-soni.
2. “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq yetish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni // Qonun hujjatlari to‘plami milliy bazasi, 30.10. 2020 y.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash konsepsiya” 2018-yil 23-fevraldagi 140-sonli Qarori.
4. Abdulla Sher. Estetika. – T.: O‘zbekiston. 2014. –B. 240.
5. Sobirova Z. Jamiyat yangilanishi va badiiy-estetik omillar. – Toshkent: Falsafa va huquq, 2007. – 124 b.
6. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. – T.: 2006, – B. 486.

7. Shoumarov G‘. Rasulova Z. Oila ensiklopediyasi. Toshkent: Ilm-Ziyo-Zakovat, 2016. B
8. Olimov Sh.SH. Jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasi. Buxoro. “Durdona”, 2020. B- 61.
9. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev A. Sog‘lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. – Farg‘ona: Farg‘ona nashriyoti, 2010. 228-bet.
10. https://uz.wikipedia.org/wiki/Sport

MAKTABLARDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI DARSDAN TASHQARI FAOLIYAT BILAN INTEGRATSIYALASH.

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada umumta’lim maktablarida sport mashg‘ulotlarini darsdan tashqari faoliyat bilan integratsiyalashning asosiy jihatlari yoritiladi. Tadqiqotda sport mashg‘ulotlarini to‘garaklar, musobaqalar, sog‘lomlashtirish tadbirlari va sport festivallari ko‘rinishida integratsiya qilishning maqsadi, vazifalari va afzalliklari tahlil qilinadi. Amaliy tajriba sifatida 6–7-sinflarda o‘tkazilgan tajriba natijalari ko‘rsatiladi; natijalarga ko‘ra dars va darsdan tashqari mashg‘ulotlarning uyg‘unlashuvi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, intizomi hamda sportga qiziqishini sezilarli oshiradi. Maqola integratsiya modelining nazariy asoslari, metodik bosqichlari va amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются основные аспекты интеграции спортивных занятий в общеобразовательных школах с внеклассной деятельностью. Проанализированы цели, задачи и преимущества включения спортивных тренировок в формате кружков, соревнований, оздоровительных мероприятий и спортивных фестивалей. В качестве практического примера приведены результаты эксперимента, проведённого среди учащихся 6–7-х классов; установлено, что совмещение уроков и внеклассных спортивных занятий повышает уровень физической подготовленности, дисцип-лину и интерес к спорту. Статья предлагает теоретические основы интеграционной модели, этапы методики и практические рекомендации.*

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘ulotlari; darsdan tashqari faoliyat; integratsiya; jismoniy tarbiya; sog‘lom turmush; motivatsiya.*

Ключевые слова: *спортивные занятия; внеурочная деятельность; интеграция; физическое воспитание; здоровый образ жизни; мотивация.*

Jismoniy tarbiya va sport jamiyatning sog‘lom turmush tarzi shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. XXI asrda texnologiyalar va urbanizatsiya insonlarning jismoniy faolligini kamaytirayotgan bir davrda maktablarda jismoniy tarbiya darslari, sport to‘garaklari va darsdan tashqari tadbirlar o‘quvchilarning sog‘lig‘i va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda alohida ahamiyat kasb etadi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining va tegishli vazirlik buyrug‘ining bir qator hujjatlarida jismoniy tarbiya sohasini modernizatsiya qilish, o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish maqsadida maktablarda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishga alohida e’tibor qaratilgan. Shunga qaramay, dars vaqti cheklanganligi sababli o‘quvchilarning jismoniy harakat ehtiyojini to‘liq qondirish uchun darsdan tashqari faoliyatga integratsiyalash zarurati tug‘iladi.[1, 2]

Xorijiy tadqiqotlar dars va darsdan tashqari sport mashg‘ulotlari uyg‘unlashuvi o‘quvchilarning jismoniy faolligi va ijtimoiy kompetensiyalarini kuchaytirishini ko‘rsatadi. Doronsev va hamkorlari maktabda sport to‘garaklarini o‘quv jarayoniga integratsiya qilishning foydasini o‘rganib, bu jarayon barqaror sport qiziqishi, jamoaviy ruh va intizomni shakllantirishini ta’kidlaydilar. O‘zbekistonda ham jismoniy tarbiya sohasida islohotlar amalga oshirilmoqda: sport infratuzilmasi modernizatsiya qilinib, yangi to‘garaklar va musobaqalar tashkil etilmoqda. Nurota tumanidagi tajribada 15 ta sport zali, suzish havzalari va futbol maydonlari qurilib, 21 sport yo‘nalishida mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yildi; natijada o‘quvchi-yoshlar 371 medalga sazovor bo‘ldilar. Mazkur maqolada maktablarda sport mashg‘ulotlarini darsdan tashqari faoliyat bilan integratsiyalashning nazariy va amaliy asoslari chuqur tahlil qilinadi.[3]

Asosiy qism. Integratsiya jarayoni quyidagi ustuvor yo‘nalishlarni qamrab oladi: 1) darslarda o‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni darsdan tashqari mashg‘ulotlarda chuqurlashtirish; 2) o‘quvchilarda sportga barqaror qiziqishni shakllantirish; 3) ijtimoiy va psixologik salomatlikni mustahkamlash; 4) jamoaviy va liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish. Bu yo‘nalishlar ta’lim jarayonining uzluksizligi, o‘zaro bog‘liqligi va individual yondashuv tamoyillariga tayanadi.[4]

Integratsiya modeli uch asosiy komponentdan iborat: didaktik, tashkilotchi va monitoring. Didaktik komponent dars rejasini yosh

xususiyatlariga mos holda ishlab chiqish, to‘garak mazmunini tanlashdan iborat. Tashkilotchi komponent darsdan tashqari mashg‘ulotlar jadvali, murabbiylar, ota-onalar va mahalla hamkorligini yo‘lga qo‘yadi. Monitoring komponenti esa o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sportga qiziqishi va ijtimoiy rivojlanishini muntazam baholab, dasturga o‘zgartirishlar kiritishni nazarda tutadi. Integratsiya modelining maqsad va vazifalari 1-jadvalda jamlangan.

1-jadval.

Integratsiya modelining asosiy vazifalari

Vazifa	**Mazmuni**
Dars va to‘garak mazmunini uyg‘unlashtirish	Darsda o‘rganilgan harakat ko‘nikmalarini to‘garak mashg‘ulotlarida amalda qo‘llash, chuqurlashtirish
Sportga motivatsiyani oshirish	Rag‘batlantiruvchi musobaqalar, o‘yinlar, sertifikatlar orqali qiziqishni oshirish
Ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish	Jamoaviy mashqlar, rahbarlik ko‘nikmalari va o‘zaro yordamni shakllantirish
Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish	Sport tadbirlarini sog‘lom ovqatlanish, gigiyena va dam olish madaniyati bilan uyg‘unlashtirish
Monitoring va tahlil	O‘quvchilar natijalarini baholash, ota-onalar va murabbiylar bilan aloqa qilish

Tadqiqot Farg‘ona viloyatidagi bir maktabning 6–7-sinflarida o‘tkazildi. 60 nafar o‘quvchi ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (30 o‘quvchi) faqat dars mashg‘ulotlarida ishtirok etdi, tajriba guruhi (30 o‘quvchi) esa darslarga qo‘shimcha ravishda haftada uch marta sport to‘garaklarida qatnashdi. Dastur 4 oy davom etdi. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi (12 daqiqalik yugurish, uzunlikka sakrash, qo‘l kuchi), darsga qatnashish intizomi va sportga qiziqishi dastur boshida va oxirida o‘lchab baholandi. Ikkinchi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarining dastur boshi va oxirida olingan ko‘rsatkichlari taqqoslanadi.

2-jadval.

Darsdan tashqari integratsiya dasturi natijalari

Ko‘rsatkich	**Tajriba (boshlanish)**	**Tajriba (yakun)**	**Nazorat (boshlanish)**	**Nazorat (yakun)**
12 daqiqada yugurish (m)	1800 ± 150	2100 ± 180	1820 ± 145	1890 ± 160
Uzunlikka sakrash (m)	3,0 ± 0,2	3,4 ± 0,2	3,1 ± 0,2	3,2 ± 0,2
Qo‘l kuchi (ball)	45 ± 5	52 ± 6	46 ± 6	48 ± 6
Darsga qatnashish (%, o‘rtacha)	86	97	85	87
Sportga qiziqish	6,6	8,5	6,5	6,8

(10 ballik shkalada)				

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhidagi o‘quvchilar yugurish, sakrash va qo‘l kuchi ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o‘sishga erishdilar. Darsga qatnashish intizomi 86 foizdan 97 foizga, sportga qiziqish esa 6,6 balldan 8,5 balgacha oshdi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal bo‘ldi. Ushbu ma’lumotlar integratsiya dasturining samaradorligini tasdiqlaydi. [5]

Tadqiqot natijalari adabiyotlarda keltirilgan xulosalar bilan uyg‘un keladi. Doronsev va hamkorlari maktabdagi sport to‘garaklarining o‘quvchilarda jismoniy faollik, sog‘lom turmush madaniyati va jamoaviy ruhni kuchaytirishini qayd etganlar. Xorijiy tadqiqotlar esa integratsiya jarayoni o‘quvchilarning stress darajasini kamaytirib, darsdagi faol ishtirokini oshirishini ko‘rsatadi. Nurota tajribasi ham sport infratuzilmasi va to‘garaklar ko‘payishi bilan o‘quvchilarning natijalari va yutuqlari soni keskin oshganini namoyish etdi. Bizning tadqiqot natijalari ham mazkur xulosalarni tasdiqladi: sport mashg‘ulotlarini darsdan tashqari faoliyatga integratsiyalash jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilab, darsga qatnashish va sportga qiziqishni oshiradi.

Biroq integratsiya jarayoni samaradorligi bir qancha omillarga bog‘liq. Infratuzilma va sport inventarlarini yetarli ta’minlash, malakali murabbiylar va o‘qituvchilarning ishtiroki, ota-onalar hamkorligi va o‘quvchilarga mos jadval tuzish bu jarayonning muhim shartlaridir. Ota-onalar va mahalla jamoatchiligini jalb qilish, oilaviy sport festivallari va ochiq musobaqalar o‘tkazish orqali integratsiya kuchaytirilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar

1. **Integratsiya dasturi bo‘yicha reja** – har bir maktab o‘z infratuzilmasi va kadrlar imkoniyatidan kelib chiqib, dars va to‘garaklarni moslashtiruvchi reja tuzishi lozim.
2. **Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish** – maktab hududida futbol, basketbol, gimnastika va suzish uchun maydon va zallar barpo etish va yangilash zarur.
3. **Kadrlar malakasini oshirish** – jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar uchun muntazam kurslar tashkil etish, tajribali sportchilarni to‘garaklarga jalb qilish.

4. **Ota-onalar bilan hamkorlik** – ota-onalarni sport dasturlariga jalb qilish, bolalarini qo‘llab-quvvatlashga undash va oilaviy sport tadbirlarini o‘tkazish.

5. **Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash** – qadam o‘lchagich, yurak urish monitori va mobil ilovalar yordamida o‘quvchilarning faolligini nazorat qilish va motivatsiyani oshirish.

6. **Monitoring va tahlil** – integratsiya dasturining natijalarini har semestrda baholab, o‘quvchilar va ota-onalar fikriga asoslangan takomillashtirishlar kiritish.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlarini darsdan tashqari faoliyat bilan integratsiyalash o‘quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadigan kompleks jarayon ekanligi tadqiqotlar va amaliy tajribalar bilan tasdiqlandi. Integratsiya dasturi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli oshiradi, darsga qatnashish intizomini mustahkamlaydi hamda sportga qiziqishni kuchaytiradi. Mamlakatimizda qabul qilinayotgan davlat qarorlari va sport sohasidagi islohotlar maktablarda sportni ommalashtirishga va sog‘lom avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiladi. Shu bois, sport mashg‘ulotlarini darsdan tashqari faoliyatga integratsiyalash maktab ta’limining uzviy qismi sifatida tizimli davom ettirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi sport vazirining 2024-yil 3-dekabr 10-mh-son buyrug‘i – Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining reytingini baholash tizimida darsdan tashqari sport to‘garaklarini tashkil etish mezonlari.
2. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
3. “Физическое воспитание обучающихся через интеграцию уроч-ной и внеурочной деятельности” – Obrazovatelnaya sotsialnaya set NS Portal, 2017.
4. Doronsev A.V., Ermolina N.V., Zinchuk N.A. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2019.
5. Khalilov B. Changes in the Extracurricular Education System in Nurota District (A Case Study of Sports). Oriental Journal of History, Politics and Law, 2024.

MURABBIYNING PROFESSIONAL KO‘NIKMALARINI SHAKILLANTIRISH VA RIVOJLASHTIRISH METODIKASI

O.F. Qambarov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *O‘zbekistonda sog‘lom avlodni tarbiyalash va aholining jismoniy faolligini oshirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishidir. Yosh sportchilar bilan ishlashda pedagogik, konstruktiv, didaktik, ekspressiv, kommunikativ, tashkiliy va akademik imkoniyatlar muhim o‘rin tutadi. Ular murabbiy faoliyatida shogirdlarning qiziqishi va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish hamda ilmiy asosda yondashuvni ta’minlashga xizmat qiladi.*

Аннотация: *Воспитание здорового поколения и повышение физической активности населения в Узбекистане является важным направлением государственной политики. В работе с юными спортсменами важную роль играют педагогические, конструктивные, дидактические, экспрессивные, коммуникативные, организационные и академические возможности. Они способствуют развитию интереса и личностных качеств студентов к деятельности тренера, эффективной организации тренировочных занятий и обеспечению научно обоснованного подхода.*

Kalit so‘zlar: *Perspektiv imkoniyatlar, konstruktiv imkoniyatlar, didaktik imkoniyatlar, ekspressiv imkoniyatlar, kommunikativ imkoniyatlar, tashkiliy imkoniyatlar, akademik imkoniyatlar.*

Ключевые слова: *Перспективные возможности, конструктивные возможности, дидактические возможности, экспрессивные возможности, коммуникативные возможности, организационные возможности, академические возможности.*

Mamlakatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalash ulkan qadriyat hisoblanib, insonning baxtli yashashi, o‘qishi va mehnat qilishi uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda.

Aholining keng qatlamlarini jismoniy madaniyat va sportga jalb etish va shu orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish — kelajagimiz egalarini har tomonlama barkamol qilib voyaga yetkazish dolzarb masalalardan biridir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [1],

“Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi [2], qarorlari hamda sport sohasiga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlar bu masalalarning yechimi va huquqiy asosini ta’minlaydi.

Perspektiv imkoniyatlar sirasiga pedagogik kuzatuv kiradi; u shogirdning ichki dunyosiga nazar solish, uning holati va o‘ylarini tushunish, shaxsiyatining o‘zgarish tendensiyalarini ko‘rish, ijobiy sifatlarini baholash va maksimal darajada tarbiya jarayonida qo‘llash, uning qiziqishlarini aniqlash hamda unga hurmatli bo‘lgan shaxslarni aniqlab, pedagogik jarayonda ularning ta’siridan foydalanish imkoniyatini beradi. Pedagogik yo‘nalishda asosiy e’tibor — yosh sportchilar bilan ishlash uchun muhim bo‘lgan faktlarni saralash va shogirdning har bir harakatidagi pedagogik holatni kuzatishga qaratiladi. Qaratilgan e’tibor guruhdagi har bir shogirdni e’tibordan chetda qoldirmaslik va individual ish olib borish imkoniyatini yaratadi.

Konstruktiv imkoniyatlar — yosh sportchilar guruhi va shaxsini shakllantirish hamda loyihalashtirish uchun asosiy shartdir. Ular murabbiyga faoliyat natijalarini oldindan bashorat qilish va pedagogik holatlarda shogird harakatlarini oldindan tahlil etish imkoniyatini beradi.

Didaktik imkoniyatlar — izoh etilayotgan materiallarni yetarli darajada tushunarli qilib yetkazish, uni muvofiq tarzda shogirdlarning shaxsiyatiga yo‘naltirish, ularning e’tiborini jalb etish hamda mashg‘ulotlarda apatiyani yengish imkonini beruvchi usullar yig‘indisidir. Mazkur imkoniyatlar yosh sportchilarga bilim berish usullarini doimiy ravishda rivojlantirish va mashg‘ulotlarni ijodiy o‘tkazish imkonini yaratadi [3, 4].

Ekspressiv imkoniyatlar — nutq, mimika va pantomimika yordamida hissiyotlar, fikrlar va bilimlarni izhor etishda pedagogik nuqtai nazardan samarali namoyon bo‘ladi. Murabbiylar nutqi ichki kuch va ishonch bilan farqlanishi lozim.

Kommunikativ imkoniyatlar — murabbiyga shogird bilan yaxshi muloqot o‘rnatish imkonini beradi. Murabbiyning kommunikativligi pedagogik taktda, yosh sportchilar bilan yoki ularning orasidagi konfliktlarni bartaraf etishda aniq namoyon bo‘ladi [5, 6].

Tashkiliy imkoniyatlar — murabbiyga yosh sportchilarning hayoti, o‘qishi, mehnati, dam olishi va jamoa ichidagi munosabatlarini tashkil etish imkonini beradi. Bu imkoniyatlar holatni baholash, topshiriqlarning bajarilishini nazorat qilish va murabbiyning shaxsiy

sifatlari (fikrlash tezligi va mantiqi, ustalik, chiniqish, talabchanlik, o‘smirlar tarbiyasi uchun mas’uliyat) kabi omillarga bog‘liq.

Akademik imkoniyatlar — ilmiy tadqiqotlarni olib borish, shaxsiy tajribani umumlashtirish, murabbiy uchun psixologiya va pedagogika sohasida doimiy tajriba orttirish hamda faoliyatga ilmiy-tadqiqot uslublarini tadbiq etish uchun zarur imkoniyatlardir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yana-da rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. http://lex.uz
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrdagi “Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4063-sonli qarori. http://lex.uz
3. Omonov X.T. va boshq. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. T.: “Istiqlol”, 2007.
4. Ochilov M. “Muallim qalb me’mori”: Saylanma. T.: “O‘qituvchi”, 2000.
5. Rachenko I.P. Diagnostika pedagogicheskoy kompetentnosti. Metodicheskie sovety. Pyatigorsk: PGPIYA, 1992. — 198 s.
6. Simonov V.P., Yershov P.M. Temperament. Xarakter. Lichnost. M.: Nauka, 1984. — 161 s.

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA IJTIMOIY INTEGRATSIYANI KUCHAYTIRISH OMILLARI

M.M. Shokirova,
Beshariq tumani 54-IDUM, o‘qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishning dolzarb omillari yoritilgan. So‘rovnoma, kuzatuv, tahlil va statistik metodlar asosida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari taqdim etilgan. Olingan natijalar sog‘lom turmush tarziga amal qilish ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi.

Аннотация: *В данной статье рассмотрены актуальные факторы формирования здорового образа жизни и укрепления социальной интеграции. Представлены результаты исследования, проведенного на основе анкетирования, наблюдения, анализа и*

статистических методов. Полученные результаты показали, что соблюдение здорового образа жизни играет важную роль в укреплении социальной интеграции.

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy integratsiya, sport, sog‘lom ovqatlanish, kuzatuv, so‘rovnoma, tahlil.*

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, социальная интеграция, спорт, здоровое питание, наблюдение, анкетирование, анализ.*

Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni ijtimoiy hayotga keng tatbiq etish muammosi dolzarb hisoblanadi. Asosiy muammolar: aholining jismoniy faolligi yetarli emasligi; nosog‘lom ovqatlanish odatlarining keng tarqalishi; yoshlar orasida zararli odatlarning mavjudligi; sog‘lom turmush tarzi haqidagi tushunchalarning yetarli darajada shakllanmaganligi; ijtimoiy integratsiya jarayonida faol ishtirokning pastligi. [1, 2, 3]

Mazkur masalaga oid tadqiqotlar Respublikamiz olimlari (M. Qodirov, R. Axmedov, A. Xudoyberdiyev va boshqalar) hamda xalqaro tashkilotlar (WHO, UNESCO) tomonidan keng yoritilgan. Biroq ta’lim muassasalarida sportni tizimli asosda rivojlantirish, keng jamoatchilikni jalb qilish va sport orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish masalalari hali ham dolzarbligini saqlab qolmoqda.[4, 5, 6]

Tadqiqot maqsadi, vazifalari va foydalanilgan metodlar. **Maqsad:** ta’lim muassasalarida sportni tizimli rivojlantirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish omillarini o‘rganish.[7, 8, 9]

Vazifalar:

1. Ta’lim muassasalarida sportni tizimli rivojlantirishning zaruratini asoslab berish.
2. Sport orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘llarini aniqlash.
3. Jamoatchilikni sportga jalb etishning samarali mexanizmlarini tahlil qilish.
4. Sportning ijtimoiy integratsiyadagi rolini ilmiy jihatdan asoslash.

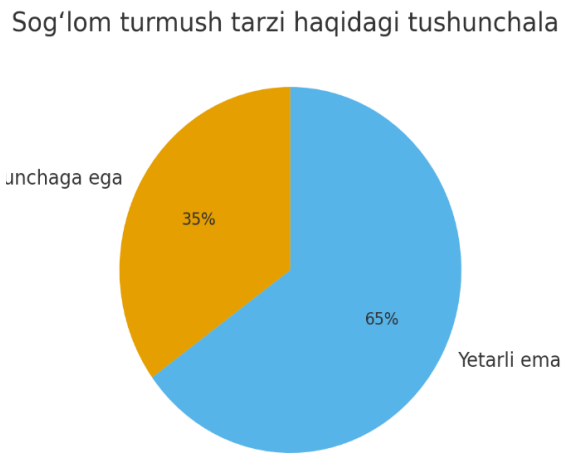
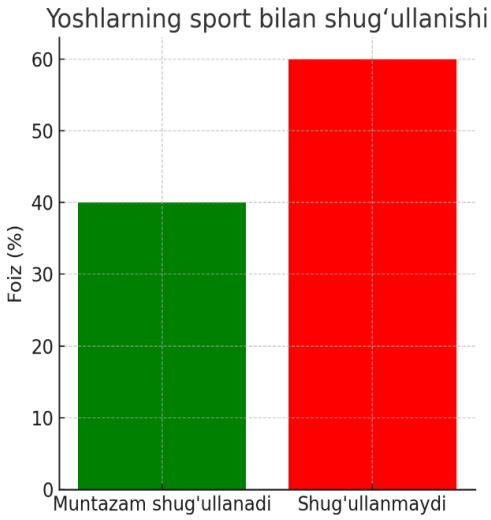
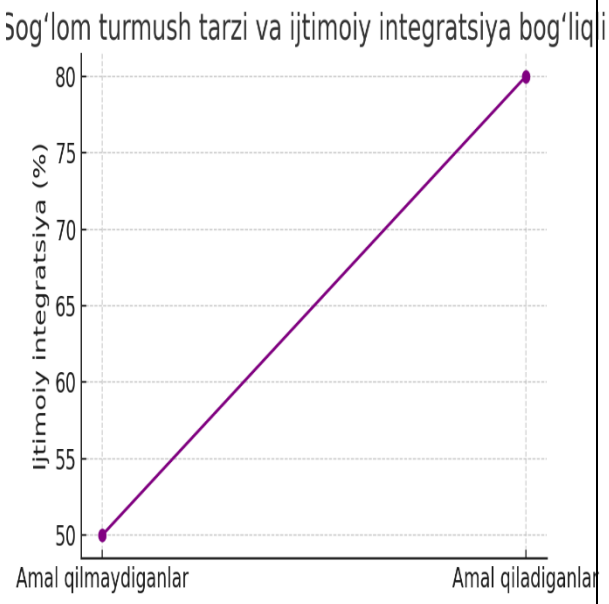
So‘rovnoma metodi – turli yoshdagi ishtirokchilarning sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy faoliyatga munosabati o‘rganildi.

Kuzatuv metodi – sport va madaniy tadbirlarda qatnashuv darajasi kuzatildi.

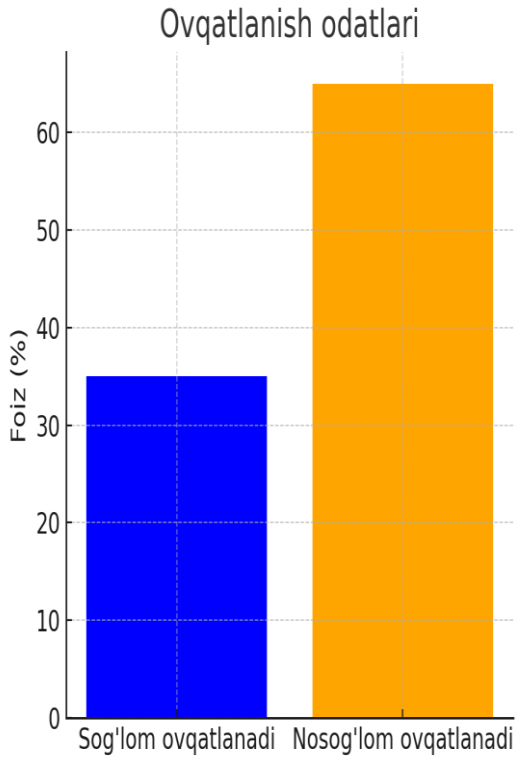
Tahlil va taqqoslash metodi – turmush tarzini sog‘lomlashtirish bilan shug‘ullanadigan va shug‘ullanmaydigan guruhlar taqqoslandi. [10]

Statistik metod – yig‘ilgan ma’lumotlar foizlarda hisoblandi va grafik ko‘rinishga keltirildi.Asosiy natijalar va ularning tahlili

METODLARDAN OLINGAN ASOSIY NATIJALAR

- So‘rovnoma natijalari: ishtirokchilarning 65% sog‘lom turmush tarzi haqida yetarli tushunchaga ega emasligini bildirdi. 	- Kuzatuv natijalari: yoshlarning atigi 40% muntazam sport bilan shug‘ullanadi. 
- Tahlil natijalari: sog‘lom turmush tarziga amal qiladigan guruhda ijtimoiy integratsiya 30% yuqori ekani aniqlandi. 	- Statistik natijalar: sog‘lom ovqatlanishga rioya qilayotganlar –35%, zararli odatlardan voz kechganlar – 25%

.



Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarziga amal qilish nafaqat inson salomatligini mustahkamlaydi, balki ijtimoiy integratsiyani ham kuchaytiradi. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish, muntazam sport va zararli odatlardan voz kechish borasida targ‘ibot ishlarini kuchaytirish zarur. Ta’lim muassasalari va mahalla darajasida sport va madaniy tadbirlarni ko‘paytirish ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq qilish va aholining jismoniy faolligini oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4860-son qarori. – Toshkent, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
4. Qodirov, M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2016.
5. Axmedov, R. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

6. Xudoyberdiyev, A. Maktabda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
7. Sultonov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. Fan va texnologiya. – Toshkent, 2017
8. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. 1–4-sinflar uchun “Jismoniy tarbiya” darsliklari. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2017–2022.
9. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Sport va jismoniy tarbiya bo‘yicha metodik qo‘llanmalar. – Toshkent, 2021.
10. World Health Organization (WHO). Physical Activity Factsheets for the European Region. – Geneva, 2018.
11. UNESCO. Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers. – Paris, 2015.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ПОДРОСТКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Г.К. Ильясова, Б.Нурбаев, доцент.
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Государственной академии спорта Узбекистана.

Аннотация: *В статье рассмотрено влияние уровня двигательной активности на функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем у школьников 11–14 лет. В исследовании приняли участие 150 практически здоровых подростков (86 мальчиков и 64 девочки). Были изучены масса тела, ростовые показатели, артериальное давление, частота сердечных сокращений и основные гемодинамические параметры. Установлено, что у школьников, регулярно занимающихся спортом, сердечно-сосудистая система функционирует более экономично, в то время как у их нетренированных сверстников отмечены более высокие показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений, что свидетельствует о напряжении в работе сердца в подростковом возрасте. Выявлено, что кардиореспираторная система подростков характеризуется сложными адаптационными реакциями на различные функциональные нагрузки, которые зависят от возраста, пола и уровня двигательной активности. Полученные результаты подтверждают положительное влияние*

регулярных физических тренировок на функциональное состояние организма подростков.

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 11–14 yoshli o‘quvchilarda jismoniy faoliyat darajasining yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatiga ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqotda 150 nafar sog‘lom o‘smir (86 nafar o‘g‘il va 64 nafar qiz) ishtirok etdi. Ularda tana massasi, bo‘y ko‘rsatkichlari, arterial bosim, yurak urish chastotasi va asosiy gemodinamik parametrlari o‘rganildi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarda yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlari iqtisodiyroq ishlash bilan ajralib turadi. Sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlarida esa arterial bosim va yurak urish chastotasining yuqori qiymatlari kuzatildi, bu esa o‘smirlik davrida yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushayotganini bildiradi. Shuningdek, o‘smirlarning kardiorespirator tizimi turli funksional yuklamalarga javob qaytarishda murakkab moslashuv mexanizmlarini namoyon etishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari muntazam jismoniy mashg‘ulotlarning o‘smir organizmida ijobiy fiziologik o‘zgarishlarni shakllantirishda muhim omil ekanini ko‘rsatadi.*

Ключевые слова: *подростки, двигательная активность, сердечно-сосудистая система, артериальное давление, частота сердечных сокращений, гемодинамика, кардиореспираторная система, спорт, адаптация*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlar, jismoniy faoliyat, yurak-qon tomir tizimi, arterial bosim, yurak urish chastotasi, gemodinamika, kardiorespirator tizim, sport, adaptatsiya*

Актуальность. Состояние вегетативных функций находится в непосредственной зависимости от уровня двигательной активности, которая, в свою очередь, является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния человека [1].

Оценку влияния физических нагрузок на темпы роста, развития и формирования пропорций тела производят методом сравнений спортсменов и людей, не занимающихся спортом. Однако в разные виды спорта отбираются лица с неодинаковым телосложением и уровнем биологической зрелости [2]. К сожалению, большинство исследователей изучают в основном развитие двигательных качеств и навыков, оставляя без внимания морфологоические особенности организма. Тем не менее, у юных спортсменов морфологические признаки на этапе углубленной тренировки занимают одно из главных мест [6].

В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы [3, 4]. Именно поэтому состояние вегетативной регуляции является определяющим фактором в процессе развития адаптации организма к физической нагрузке.

Материал и методы исследований. В обследовании принимали участие 150 школьников в возрасте 11-14 лет, из них мальчиков – 86 (57%), девочек 64 (43%). Все подростки на момент обследования были практически здоровы, имели средний уровень физического развития и занимались физической культурой в различных спортивных секциях на территории своего проживания. У всех обследуемых подростков проведен анализ возрастной динамики физического развития (масса тела и ростовые показатели). Обследование проводилось в здравпунктах и учебных кабинетах. Для исследования отбирались подростки, не болевшие последние две недели и не состоящие на диспансерном учёте.

Подростковый возраст является тем периодом индивидуального развития человека, когда в силу разной скорости развития физиологических систем могут появляться функциональные отклонения в деятельности сердца. В процессе возрастного развития функциональные изменения могут исчезать или приводить к возникновению ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы [4, 5]. Измерения артериального давления проводилось с учётом возрастных поправок на стандартную манжетку [5]. Частота сердечных сокращений подсчитывалась на лучевой артерии за одну минуту. Кроме того, вычислялись основные гемодинамические показатели.

Результаты и обсуждение. Адаптационные возможности растущего организма, а именно подросткового возраста во многом определяются состоянием симпато-парасимпатического баланса. Функции дыхательных путей находятся под нервным контролем: через блуждающий нерв и ацетилхолин оказывается парасимпатическое влияние — стимулируется бронхоспазм и повышается секреция мокроты; симпатические нервы и адреналин вызывают

расслабление гладких мышц бронхов и снижение секреции мокроты. Хроническое воспаление дыхательных путей приводит к дисбалансу их симпатической и парасимпатической иннервации [2, 3].

С возрастом артериальное давление увеличивается и к завершению периода полового созревания приближается к уровню взрослых. Согласно исследованиям многих авторов [6], у спортсменов может наблюдаться несколько сниженное артериальное давление, чем у нетренированных людей, что подтверждают наши данные.

Исследуя подростков в возрасте 11 — 14 лет, занимающихся различными видами спорта при выполнении ими повышающейся нагрузки, нами установлено, что показатели центральной гемодинамики во всех группах испытуемых увеличиваются с повышением мощности и продолжительности работы. Исключение составляла нагрузка, при которой обозначились границы периода врабатывания и устойчивого состояния. По данным ЧСС возраст не оказывает значительного влияния на хронотропную реакцию сердца, а вот показатели ударного и минутного объемов крови находятся в зависимости от возрастных особенностей испытуемых. В 11 и 14 лет различные виды спорта не оказывают влияния на сердечную деятельность. Только типы зависимости от физической нагрузки связаны с занятиями различными видами спорта.

На следующем этапе работы мы попытались проанализировать, как изменяются вегетативные регулирующие влияния разных уровней на артериальное давление и частоту сердечных сокращений после физической динамической нагрузки.

По итогам проведения физической нагрузки выявлено, что реакция сердечно-сосудистой системы у подростков с различным уровнем двигательной активности отличается. Особенно это выражается в изменении величин ЧСС, АД. Вероятно, именно эти гемодинамические показатели наиболее чувствительны к воздействию физических нагрузок. Достоверные различия этих показателей в основном наблюдались только в конце учебного года, поэтому можно говорить о наибольшей их чувствительности к долговременным физическим нагрузкам и наименьшей их устойчивости во времени в подростковом периоде.

У подростков с высоким уровнем двигательной активности по ряду гемодинамических показателей отмечается более экономичная работа сердечно-сосудистой системы. У их сверстников с низким

уровнем двигательной активности высокие значения изучаемых показателей свидетельствуют о более выраженном напряжении сердечно-сосудистой системы в переходной подростковый период. Отметим также, что у подростков, занимающихся спортом (как у мальчиков, так и у девочек) отмечается снижение величин гемодинамических показателей, тогда как у их сверстников, не занимающихся спортом, данные показатели либо не изменяются, либо имеют тенденцию к увеличению. Видимо, регулярные физические нагрузки оказывают положительный стимулирующий эффект на функцию сердечно-сосудистой системы.

Особенности гемодинамики в рассматриваемом нами возрасте определяются, прежде всего, нейрогуморальной перестройкой и интенсивными ростовыми процессами. При этом важно учесть, что критический период онтогенеза сопровождается напряжением состояния сердечно-сосудистой системы. Известно, что по мере взросления уровень АД и других показателей гемодинамики повышается, а показателей ЧСС снижается [4]. Подобную тенденцию отмечают авторы, исследования которых были проведены на подростках в других регионах [1, 3]. У подростков более старшей возрастной группы (13-14 лет) выявлена зависимость значений артериального давления и частоты сердечных сокращений от режима двигательной активности. Так, у подростков, занимающихся различными видами спорта, значения данных показателей ниже, чем у нетренированных сверстников — школьников. Высокие значения артериального давления у школьников – не спортсменов свиде-тельствуют о напряжении в работе сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, изучение кардиореспираторной системы с помощью комплекса неинвазивных методов исследования привело нас к заключению, что данную систему можно рассматривать как эффекторное звено функциональной системы высшего порядка, обеспечивающую адаптацию организма к различным функцио-нальным нагрузкам. При этом эффекторная структура функцио-нальной системы характеризуется постоянными изменениями степени участия составных функциональных элементов и особенностями их сочетания.

Физиологическими детерминантами эффекторной части функ-циональной системы являются: инотропная, хронотропная, сосу-дистая и дыхательная реакции, участие которых зависит от функциональных нагрузок. При активном ортостазе в

компенсаторно-адаптационных реакциях принимает участие целый комплекс кардиореспираторных функциональных элементов, среди которых нельзя выделить ведущий фактор в адаптации.

При нагрузках большой мощности наблюдается снижение прироста сердечного выброса, который компенсируется в зависимости от возраста спортсменов одной из реакций кардиореспираторной системы: внешним дыханием, кровообращением или газообменной функцией. По преобладающему характеру отдельных реакций со стороны органов кровообращения и дыхания выделены типы адаптации кардиореспираторной системы.

Таким образом, по итогам проведения исследований подростков при физической нагрузке выявлено, что реакция сердечно-сосудистой системы у них с различным уровнем двигательной активности отличается. Следовательно, при выполнении функциональных наг-рузок повышающейся мощности наблюдаются сложные адаптивные взаимоотношения кардиореспираторных показателей, проявляющиеся в многообразии различных вариантов реагирования и это зависит от возрастно-половых особенностей, вида спорта и мощности нагрузок.

Литература:

1. Айзман Р.И. Рубанович В.Б. Возрастные изменения морфофункциональных показателей и физической работоспособности у школьников 10 – 14 лет с разным уровнем организованной двигательной активности // Физиология человека. — 1994. – Т. 20. — № 3. – С. 136–143.

2. Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие школьников // Педиатрия. — 2002. — № 6. – С. 37–41.

3. Белоцерковский З.Б. Любина Б.Г., Борисова Ю.А. Гемодинамическая реакция при статических и динамических физических нагрузках у спортсменов. – Физиология человека. – 2002. – Т. 28. — № 2. – С. 89-94.

4. Михайлова Л.А. Чеснокова Л.Л. Состояние сердечно-сосудистой системы у здоровых школьников с различной двигательной активностью //Человек и Вселенная. — 2004. — №1(34). — С.55-59

5. Тупицин И.О. Возрастные особенности реактивности сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки умеренной

мощности // Физиология человека. — 1983. – Т. 9. — № 1. – С. 50–57.

6. Ямпольская Ю. А. Региональное разнообразие и стандартизованная оценка физического развития детей и подростков // Педиатрия. – 2005. — №7. – С. 73-77.

ZAMONAVIY JAMIYATDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIY-FALSAFIY JIHATLARI

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportning ijtimoiy-falsafiy jihatlari yoritilgan, sport faoliyati va jismoniy madaniyatning shakllanishi va rivojlanishining qisqacha tarixi tahlil qilinadi, shuningdek, sport madaniyatining asosiy qadriyat jihatlari va sportning shaxs shakllanishiga ta’siri yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье освещаются социально-философские аспекты спорта, анализируется краткая история становления и развития спортивной деятельности и физической культуры, а также раскрываются основные ценностные аспекты спортивной культуры и влияние спорта на формирование личности.*

Kalit so‘zlar*: jismoniy tarbiya va sportning falsafiy jihatlari, sport falsafasi, jismoniy madaniyat, shaxs shakllanishida sportning ta’siri.*

Ключевые слова: *философские аспекты физического воспитания и спорта, философия спорта, физическая культура, влияние спорта на формирование личности.*

Jismoniy tarbiya va sport O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u nafaqat aholining jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki barkamol avlodni tarbiyalash va mamlakatning xalqaro maydondagi nufuzini yuksaltirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etmoqda. So‘nggi yillarda “Besh tashabbus olimpiadasi” doirasida yoshlar orasida sportni ommalashtirishga qaratilgan e’tibor “Olimpiya harakati”ning yangi bosqichga ko‘tarilishiga zamin yaratdi. O‘zbekiston sportchilari bugungi kunda boks, kurash, dzyudo, og‘ir atletika kabi sport turlarida xalqaro musobaqalar, Osiyo o‘yinlari va Olimpiya o‘yinlarida muntazam ravishda yuqori natijalarni qo‘lga kiritib, dunyo e’tirofiga sazovor

boʻlmoqda. Ayniqsa, boks Oʻzbekiston sportining oʻziga xos tashrif qogʻoziga aylandi. Bu yutuqlar mamlakatning sport sohasidagi salohiyatini namoyish etib, yosh avlod uchun yorqin oʻrnak boʻlmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport har bir inson faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi, chunki jismoniy faoliyat tananing barqaror ishlashiga yordam beradi, shuningdek jamiyatning ijtimoiy-madaniy salohiyatini kengaytirish sohasidir. Sport nafaqat jismoniy faoliyat, balki shaxsni shakllantirishda muhim omil boʼlib, ruhiy va jismoniy rivojlanishga hissa qoʻshadi. Bu shaxsning ijtimoiy va biologik jihatlarini birlashtirishga yordam beradi. Ilgari sport faqat jismoniy faoliyatga qaratilgan va pedagogik va tibbiy jihatdan koʼrib chiqilgan, ammo hozirda ijtimoiy-falsafiy jihatlarni keltirib chiqaradigan intellektual komponentga katta eʼtibor qaratilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy-falsafiy jihatlarini oʼrganish orqali uning shaxsni shakllantirishda, dunyoqarash evolyutsiyasida va estetikani yaratishdagi ahamiyatini aniqlash mumkin. Shuning uchun sportni nafaqat jismoniy jihat, balki falsafiy fan sifatida ham koʼrib chiqish va oʼrganish kerak. Zamonaviy jamiyatda sportni falsafiy nuqtai nazaridan tahlil qilishda sport falsafasining tarixi va kelib chiqishini oʼrganish, uning falsafiy va ijtimoiy jihatlarini aniqlash, jismoniy madaniyatning shaxs xarakteri, dunyoqarashi va maʼnaviy-axloqiy tarbiyasini shakllantirishda oʼrni aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport juda qadimiy tarixga ega soha boʼlib, uning paydo boʼlishi inson faoliyatining ilk davrlariga toʼgʼri kelishi fan nuqtai-nazaridan isbotlangan. Etnografik, arxeologik va boshqa tadqiqotlar natijasi shuni koʼrsatadiki sport falsafasining kelib chiqishi taxminan miloddan avvalgi 40-ming yillikdan 25-ming yillikkacha boʼlgan, jismoniy mashqlar va sport oʼyinlari mehnat faoliyatidan ajratilgan davrlarda vujudga kelgan [1,164]. Aynan oʻsha paytda shaxsning jismoniy tarbiyasi tugʻiladi. Qadimgi Yunonistonda sport nafaqat estetik maʼnoda, balki ruhiy jihatdan ham shaxsni shakllantirishning ajralmas tarkibiy qismiga aylangan.

Qadimgi dunyoda paydo boʻlgan Olimpiya oʻyinlari sportning falsafiy tomonlarini namoyon etishning eng yorqin namunasidir. Bu nafaqat kimning kuchi yoki mahorati koʻproq ekanligini namoyish qilish uchun musobaqa, balki shakllangan shaxsni, oʻz dunyoqarashini namoyish etish va dunyodagi oʻz oʻrnini anglash ham edi. Shunday qilib, oʻsha paytda sport oʻz-oʻzini bilish va dunyoni yaratish sohasida madaniyatning ajralmas qismlaridan biriga aylandi [7,146]. Sport falsafasi ijtimoiy falsafa, aksiologiya, epistemologiya, falsafiy

antropologiya kabi sohalardan ajralib chiqib, qadimgi davrda va o‘rta asrlarda sportni san’atning bir turi – “harakat san’ati” deb hisoblashgan faylasuflardan biri qadimgi yunon faylasufi va shifokori Gippokrat edi. Mashhur faylasuflardan Platon ham o’zning “Dialoglari”da jismoniy tarbiya va sport masalalariga alohida e’tibor qaratgan. [6, 411].

1894-yilda Olimpiya harakatining paydo bo‘lishi sportni alohida ijtimoiy hodisa sifatida ko‘rib chiqishga asos soldi. Jismoniy madaniyat falsafasi alohida yo‘nalish sifatida 1960-yillarda o‘rganila boshlangan. Bu sport pedagogikasi mutaxassislarining e’tiborini tortdi. Zamonaviy Olimpiya o‘yinlarining asoschisi Per de Kuberten (Pierre de Coubertin) sportni shunday ta’riflagan: “Sport eng olijanob va o‘zgarmas ishtiyoqlarni uyg‘otishi mumkin. U fidoyilik va halollikni, shuningdek, ochko‘zlikni ham keltirib chiqarishi mumkin; u olijanob va insonparvar bo‘lishi mumkin, ammo shafqatsiz ham bo‘lishi mumkin.” [1, 167]. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport juda murakkab ijtimoiy-falsafiy sohalardir. Ularning o‘ziga xos vazifasi atrofdagi dunyoning beqaror sharoitlariga bioijtimoiy moslashish qobiliyatini shakllantirish va o‘ta og‘ir holatlarda, birinchi navbatda, ongning pokligini va istaklarni tiyib turish bilan omon qolish qobiliyatini shakllantirishdir.

1972-yilda sport falsafasini o‘rganishga bag‘ishlangan falsafiy jamiyat tashkil etilgan, 1974-yilda esa uning asosida hozirgacha faoliyat yuritib kelayotgan “Sport falsafasi jurnali” (Journal of the Philosophy of Sport) nashr etila boshlangan. Ushbu jurnal orqali ko‘plab mashhur sportchilar o‘zlarining falsafiy bayonotlari bilan ham tanilgan. Biz bu yerda, masalan, sakkiz karra Olimpiya chempioni Usain Boltning “Imkonsiz va mumkin bo‘lgan farq — bu qat’iyatdir” va zamonaviy aralash jang san’atlari jangchisi Konor Mak Gregorning “Siz yo yo‘qotasiz yoki o‘rganasiz” degan fikrlarini misol qilib ko‘rsatishimiz mumkin.

Sportning ijobiy ta’siriga qaramay, uning salbiy tomonlarini ham ta’kidlash mumkin. Bu, avvalo, zo‘ravonlik va shafqatsizlik, ochko‘zlik va axloqiy tamoyillarga e’tiborsizlikdir. Shunga asoslanib, biz jismoniy tarbiya va sportning eng muhim qiymati — olijanob musobaqani alohida ta’kidlashimiz mumkin. Sport axloqiy tanlov holatidir, chunki sport bir qator axloqiy me’yorlarni e’tiborsiz qoldirishi mumkin bo‘lgan o‘yindir. Oddiy hayotda ruxsat etilmagan narsalarga sportda ruxsat beriladi [5, 123].

Jismoniy tarbiya va sportning nafaqat jismoniy faoliyat, balki chuqur ijtimoiy va falsafiy hodisa ekanligini inobatga olgan holda, uning bir nechta asosiy jihatlarini ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir:

1) **Raqobat va axloq (adolat tamoyili).** Raqobat ishtirokchilarni bir-biridan ustun bo‘lishga undaydi, ammo ayni paytda raqibni hurmat qilish va natijalarni (g‘alaba yoki mag‘lubiyatni) munosib qabul qilishni o‘rgatadi. Shu ma’noda, sport halollik, adolat va bag‘rikenglik kabi yuksak axloqiy fazilatlarni shakllantirish uchun muhim jarayon bo‘lib xizmat qiladi. Agar sportda halollik tamoyili buzilsa, musobaqalar mazmuni yo‘qoladi, g‘oliblikning haqiqiy qadr-qimmati pasayadi. Bu esa sportning ma’naviy mohiyatiga putur yetkazadi. Shunday ekan, sport etikasi doirasida halollik va adolat tamoyillari doimo birgalikda ko‘riladi va targ‘ib qilinadi [2, 25].

2) **Jamoaviy birlik (Ijtimoiy integratsiya).** Sport xilma-xillikda birlikni ifodalovchi falsafiy jarayondir. U odamlarni madaniy, ijtimoiy va etnik farqlaridan qat’i nazar birlashtiradi. Umumiy maqsad yoki yagona jamoaviy ruh, jamoaviy uyg‘unlikni yaratish uchun asos bo‘ladi, ya’ni jamoa a’zolarining kelib chiqishi emas, balki musobaqadagi umumiy intilish muhimligini ko‘rsatadi.

3) **Jismoniy salomatlik va aqliy tetiklik.** Uchinchi nuqtai nazar mashhur lotin iborasi – “Sog‘lom tanada sog‘lom fikr” (Mens sana in corpore sano) bilan bog‘liq. Sport jismoniy salomatlikni mustahkamlash va saqlashning bevosita vositasi bo‘lib, insonni o‘z tanasini malakali boshqarishga o‘rgatadi. Jismoniy faollik ruhiy tetiklik va aqliy faoliyat uchun poydevor yaratadi.

4) **Muvaffaqiyat falsafasi (shaxsiy o‘sish).** Sport muvaf-faqiyatning nisbiy ekanligini o‘rgatadi. Har bir ishtirokchi muvaf-faqiyatni o‘zi uchun belgilaydi: u musobaqada g‘alaba qozonish, shaxsiy rekordni yangilash yoki shunchaki ishtirok etish imkoniyati bo‘lishi mumkin. Sport orqali odamlar chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi shaxsiy imkoniyatlarini kashf etadilar va rivojlantiradilar.

5) **Ruhiy salomatlik manbai**. Sport faoliyatining jismoniy foydalari bilan bir qatorda, u ruhiy salomatlikni mustahkamlashga ham beqiyos yordam beradi. Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar tasdiqlashicha, jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish inson organizmida ijobiy his-tuyg‘ular ishlab chiqaradi, stress gormonlarini kamaytiradi. Jismoniy harakat bo‘lmasa, vazminlik va ijobiy kayfiyatni saqlab qolish qiyinlashadi, chunki to‘planib qolgan salbiy energiya (stress, tajovuz) chiqib ketish yo‘lini topmaydi. Sport aynan shu salbiy energiyani tanadan chiqarib tashlashga, uni toza va ijobiy hissiyotlar bilan almashtirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, sport va jismoniy madaniyat faqatgina bo‘sh vaqtni o‘tkazish emas, balki barqaror va

to‘laqonli hayotimizning ajralmas elementi ekanligini ta’kidlash mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport zamonaviy davrda shaxsiy rivojlanish vositasi bo‘lishdan tashqari, globallashuv jarayoniga bevosita hissa qo‘shadi [4]. Ushbu soha mamlakatlarni va xalqlarni turli sport o‘yinlari, chempionatlar va, eng avvalo, Olimpiya harakati orqali birlashtirishi mumkin. Bu birlashtiruvchi kuch tufayli: madaniy ko‘priklar quriladi, xalqlararo do‘stlik va bag‘rikenglik g‘oyalari mustahkamlanadi, tinchlik va raqobatning adolatli qoidalari butun dunyoga yoyiladi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport zamonaviy qadriyatlar tizimida – halollik, tenglik, sog‘lom raqobat va xalqlararo hamjihatlik kabi tamoyillarni ilgari suruvchi muhim o‘rinni egallaydi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tiborning kuchayishi O‘zbekistonda yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va xalqaro maydonda munosib ishtirok etish uchun zamin yaratmoqda. Bu e’tibor faqat sport infratuzilmasini rivojlantirish yoki sportchilarni moddiy rag‘batlantirish bilan cheklanib qolmasligi lozim. Sport sohasining kelajagi, avvalambor, uning mutaxassislari bilan bog‘liq. Shu bois, kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida nafaqat jismoniy mashqlar metodikasi va fiziologiyasiga, balki sportning falsafiy jihatlariga ham alohida ahamiyat berilishi zarur. Bu fikr zamirida sohaning yanada professional va insonparvar bo‘lishi uchun muhim asos yotadi. Sport – bu oddiy jismoniy harakatlar majmuasi emas, balki chuqur ijtimoiy, madaniy va falsafiy ma’noga ega bo‘lgan hodisadir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, uning hayotining ko‘plab jihatlarini qamrab olgan falsafiy hodisadir. Sport nafaqat jismoniy salohiyatni, balki insonning ichki fazilatini rivojlantiruvchi aqliy va hatto ijodiy salohiyatni ham ochib beruvchi faoliyat, harakat va aqlning, jismoniy quvvat va ma’naviy yetuklikning birlashmasidir. Sport mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish jarayonida bu jihatlarga alohida e’tibor berish O‘zbekiston sportining sifatini tubdan oshirishga xizmat qiladi. Falsafiy bilimlar bilan qurollangan kadrlar nafaqat chempionlarni tarbiyalaydi, balki yurtimizning sog‘lom va ma’naviyatli fuqarolarini shakllantiradi. Bu esa mamlakatimizning kelajagi uchun eng muhim sarmoyadir. Sport sohasining kelajagi “qo‘l bilan harakat qilish”dan ko‘ra, “aql bilan boshqarish”ga ko‘proq bog‘liq bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алёшин С. Н. «Исследование спорта – социально-философские аспекты»; [Электронный ресурс]; URL: https:// cyberleninka. ru/article/n/issledovaniya-sporta-sotsialno-filosofskie-aspekty/viewer

2. Karimov A. Sport musobaqalarida adolat tamoyillari va ularning jamiyatdagi o‘rni. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport akademiyasi Ilmiy Axborotlari, 2018. 12(3), 25-33 b.

3. Mahmudov A.T., Usmonov D.H. Jismoniy tarbiya va sport murabbiyligining zamonaviy yondashuvlari. – Andijon: Andijon davlat tibbiyot instituti nashriyoti, 2020. – 256 b.

4. Лановский М. Ф. Философия спорта и философское постижение человека: опыт XX и перспективы XXI века [Электронный ресурс]. URL: https:// www.socionauki. ru/journal/ articles/2957147/

5. Меркулов А.С.Человек как предмет философского исследования // Научные труды. Ежегодник. - Омск: Сиб. ГАФК, 1996, с. 123-129.

6. Платон Государство / [вступ. ст.: К. А. Сергеев, Л. С. Камнева ; пер. А. Н. Егунова]. - СПб. : Наука, 2005. - 570 с.

7. Уильям Морган. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. - 2006. №3(54). - С. 146-159.

V-SHO‘BA.JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA XALQARO TAJRIBA, HAMKORLIK VA INTEGRATSIYA: ILG‘OR AMALIYOTLAR, LOYIHALAR VA ISTIQBOLLI YO‘NALISHLAR.

MALAKA OSHIRISH KURSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA INTERFAOL TA’LIMDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

G.V. Yeldasheva, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada malaka oshirish kurslarida interfaol ta’lim va undan foydalanishning ahamiyati yoritib berilgan bo‘lib, shu bilan birga, interfaol metodlarni tanlash mezonlari to‘g‘risida ma’lumotlar ham keltirilgan.*

Аннотация. *В данной статье подчеркивается преимущества интерактивного обучения и его использование на курсах повышения квалификации, а также освещаются критерии выбора интерактивных методов.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslari, interfaol ta’lim, interfaol metodlar, interfaol metodlarni tanlash mezonlari, andragogik mahorat.*

Ключевые слова: *курсы повышения квалификации и переподготовки кадров, интеравтивное обучение, интерактивный методы, критерии отбора интерактивных методов обучения, андрагогическое мастерство.*

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-sonli qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risida”gi Nizomda malaka oshirishning asosiy vazifalaridan biri etib “…jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘quv mashg‘ulotlari, o‘quv-tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda ilg‘or ta’lim texnologiyalari va xalqaro tajribadan foydalanish, ilmiy va o‘quv-metodik tadqiqotlar olib borish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini mustahkamlash” deb belgilangan [1].

Shu bois, malaka oshirish tizimining bugungi vazifasi tinglovchilarni axborotlar oqimining ko‘payib ketayotgan hozirgi sharoitida ilg‘or ta’lim texnologiyalari asosida mashg‘ulotlarni samarali

tashkil etish, tinglovchilarni mustaqil faoliyat koʻrsatishga, ijodiy va kreativ fikrlashga imkoniyat yaratishdan iboratdir. Bunday imkoniyatlarni yaratish esa interfaol ta'limdan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Interfaol ta'lim – bilim, koʻnikma, malaka va muayyan axloqiy sifatlarni oʻzlashtirish yoʻlidagi oʻzaro harakatlarini tashkil etishga asoslanuvchi ta'lim [2,58].

An'anaviy ta'limdan farqli oʻlaroq, interfaol ta'lim "ta'lim jarayonining asosiy ishtirokchilari – ta'lim beruvchi, ta'lim oluvchi va ta'lim oluvchilar guruhi oʻrtasida yuzaga keladigan hamkorlik, qizgʻin bahs-munozara, oʻzaro fikr almashish imkoniyatiga egalik asosida tashkil etiladi, ularda erkin fikrlash, shaxsiy qarashlarini ikkilanmay bayon etish, muammoli vaziyatlarda yechimlarni birgalikda izlash, oʻquv materiallarini oʻzlashtirishda ta'lim oluvchilarning oʻzaro yaqinliklarini yuzaga keltirish, "ta'lim beruvchi – ta'lim oluvchi – ta'lim oluvchilar guruhi"ning oʻzaro bir-birlarini hurmat qilishlari, tushunishlari va qoʻllab quvvatlashlari, samimiy munosabatda boʻlishlari, ruhiy birlikka erishishlari kabilar bilan tavsiflanadi [3, 35].

Malaka oshirish kurslarida interfaol ta'lim qoʻllanilganga quyidagi natijalarga erishish mumkin:

- tinglovchilarda bilimlarni oʻzlashtirishga boʻlgan qiziqishni uygʻotadi;
- ta'lim jarayonining har bir ishtirokchisini ragʻbatlantiradi;
- har bir tinglovchining psixologil holatiga ijobiy ta'sir koʻrsatadi;
- oʻquv materialining samarali oʻzlashtirilishi uchun qulay sharoit yaratadi;
- tinglovchilarda oʻrganilayotgan material boʻyicha fikr hamda munosabatni uygʻotadi;
- tinglovchilarda hayotiy zarur koʻnikma va malakalarni shakllantiradi;
- tinglovchilarning xulq-atvori ijobiy tomonga oʻzgarishini ta'minlaydi.

Interfaol ta'limni amalga oshirishda esa interfaol metodlardan foydalaniladi. Malaka oshirish jarayonida interfaol metodlarni qoʻllash oʻz navbatida tinglovchilarning hayotiy va kasbiy tajribaga ega ekanliklari, ta'lim olish orqali oʻzlarining muhim hayotiy va kasbiy muammolarini hal qilishga intilishlari, malaka oshirish davomida egallagan bilim, koʻnikma va malakalarini amaliyotga tezkor tatbiq qilishga shaylanganliklar kabi motivlarga ijobiy ta'sir koʻrsatadi.

Bunga erishish uchun esa malaka oshirish tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan har bir professor-oʻqituvchi ta’lim jarayonida interfaol metodlarni toʻgʻri tanlashi va qoʻllay olishi, axborot texnologiyalarini bilishi hamda zamonaviy texnik vositalardan mashgʻulot jarayonida samarali foydalana olishi talab etiladi.

Malaka oshirish jarayonida, maqsad boʻyicha natijaga erishishda qoʻllaniladigan interfaol metodlar ta’lim beruvchi va tinglovchi oʻrtasida hamkorlik faoliyatini tashkil eta olsa, har ikkalasi ijobiy natijaga erisha olsa, malaka oshirish jarayonida tinglovchilar mustaqil fikrlay olsalar, ijodiy ishlay olsalar, izlansalar, tahlil eta olsalar, oʻzlari xulosa qila olsalar, oʻzlariga, guruhga, guruh esa ularga baho bera olsa, ta’lim beruvchi esa ularning bunday faoliyatlari uchun imkoniyat va sharoit yarata olsa, ana shu, ta’lim jarayonining asosi hisoblanadi.

Ta’lim beruvchi va tinglovchining maqsaddan natijaga erishishida qanday metodlarni tanlashlari ular ixtiyorida, chunki har ikkala tomonning asosiy maqsadi aniq natijaga erishishga qaratilgan, bunda tinglovchilarning bilim saviyasi, guruh xarakteri, sharoitga qarab qoʻllaniladigan ta’lim metodlari tanlanadi.

Oʻquv faoliyati harakatida maqsadning barcha komponentlari amalga oshar ekan, metod tanlashda eng asosiy omil boʻlib, aniq oʻquv mashgʻulotining didaktik vazifasi xizmat qiladi.

Interfaol metodlarni tanlash nafaqat oʻquv maqsadidan, balki oʻquv material mazmuniga va ushbu oʻquv modulining murakkabligiga bogʻliq.

Interfaol metodlarni tanlashda tinglovchilarning quyidagi ta’lim olish imkoniyatlarini hisobga olish juda muhim: maishiy; kasbiy; ijtimoiy. Bunda tinglovchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, jismoniy holati hamda jamoadagi oʻzaro munosabatlarning oʻziga xosligi, oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyatini e’tiborga olish muhimdir.

Ba’zi interfaol metodlarni qoʻllashda alohida sharoitlar talab qilinmaydi: kompyuter, maxsus kompyuter dasturlari, magnitli yozuv taxtasi, maxsus jihozlangan xona va h.k. Agar maxsus oʻquv-moddiy sharoitlar talab qiladigan metodlardan foydalanmoqchi boʻlinsa, ularning mavjudligini ta’minlash kerak. Mashgʻulot seminar-trening shaklida olib borilsa, u holda oddiy yozuv taxtasidan tortib, multimedia jamlanmasigacha kerak boʻladi. Bunday ta’lim vositalari mashgʻulotlarni qiziqarli olib borishga va axborotlarning vizuallik darajasini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, malaka oshirish tashkilotlari professor-oʻqituvchilari mashgʻulot jarayonida samarali

bo‘lgan interfaol metodlarni tanlash va uni qo‘llash bo‘yicha kompetensiyaga ega bo‘lishi kerak. Malaka oshirish kurslarida faoliyat yurituvchi ta’lim beruvchining interfaol metodlarni to‘g‘ri tanlay olishi — uning andragogik mahoratining darajasini ko‘rsatib beradi. Bundan tashqari, ta’lim beruvchi interfaol metodlarni qo‘llaganda, tinglovchilar tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalarni umumlashtirishni va xulosalar chiqarishni hamda guruhni boshqarish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi kerak.

Qisqa vaqt orasidagi muayyan nazariy bilimlarni tinglovchilarga yetkazilib berish, ularda ma’lum faoliyat yuzasidan ko‘nikma va malakalarni rivojlantirish, shuningdek, tinglovchilar faoliyatini nazorat qilish, ular tomonidan egallangan bilim, ko‘nikma hamda malakalar darajasini aniqlash ta’lim beruvchidan yuksak andragogik mahorat hamda ta’lim jarayoniga nisbatan yangicha yondashuvni talab etadi.

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. Muslimov N.A., Usmonboyeva, M.H., Sayfurov D.M., To’raev A.B. Innovatsion ta’lim texnologiyalari /– Toshkent: 2015. – 208 b.
3. Yeldasheva G., Karimova G. Ta’lim-tarbiya texnologiyalari va jahon tajribasi. Metodik qo‘llanma. / T.: Lesson press, 2020-y. 68 b.

XALQARO SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHDA SPORTCHILAR HUQUQLARINI TA’MINLASHNING XALQARO-HUQUQIY MEXANIZMLARI: O‘ZBEKISTON UCHUN MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR

A.X. Xayotov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Xalqaro sport huquqining zamonaviy rivojlanishi, ayniqsa xalqaro sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish doirasida, sportchilar huquqlarini himoya qilish masalalarining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bu sohadagi huquqbuzarliklar kamsitish, erkin harakatlanishni cheklash, adolatsiz intizomiy jarayonlar, shuningdek, mehnat va ijtimoiy kafolatlarning yetarli emasligi kabi muammolarni*

qamrab oladi. Maqolada sportchilar huquqlarini himoya qilishning xalqaro-huquqiy mexanizmlari ko‘rib chiqiladi: Olimpiya xartiyasi, Jahon antidoping kodeksi, Sportchilar huquqlari va majburiyatlari deklaratsiyasi (2018), Xalqaro mehnat tashkiloti konvensiyalari hamda Sport arbitraj sudi (CAS) amaliyoti. O‘zbekiston qonunchiligiga alohida e’tibor qaratilgan bo‘lib, uning kamchiliklari aniqlangan: sportchilar huquqlari bo‘yicha milliy xartiya, mustaqil antidoping agentligi va CAS qarorlarini tan olish mexanizmining yo‘qligi. Milliy huquqiy tizimni xalqaro standartlarga muvofiqlashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Аннотация: *Современное развитие международного спортивного права сопровождается ростом значимости вопросов защиты прав спортсменов, особенно в контексте организации и проведения международных спортивных мероприятий. Нарушения в данной сфере охватывают дискриминацию, ограничения свободы передвижения, несправедливые дисциплинарные процедуры, а также недостаточность трудовых и социальных гарантий. В статье рассматриваются международно-правовые механизмы защиты прав спортсменов: Олимпийская хартия, Всемирный антидопинговый кодекс, Декларация прав и обязанностей спортсменов (2018), конвенции Международной организации труда и практика Спортивного арбитражного суда (CAS). Особое внимание уделено законодательству Узбекистана, выявлены его пробелы: отсутствие национальной хартии прав спортсменов, независимого антидо-пингового агентства и механизма признания решений CAS. Предлагаются рекомендации по гармонизации национальной правовой системы с международными стан-дартами.*

Kalit so‘zlar: *xalqaro sport huquqi, sportchilar huquqlari, CAS, antidoping, O‘zbekiston, sport tadbirlari.*

Ключевые слова: *международное спортивное право, права спортсменов, CAS, антидопинг, Узбекистан, спортивные меропр-иятия.*

Kirish. *Mavzuning dolzarbligi.* Zamonaviy sport nafaqat madaniy va ijtimoiy hodisa, balki xalqaro munosabatlarning muhim sohasidir. Sportchilarning huquqlari davlatning demokratiya darajasi va insonparvarlik yo‘nalishini ko‘rsatuvchi asosiy mezon bo‘lib qolmoqda. Xalqaro sport tadbirlarini tashkil etish tashkilotchi mamlakatlarning huquqiy tizimlariga katta mas’uliyat yuklaydi. Sportchilar huquqlarining buzilishi turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin:[1, 2, 3, 4]

- milliy, jinsiy yoki siyosiy belgilarga ko‘ra kamsitish;

- mehnat qilish va erkin harakatlanish huquqlarining buzilishi;
- nizolarni hal etishda protsessual kafolatlarning cheklanishi;
- musobaqalarda sog‘lom va xavfsiz sharoitlarda ishtirok etish huquqining buzilishi.

Tashkilotchi davlatlar uchun jiddiy qoidabuzarliklar og‘ir oqibatlarga olib kelishi mumkin — XOQ va WADA tomonidan sanksiyalardan tortib, reputatsion va iqtisodiy yo‘qotishlargacha. O‘zbekiston uchun bu mavzu alohida ahamiyatga ega: mamlakat xalqaro turnirlarni o‘tkazish uchun o‘z nomzodini faol ravishda ilgari surmoqda va allaqachon jahon chempionatlari hamda qit’a musobaqalarini tashkil etish tajribasiga ega. Shu bilan birga, milliy qonunchilik islohot bosqichida bo‘lib, xalqaro standartlarni joriy etishni talab qilmoqda.[5, 6]

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ilmiy adabiyotlarda sportchilar huquqlari masalalari quyidagi yo‘nalishlarda tadqiq etiladi:

• antidoping nazoratini tartibga solish (T. McLaren, R. Siekmann tadqiqotlari);

• sportchilarning mehnat huquqlari va migratsiya erkinligi (C. Weatherill, J. Nafziger ishlari);

• sportda inson huquqlari (L. Anderson, A. Geeraert asarlari).

Alohida e’tibor Xalqaro Sport arbitraj sudi (CAS) amaliyotiga qaratilgan bo‘lib, uning qarorlari ko‘p jihatdan sportchilar huquqlarini himoya qilish standartlarini belgilaydi (Pechstein v. ISU, Semenya v. IAAF)

Yevropa mamlakatlarida bu borada, mehnat huquqi va sportni tartibga solishning o‘zaro aloqadorligi faol o‘rganilmoqda (Yevropa Ittifoqi va Inson huquqlari bo‘yicha Yevropa sudi amaliyoti asosida). Rossiya, Xitoy va Qozog‘istonda esa xalqaro standartlarni milliy huquqiy tizimlarga moslashtirish masalalariga e’tibor berilmoqda.[7, 8]

Bugungi kunda O‘zbekistondagi tadqiqotlar asosan sport huquqi va sport sohasini boshqarishning umumiy masalalariga qaratilgan. Xalqaro huquq doirasida sportchilar huquqlarining atroflicha tahlili deyarli yo‘q. Bu esa mavzuni nafaqat dolzarb qiladi, balki ilmiy jihatdan yangilik sifatida ham namoyon etadi.

Tadqiqotning maqsadi xalqaro sport tadbirlarini tashkil etish jarayonida sportchilar huquqlarini himoya qilish mexanizmlarini har tomonlama xalqaro-huquqiy tahlil etish hamda ularni O‘zbekiston qonunchiligiga joriy etish yo‘nalishlarini belgilashdan iborat.

1. Tadqiqot vazifalari:

2. Sportchilar huquqlarini tartibga soluvchi xalqaro-huquqiy hujjatlarni tizimlashtirish.

3. Sportchilar huquqlarini himoya qilish masalalari bo‘yicha CAS, XOQ va boshqa muassasalar amaliyotini o‘rganish.

4. Huquqiy ta’minotning chet el modellarini qiyosiy tahlil etish.

5. O‘zbekiston qonunchiligining joriy holatini baholash.

6. Uni zamonaviylashtirish va xalqaro standartlarga moslashtirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqish.

Методы исследования. Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llanildi:

• qiyosiy-huquqiy usul — xalqaro va milliy huquq me’yorlarini taqqoslash (Yevropa Ittifoqi, Rossiya, Qozog‘iston, O‘zbekiston davlatlari misolida);

• rasmiy-yuridik usul — huquqiy tushunchalarni tahlil qilish (sportchilar huquqlari, kamsitmaslik, mehnat kafolatlari kabi);

• tarixiy-huquqiy usul — xalqaro sport harakatida sportchilar huquqlarining rivojlanish jarayonini o‘rganish;

• tizimli tahlil — sportchilarning huquqlarini murakkab xalqaro sport tizimining ajralmas qismi sifatida ko‘rib chiqish;

• keys-stadi usuli — Sport arbitraj sudi (CAS) va milliy sudlarning qarorlarini tahlil qilish (masalan, Yevropa Ittifoqidagi Bosman ishi).

Asosiy qism.

Asosiy natijalar va ularning tahlili.

Xalqaro-huquqiy hujjatlar. Sportchilarning huquqlarini belgilovchi asosiy hujjatlar: [8]

- Olimpiya xartiyasi (XOQ);
- Butunjahon antidoping kodeksi (WADA);
- “Athletes’ Rights and Responsibilities Declaration” (XOQ, 2018);
- Fuqarolik va siyosiy huquqlar to‘g‘risidagi xalqaro pakt (BMT);
- XMT konvensiyalari (mehnat, kamsitmaslik, migrantlarni himoya qilish);
- Yevropa sport xartiyasi (Yevropa Kengashi).

1-jadval

Sportchilar huquqlari to‘g‘risidagi xalqaro hujjatlar

Hujjat	Asosiy qoidalar	Ahamiyati
Olimpiya xartiyasi	Kamsitmaslik tamoyili, musobaqalarda teng ishtirok etish imkoniyati	Universal standart
Butunjahon antidoping kodeksi	Halol bellashuv va xolis surishtiruv o‘tkazilishi huquqi	Global nazorat tizimi

Sportchilarning huquq va majburiyatlari deklaratsiyasi (XOQ, 2018-yil)	Sportchilarning mehnat qiluvchi va shaxs sifatidagi huquqlarini himoya qilish	Milliy Xartiya asos bo‘lishi mumkin
XMT konvensiyalari	Kamsitmaslik, mehnat muhofazasi	Sportchilarga xodim sifatida tatbiq etiladi
Yevropa sport xartiyasi	Sportchilarning ijtimoiy va madaniy huquqlari	O‘zbekistonda moslashish uchun namuna

CAS amaliyoti. CAS antidoping qoidalarini buzish, kamsitish, shartnoma erkinligini cheklash bo‘yicha ishlarni ko‘rib chiqadi. Masalan:

Pechstein v. ISU ishi — protsessual kafolatlar va odil sudlov huquqi masalasi.

Semenya v. IAAF ishi — gender tengligi va sport qoidalari o‘rtasidagi muvozanat. [9]

Bosman case (YEI) ishi — sportchilarning mehnat va migratsiya erkinligi.

CAS aslida xalqaro miqyosda sportchilar huquqlarini himoya qilish bo‘yicha kvazi-sud vazifasini bajaradi.

2-jadval

Sportchilar huquqlariga oid CAS pretsedentlari

Ish	Nizo mohiyati	Ahamiyati
Pechstein v. ISU	Adolatli sud muhokamasiga bo‘lgan huquq	Protsessual kafolatlarni kuchaytirish
Semenya v. IAAF	Rivojlanishida o‘ziga xos xususiyatlarga ega ayol sportchilar uchun cheklovlar	Huquq va sport qoidalari o‘rtasidagi muvozanat
Bosman case	Mehnat migratsiyasi erkinligi	Transfer tizimidagi tub o‘zgarish
Matuzalem v. FIFA	Shartnomaviy majburiyatlar	Klub va sportchilarning huquq hamda manfaatlarini himoya qilish

Состояние законодательства Узбекистана

- “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (2015 yil, o‘zgartirishlar bilan) faqat umumiy kafolatlarni tartibga soladi.[10, 11, 12]
- Alohida huquqiy hujjat yoki "Sportchilar huquqlari xartiyasi" mavjud emas.

- CAS qarorlarini tan olishning aniq mexanizmi yo‘q.
- Antidoping tizimi hozircha shakllanish bosqichida bo‘lib, mustaqil agentlik hali tashkil etilmagan.[13, 14]
- Sportchilarning mehnat va ijtimoiy huquqlari to‘liq emas, qisman tartibga solingan. [15]

3-jadval

Yevropa Ittifoqi va O‘zbekistondagi sportchilar kafolatlarining qiyosiy tahlili

Huquqlar toifasi	Yevropa Ittifoqi	O‘zbekiston
Mehnat qilish erkinligi	Yevropa Ittifoqi direktivalari va IHYS amaliyoti bilan kafolatlangan	Alohida tartibga solinmagan umumiy qoidalar
Protsessual kafolatlar	CAS va sud qarorlarini bevosita tan olish	CAS qarorlarini tan olishning aniq mexanizmi yo‘q
Antidoping	Mustaqil agentliklar (MADO)	Mavjud, biroq to‘liq mustaqil emas
Ijtimoiy huquqlar	Tibbiy sug‘urta, ta’lim va pensiya olish imkoniyatiga ega bo‘lish	Ijtimoiy kafolatlar umumiy, sportchilar uchun maxsus tartib belgilanmagan
Kamsitmaslik	Direktivalarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri belgilab qo‘yilgan	Konstitutsiyaning umumiy me’yorlari, batafsil tushuntirishlarsiz

Xulosa.

1. Xalqaro-huquqiy darajada. Sportchilar huquqlarini himoya qilishning rivojlangan mexanizmlari (XOQ, WADA, CAS, XMT) mavjud bo‘lib, ular milliy huquq tizimlar uchun standartlarni shakllantirib beradi.

2. Milliy daraja. O‘zbekiston umumiy huquqiy bazaga ega, biroq sportchilar huquqlarini maxsus tartibga soluvchi qonunchilik mavjud emas.

3. Asosiy kamchiliklar. Sportchilar huquqlari xartiyasi, mustaqil antidoping agentligi, CAS qarorlarini bevosita tan olish yo‘q.

4. Zarur islohotlar:

- milliy "Sportchilar huquqlari xartiyasi"ni qabul qilish;
- XMT, XOQ va WADA me’yorlarini joriy etish;
- mustaqil antidoping organini tashkil etish;
- CAS qarorlarini tan olish mexanizmini mustahkamlash;
- sportchilarning ijtimoiy va mehnat huquqlarini kengaytirish.

5. Istiqbol. Ushbu chora-tadbirlarni amalga oshirish O‘zbekistonga nafaqat huquqiy tizimni takomillashtirish, balki xalqaro musobaqalarni o‘tkazish imkoniyatini oshirish va sport maydonidagi obro‘sini mustahkamlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asatova G.R., Xayotov A.X., Narimanov B.A. Xalqaro sport huquqi asoslari. O‘quv qo‘llanma. –T.: Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti, 2018. – 140 b.
2. CAS 2009/A/1912 & 1913 Claudia Pechstein v. International Skating Union. – CAS qarori, 2009.
3. CAS 2018/O/5794 Caster Semenya v. IAAF. – CAS qarori, 2019.
4. Court of Arbitration for Sport (CAS). CAS Awards Digest 2017–2022. – Lozanna, 2023.
5. IOC Athletes’ Rights and Responsibilities Declaration. – Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi, 2018.
6. Nafziger A.R., Stephen F. Ross. Cheltenham. Handbook on international sports law / edited by James UK; Northampton, MA, USA. : Edward Elgar Publishing, 2011. – 584 p.
7. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (O‘RQ–394-son, 2015-yil 4-sentabr, so‘nggi o‘zgartirishlar bilan). – Toshkent, 2022.
8. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
9. Ochilov O. Xalqaro sport huquqi / darslik: – Chirchiq: “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitet” nashriyoti, 2025. – 230 b.
10. Union Royale Belge des Sociétés de Football Association ASBL v. Bosman (C-415/93). – Yevropa Adliya Sudi qarori, 1995.
11. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). International Convention against Doping in Sport. – Parij, 2005.
12. World Anti-Doping Agency (WADA). World Anti-Doping Code. – Monreal, 2021.
13. Xalqaro Olimpiya Xartiyasi. – Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi. Lozanna, 2021.
14. Xayotov A.X. Sport huquqi. [Matn]: darslik / A.X. Xayotov.–T.: Umid design, 2025. – 232 b.
15. Алексеев С.В. Международное спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2008. – 895 с.

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARINING O‘QUV-TARBIYAVIY JARAYONIDA KASBIY TANLOVNING AHAMIYATI

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

Annotatsiya: *Ushbu maqola tayyorlash markazlarida kasbiy tanlovni o‘quv-tarbiyaviy jarayonning ajralmas qismi sifatida loyihalashni yoritadi. Maqsad — Olimpiya va Paralimpiya sport turlarida sportchi, murabbiy hamda tibbiy-psixologik xizmat o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradigan, inklyuziv va kompetensiyaga asoslangan tanlov modelini asoslash. Metodologiya sifatida adabiyotlar tahlili, ekspert suhbatlari va amaldagi test amaliyotini xaritalash birlashtirildi; TPSM sharoitiga mos indikatorlar to‘plami hamda besh bosqichli qaror sikli taklif qilindi. Olingan natijalar sifatida kompetensiyalar matritsasi (jismoniy, texnik-biomexanik, kognitiv-psixologik, ijtimoiy-axloqiy) va e-portfolio asosidagi monitoring mexanizmi ishlab chiqildi. Paralimpiya kontekstida funksional klassifikatsiya talablari, moslashtirilgan test protokollari va stigma bilan kurashish bo‘yicha murabbiylar tayyorgarligi muhim omil sifatida belgilandi. Xulosa — tanlov kampaniya emas, balki dinamik kuzatuv va tarbiyaviy maqsadlar bilan integratsiyalashgan boshqaruv jarayonidir; minimal resurslarda ham standart testlar va videotahlil kombinatsiyasi orqali tizimlashtirish mumkin.*

Аннотация: *Статья освещает проектирование профессионального отбора как неотъемлемой части учебно-воспитательного процесса в центрах подготовки. Цель — обосновать инклюзивную, компетентностную модель отбора, усиливающую кооперацию спортсмена, тренера и медико-психологической службы в олимпийских и паралимпийских видах спорта. Методология включает анализ литературы, экспертные интервью и картирование действующих тестов; предложены набор индикаторов, адаптированных к условиям центров, и пятиэтапный цикл принятия решений. В качестве результатов представлены матрица компетенций (физические, технико-биомеханические, когнитивно-психо-логические, социальноэтические компоненты) и мониторинг на основе епортфолио. В паралимпийском контексте ключевыми признаны соблюдение*

принципов функциональной классификации, адаптированные протоколы тестирования и подготовка тренеров по снижению стигмы. Вывод: отбор — это не разовая кампания, а динамический процесс наблюдения, интегрированный с учебными задачами; даже при минимальных ресурсах его можно систе-матизировать за счет стандартных тестов и видеонатации.

Kalit so‘zlar: *kasbiy tanlov; Olimpiya sporti; Paralimpiya sporti; tayyorlash markazi; kompetensiyalar; funksional klassifikatsiya.*

Ключевые слова: *профессиональный отбор; олимпийский спорт; паралимпийский спорт; центр подготовки; компетенции; функциональная классификация.*

Kirish. Tayyorlash markazlari (TPSM) sportchi shaxsining jismoniy, texnik, psixologik va ijtimoiy rivojini yagona tizim sifatida ko‘radigan muhitni yaratadi. Bunday muhitda kasbiy tanlovning vazifasi iste’dodni erta va adolatli aniqlash, xavfsiz tayyorgarlik yo‘lini rejalash hamda tarbiyaviy maqsadlar bilan uyg‘unlikni ta’minlashdir. Olimpiya yo‘nalishida yuqori natijaning barqaror omillari — uzluksizlik, jarohat profilaktikasi, malakali murabbiylik, ilmiy kuzatuv — tanlov sifati bilan chambarchas bog‘liq. Paralimpiya yo‘nalishida esa inklyuzivlik, funksional klassifikatsiya qoidalariga rioya va mos muhit yaratish hal qiluvchi omillardir.

Maqolaning tadqiqot savoli shunday ifodalanadi: TPSM sharoitida qaysi didaktik va tashkiliy yechimlar kasbiy tanlovni o‘quv-tarbiyaviy jarayonga eng samarali tarzda integratsiyalaydi? Shunga javoban, maqola kompetensiyaga asoslangan matritsa, ko‘p mezonlik baholash va e-portfolio monitoringini birlashtiruvchi modelni taklif etadi. Ta’limiy komponent sifatida axloqiy-huquqiy savodxonlik, antidoping tarbiyasi va raqamli gigiyena bo‘yicha bloklar kiritiladi. Ta’kidlanishi joizki, quyidagi yondashuvlar TPSMga moslashuvchan: minimal resurslarda ham standartlashtirilgan maydon testlari, video-tahlil va ochiq elektron jadvallar yordamida tanlovni tizimlashtirish, qarorlarni shaffof hujjatlashtirish va ota-ona-sportchi-murabbiy “uchburchak” aloqa modelini faol ishlatish mumkin.

Kasbiy tanlov sport iqtidorini aniqlash, rivojlantirish va yo‘naltirish bo‘yicha uzluksiz jarayondir. U LTAD, kompetensiyaga asoslangan yondashuv va ekologik-dinamik qarashlar bilan uyg‘unlashadi. TPSM sharoitida bu yondashuvlar sportchining o‘sishi, jarohat xavfi, psixologik yetuklik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omillarini bir tizimda ko‘rishni talab qiladi. Tanlov “bir martalik test”

emas, balki siklik ravishda yangilanadigan qarorlar zanjiri bo‘lib, har siklda maqsadlar, vazifalar va mezonlar qayta kalibrlanadi.

Tanlov mazmuni to‘rtta blokda jamlanadi: (a) sport-spetsifik jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik); (b) texnik-biomekanik ko‘rsatkichlar (harakat iqtisodiyligi, tayanch-harakat tizimi simmetriyasi, texnik stereotip barqarorligi); (c) kognitiv-psixologik omillar (diqqatni boshqarish, motivatsiya, o‘zini tahlil qilish, stressga bardoshlilik, hamkorlik); (d) ijtimoiy-axloqiy komponent (intizom, xavfsizlik madaniyati, sport etikasi, antidoping savodxonligi). Paralimpiya kontekstida ushbu bloklar moslashtiriladi; baholash har doim xavfsizlik va adolat tamoyillari bilan bog‘lanadi.

Antropometriya, yurak-qon tomir hamda nafas tizimi ko‘rsatkichlari, sakrash va sprint testlari, koordinatsion sinovlar, texnik-taktik kuzatuvlar hamda psixodiagnostik so‘rovnomalar kompleks baholashni tashkil etadi. Natijalar og‘irlik koeffitsiyentlari asosida integratsion ballga birlashtiriladi; shu orqali sport turiga moslik darajasi, o‘sish zaxiralari va xavf zonalari aniqlanadi. Erta ixtisoslashuvning salbiy oqibatlari inobatga olinib, ko‘pyo‘nalishli tayyorgarlik va “talent transfer” mexanizmlari qo‘llab-quvvatlanadi.

Adolatli tanlov uchun tibbiy-me’yoriy talablarga va funktsional klassifikatsiya qoidalariga qat’iy amal qilinadi. Asosiy tamoyil: nogironlik darajasi emas, balki tanlangan sport turida xavfsiz va samarali harakatlanish imkoniyatlari baholanadi. Infratuzilma moslashtiriladi, yordamchi vositalar va kommunikatsiya kanallari (vizual-eshitish signallari, Braille belgilar) tayyorlanadi. Murabbiylar uchun inklyuziv pedagogika bo‘yicha qisqa kurslar tashkil qilinadi, jamoadagi stigma va nohaq stereotiplarga qarshi maqsadli ishlanadi.

TPSM sharoitida besh bosqich tavsiya etiladi: (1) keng qamrovli saralash va targ‘ibot; (2) chuqurlashtirilgan diagnostika (testlar, tibbiy ko‘rik, psixologik suhbat, texnik tahlil); (3) individual rivojlanish yo‘l xaritasi (maqsadlar, mikro-makrotsikl rejalari, o‘quv rejasi); (4) monitoring va qayta kalibrlash (har 12–16 haftada); (5) yuqori bosqichga ko‘tarish yoki yo‘nalishni o‘zgartirish bo‘yicha kollegial qaror. Qarorlar murabbiy, shifokor, psixolog va ota-ona ishtirokida ochiq protokollar asosida hujjatlashtiriladi.

Maydon testlari (20 m sprint, T-test, vertikal sakrash, dori to‘pi uloqtirish, yo‘nalish almashtirish) texnik-biomekanik tahlil (video-notat-siya, inersial sensorlar) va funksional monitoring (yurak urish tezligi, sub’ektiv charchoq shkalalari) bilan birga qo‘llanadi. Psixologik baholash uchun validatsiyalangan qisqa so‘rovnomalar, suhbat va

kuzatuv protokollari birlashtiriladi. Paralimpiya sportlarida zarur bo‘lsa, protezlar yoki aravachalar bilan mos test protokollari ishlab chiqilib, xavfsizlik birinchi o‘ringa qo‘yiladi.

Shaxsiy ma’lumotlar himoyasi, rozilik shakllari va tibbiy ma’lumotlar bilan ishlash bo‘yicha rollar aniq belgilanadi. Tanlovda algoritmik vositalar ishlatilsa, ularning shaffofligi va izohlanishi ta’minlanadi. Har bir ball ortida kuzatilgan fakt bo‘lishi, “yorliq qo‘yish” va stereotiplardan saqlanish talab etiladi. Sportchi va ota-onalarga baholash natijalari tushunarli tilda beriladi, apellyatsiya imkoniyati yaratiladi.

Tanlov natijalari dars mashg‘ulotlari, mikrotsikl va makrotsikl mazmuniga ulanadi. Texnika bilan birga axloqiy-ma’naviy tarbiya, sport huquqi, antidoping, ovqatlanish, psixogigiyena, raqamli gigiyena kabi mavzular tizimli o‘qitiladi. Paralimpiya yo‘nalishida mustaqil hayot ko‘nikmalari, kirish imkoniyati va jamoaga qo‘shilish bo‘yicha treninglar integratsiyalashtiriladi. Shu tarzda tanlov “kadrlar siyosati” emas, balki tarbiya va ta’limni qo‘llab-quvvatlovchi mexanizmga aylanadi.

TPSM darajasida laboratoriya jihozlarisiz ham minimal resurslar bilan samarali tanlovni yo‘lga qo‘yish mumkin: standartlashtirilgan maydon testlari, mobil video yozuv, bepul elektron jadvallar, ochiq manbali tahlil shablonlari. Eng muhim resurs — murabbiyning kuzatuv mahorati va jamoaning ilmiy-amaliy hamkorligidir. Ichki mentorlik va tajriba almashish sessiyalari tanlov sifatini oshiradi.

Tizimli tanlov sportchi-sport turi mosligini oshiradi, jarohatlar profilaktikasi kuchayadi, o‘quv intizomi mustahkamlanadi, individual yuklamalar aniqligi ortadi. Natijada sport ko‘rsatkichlari barqaror o‘sadi, chiqib ketishlar qisqaradi, Paralimpiya yo‘nalishida esa klassifikatsiya talablariga muvofiqlik va adolat tamoyillari kafolatlanadi. Monitoring natijalariga ko‘ra yo‘l xaritalari yangilanib, kuchli va zaif tomonlar aniq rejalashtiriladi. Ko‘p mezonlik qarorlar uchun oddiy og‘irliklangan ball modeli yoki toifalash jadvallari qo‘llanadi. Har mezon uchun minimal talablar belgilanadi, lekin sportchi dinamikasi ijobiy bo‘lsa, boshlang‘ich past ball ham istisno sifatida qabul qilinishi mumkin. Qarorlar yig‘ilish bayonnomalari saqlanadi, shaffoflik va mas’uliyat ta’minlanadi.

Tanlov jarayonida sportchi, ota-ona va murabbiy o‘rtasida doimiy “uchburchak aloqa” ishlaydi. Yangi bosqichga o‘tishdan avval maqsadlar va kutilmalar yozma ravishda kelishiladi. Paralimpiya yo‘nalishida tarjimon yoki yordamchi mutaxassislar jalb qilinadi,

axborotning qulay formatlarda taqdim etilishi kafolatlanadi. Tanlovda xatolik ehtimoli mavjud: testlar kontekstsiz talqin qilinishi, mikrosikl charchoqlari natijalarni buzishi, psixologik stigmalarning aralashuvi. Shuning uchun koʻp manbai dalillar tamoyili, qayta sinov va kuzatuv davri majburiy hisoblanadi. Har qanday chetlatish qaroriga muqobil rivojlanish yoʻli biriktiriladi. TPSM sharoitida oddiy sensorlar va videodan foydalanib texnik koʻrsatkichlarni avtomatik tahlil qilish, psixologik omillarni qisqa protokollar bilan ishonchli baholash, iqtidor transferining optimal muddatini aniqlash muhimdir. Shuningdek, Paralimpiya sportlarida klassifikatsiya bilan muvofiq testlarni mahalliy sharoitga moslashtirish boʻyicha metodik qoʻllanmalar talab etiladi. TPSM darajasida birinchi bosqich sifatida: (a) mavjud test jarayonlarini inventarizatsiya qilish; (b) kompetensiyalar matritsasini tasdiqlash; (c) minimal test batareyasini standartlashtirish; (d) e-portfolio shablonini ishga tushirish; (e) inklyuziv pedagogika boʻyicha 16 soatlik ichki trening oʻtkazish; (f) monitoring jadvalini belgilash tavsiya etiladi. Ushbu oddiy qadamlar tanlovni tezda tizimlashtiradi. Natijalar muntazam ravishda jamoa bilan muhokama qilinadi.

Xulosa. Mazkur maqolada TPSM sharoitida kasbiy tanlovni oʻquv-tarbiyaviy jarayon bilan integratsiyalash boʻyicha konseptual yondashuv taqdim etildi. Tahlil shuni koʻrsatadiki, tanlov samaradorligi sportchi–sport turi mosligi, jarohatlar profilaktikasi, oʻquv intizomi va ichki motivatsiya koʻrsatkichlari bilan uzviy bogʻliq. Taklif etilgan kompetensiyalar matritsasi (jismoniy, texnik-biomexanik, kognitiv-psixologik, ijtimoiy-axloqiy bloklar) testlar, kuzatuv va suhbatlardan olingan dalillarni yagona tizimga keltirishga xizmat qiladi. Besh bosqichli sikl va e-portfolio monitoringi qarorlarni shaffoflashtiradi hamda sportchining rivojlanish yoʻl xaritasini real vaqt rejimida yangilab borishga imkon beradi. Paralimpiya yoʻnalishida funksional klassifikatsiya tamoyillarini hurmat qilish, moslashtirilgan test protokollari, yordamchi texnologiyalar va stigma bilan kurashish boʻyicha murabbiylar tayyorgarligini kuchaytirish hal qiluvchi ahamiyatga ega. Amaliy natija sifatida, minimal resurslar sharoitida ham standartlashtirilgan testlar, video-notatsiya va soddalashtirilgan jadvallar kombinatsiyasi orqali tanlovni tizimlashtirish mumkin. Cheklovlar qatoriga testlarning kontekstsiz talqin qilinishi va oʻlchov xatoliklari kiradi; shuning uchun koʻp manbai dalillar, qayta sinov va apellyatsiya mexanizmi majburiydir. Minimal mezonlarni reglamentlash va ma’lumotlar himoyasini qat’iy qoʻllash boshqaruvning etik poydevorini mustahkamlaydi, tanlov qarorlarini izchil va himoyalangan qiladi.

Modelni TPSMda tajriba-sinov tariqasida joriy etib, natijalarga koʻra metodik qoʻllanma ishlab chiqish hamda kadrlar tayyorlash dasturlarini yangilash lozim. Tanlov dinamik kuzatuv va muntazam qayta kalibrlashni talab qiladi, har doim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

8. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi PF-5368-sonli Farmoni.
9. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 30 dekabrdagi 731-son qarori.
10. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Neʼmatov M., O.F. Qambarov. "Lider-Trener" dasturi, 2024.
11. Проблемы отбора юных спортсменов: Сб.науч.тр. / Под общ.ред. Б.Л.Скворцова и др. М., 1976.
12. Прохоров Д.И. Интеграция в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102с.
13. 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.
14. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

O.T. Nazirov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Fargʻona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya taʼlimi va sport mashgʻulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati oʻrganiladi. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik manbalar tahlili hamda amaliy misollar asosida, zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, oʻquvchilarning motivatsiyasi va jismoniy faolligini kuchaytirishda muhim rol oʻynashi aniqlangan. Professional sportda qoʻllanilayotgan raqamli qurilmalar va interaktiv tizimlar sportchilarning natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi misollar yordamida koʻrsatib berilgan. Olingan natijalar*

jismoniy tarbiya jarayoniga innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish ta'lim sifatini oshirishga hamda yuksak sport natijalariga erishishga zamin yaratishini tasdiqlaydi.

Аннотация: *В данной статье изучается значимость использования инновационных технологий в сфере физического воспитания и спорта. На основе анализа научно-методических источников и практических примеров показано, что современные технологии играют важную роль в повышении качества уроков физической культуры, усилении мотивации учащихся и уровня их физической активности. Продемонстрировано, что применяемые в профессиональных спортивных тренировках цифровые устройства и интерактивные системы служат улучшению результатов спортс-менов. Полученные выводы подтверждают, что широкое внедрение инновационных технологий в процесс физического воспитания повышает качество образования и создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.*

Kalit so'zlar: *innovatsion texnologiyalar; jismoniy tarbiya; sport; axborot-kommunikatsiya texnologiyalari; interfaol usullar; raqamli sport tizimlari.*

Ключевые слова: *инновационные технологии; физическое воспи-тание; спорт; информационно-коммуникационные техно-логии; интерактивные методы; цифровые спортивные системы.*

Hozirgi davrda texnologik taraqqiyot bir joyda turmayapti va har kuni turli yangiliklar, jumladan sport sohasida ham yangi kashfiyotlar yuzaga kelmoqda. Bu innovatsiyalar sportchilarning natijalarini yaxshilash, shug'ullanuvchilar hamda tomoshabinlar va hakamlar uchun qulayliklarni oshirishga xizmat qilmoqda. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport tizimini zamonaviy texnologiyalar asosida rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jumladan, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonunida soha rivojlanishida ilm-fan yutuqlari va innovatsion yondashuvlarga alohida e'tibor qaratilgan bo'lsa, 2020-yilda qabul qilingan yangi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunda ta'lim muassasalarida innovatsion faoliyatni qo'llab-quvvatlash, o'quv jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish masalalari mustah-kamlab qo'yilgan. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida interfaol pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha maxsus uslubiy qo'llanmalar va ilmiy tadqiqotlar yaratilgan bo'lib, ular mazkur jarayon samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.[1, 2]

Mavzu bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar innovatsion texnologiyalar jismoniy tarbiya darslari va sport treninglari sifatini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatmoqda. Maqolaning maqsadi – jismoniy tarbiya va sport sohasida qo‘llanilayotgan innovatsion texnologiyalarning turlari va ularning ta’lim jarayoni hamda sport natijalariga ta’sirini tahlil qilishdan iborat. [3, 4]

Jismoniy tarbiya ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalar. Ta’lim jarayoniga yangicha yondashuvlar, texnik vositalar va usullarni joriy etish natijasida avvalgidan ancha yuqori samaradorlikka erishilsa, bunday yangiliklar innovatsion ta’lim texnologiyalari deb ataladi. Pedagogik innovatsiyalar ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiluvchi ilg‘or g‘oya va uslublarni nazarda tutadi. Xususan, jismoniy tarbiya darslarida noan’anaviy shakl va vositalardan foydalanish o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshirib, ularning ijodiy fikrlashini, har bir yangilikni tez va to‘liq o‘zlashtirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Dars jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarda ilmiy izlanishga qiziqish uyg‘otadi, ijodkorlik va bunyodkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Natijada olingan bilim va ko‘nikmalar amaliy faoliyatda tatbiq etilib, o‘zlashtirish sifati oshadi. Bunday yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tarbiyaviy samaradorligini ham kuchaytirib, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga, vatanparvarlik va jamoa bo‘lib harakat qilish fazilatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish asosan ikki yo‘nalishda olib boriladi: 1) o‘quv jarayonini tashkil etishda interfaol, o‘yin shaklidagi va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo‘llash; 2) o‘quvchilarning jismoniy faolligi va yutuqlarini kuzatib borish uchun raqamli moslamalardan foydalanish. Quyida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llanilayotgan ayrim innovatsion texnologiyalarning misollari va ularning samarasi keltirilgan (1-jadval). [5]

1-jadval

Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan innovatsion texnologiyalar misollari va ularning samarasi

Texnologiya vositasi	**Maqsad va natija**
Pedometr (qadam o‘lchagich)	O‘quvchining bosgan qadamlarini sanab borib, kunlik jismoniy faollik darajasini kuzatish va maqsad belgilanganda unga erishishga undaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedometrdan foydalangan kishilar o‘rtacha sutkalik yurish faoliyatini ~27% ga oshirishga erishgan.
Yurak urish	Mashg‘ulot vaqtida har bir o‘quvchining yurak urish tezligini

(puls) monitori	real vaqtda koʻrsatib boradi. Bu oʻquvchilarga jismoniy yuklamani oʻzlariga mos ravishda boshqarish, oʻqituvchiga esa sinfning jismoniy holatini nazorat qilish imkonini beradi. Natijada haddan tashqari zoʻriqishning oldi olinib, mashgʻulotlar sogʻlom tarzda tashkil etiladi.
Interaktiv fitnes oʻyini	Kompyuter yoki konsol qurilmalari (masalan, **Wii Fit** yoki **Kinect** oʻyinlari) yordamida mashqlarni oʻyinga aylantirib bajarish imkonini yaratadi. Bunday oʻyinlar darsga qiziqishni oshiradi, ayniqsa harakatga sustroq qatnashadigan oʻquvchilarni ham faol harakatga jalb etadi. Natijada butun sinf boʻylab jismoniy faollik darajasi koʻtariladi.
Mobil ilova orqali kuzatuv	Maxsus mobil fitness-ilovalar oʻquvchilarning kundalik jismoniy mashgʻulotlarini yozib boradi va natijalarni onlayn platformada kuzatish, baham koʻrish imkonini beradi. Masofaviy **onlayn platformalar** orqali oʻqituvchi har bir oʻquvchining bajarilgan mashqlari statistikasi bilan tanishib, ularga individual tavsiyalar berishi mumkin. Bu esa raqobat va tahlil elementi orqali oʻquvchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi.

Yuqoridagi jadvaldan koʻrinib turibdiki, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida turli koʻrinishdagi innovatsion vositalar oʻz samarasini bermoqda. Masalan, oddiy qadam oʻlchagich yordamida oʻquvchilarning kun davomida bosgan oʻrtacha qadamlar sonini sezilarli oshirish (taxminan 2000 qadamga koʻp, ya’ni 27% ga) imkoni mavjudligi ilmiy izlanishlar orqali isbotlangan. Xuddi shuningdek, oʻquvchilarning yurak urish tezligini doimiy monitor qilish ularning xavfsizligini ta’minlab, mashqlarni sogʻlom me’yorda bajarishga koʻmaklashadi. Interfaol videooʻyinlardan foydalanish esa oʻquvchilarning darsga qiziqishini oshirib, ularni koʻproq harakat qilishga undaydi.[6]

Oʻtkazilgan tajribalar va soʻrovlar natijalari shuni koʻrsatmoqdaki, zamonaviy texnologiyalar jismoniy tarbiya darslariga joriy etilganda oʻquvchilarning mashgʻulotlarga jalb etilishi hamda ularning jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari yaxshilanadi. Xususan, innovatsion usullar harakatlar texnikasini oʻzlashtirish, nazariy bilimlarni yodda saqlash kabi koʻrsatkichlarni sezilarli darajada yuqori natijaga olib keladi. Biroq, ta’kidlash joizki, texnologiyadan foydalanish dars beruvchidan qoʻshimcha tayyorgarlik va kompetensiya talab qiladi. Ba’zi pedagoglar uchun zamonaviy qurilma va dasturlarni oʻzlashtirish, ularni darsga integratsiya qilish ma’lum darajada murakkablik tugʻdirishi mumkin – bunga asosan vaqt va texnik koʻnikma yetishmasligi sabab boʻladi. Shu bois, oʻqituvchi oʻz kasbiy faoliyatida doimiy ravishda innovatsion

yangiliklarni o‘rganib borishi va ulardan samarali foydalana olishi zarur hisoblanadi. Ta’lim jarayoniga texnologiyalarni joriy etishdan ko‘zlangan asosiy maqsad – kam vaqt va kuch sarflagan holda eng yuqori natijaga erishish, ta’lim sifati va samaradorligini oshirishdan iboratdir.[7]

Jismoniy tarbiya sohasida so‘nggi yillarda masofaviy ta’lim platformalari ham joriy etilmoqda. Xususan, 2020–2021-yillardagi pandemiya davrida jismoniy tarbiya darslarini onlayn tarzda videodarslar ko‘rinishida tashkil etish tajribasi amalga oshirildi. Natijada masofaviy mashg‘ulotlarni qo‘llab-quvvatlaydigan turli mobil ilovalar va veb-platformalar yaratildi. Bu jarayon kelgusida an’anaviy darslarni boyitishga xizmat qilishi mumkin, zero, ta’lim muassasalari eksperimental va innovatsion faoliyat doirasida masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish huquqiga ega ekanligi qonunchilikda ham belgilangan.[8]

Innovatsion texnologiyalar sportchilar tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, ular o‘rtasidagi raqobatni ham oshirmoqda. Chunki ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar jarayonida aniqlangan kichik kamchiliklarning o‘zinigina bartaraf etish yuksak natijalarga olib kelishi mumkin. Masalan, yugurish yoki suzish texnikasidagi xato tahlil qurilmalari orqali darhol tuzatilsa, sportchining natijasi sezilarli darajada yaxshilanadi. Shuningdek, innovatsion uskunalar yordamida mashg‘ulotlar individuallashtirilishi (har bir sportchi uchun mos dastur tuzish) osonlashdi – bu esa sportchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga zamin yaratmoqda.

Albatta, sport sohasidagi har bir texnologik yangilik muayyan investitsiya va resurslarni talab qiladi. Shu bois, kuchli moddiy-texnik bazaga ega mamlakatlar sportchilari raqobatda bir qadam oldinda bo‘lishmoqda. Ammo oxirgi yillarda O‘zbekistonda ham sport infrastrukturasini modernizatsiya qilish, shu jumladan, stadion va sport zallarini zamonaviy uskunalar bilan jihozlash, ilmiy-uslubiy markazlar tashkil etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzurida sport texnologiyalarini o‘rganishga ixtisoslashgan bo‘limlar faoliyat yuritmoqda. Mazkur sa’y-harakatlar yaqin kelajakda o‘z samarasini berib, innovatsion texnologiyalar yordami bilan mamlakatimizdan ko‘plab chempionlar yetishib chiqishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion texnologiyalardan foydalanish bugungi kun talabi ekanligi mazkur tadqiqot asosida yana bir bor tasdiqlandi. Ta’lim jarayonida zamonaviy

texnika va uslublarni qo‘llash natijasida o‘quvchilarning darsga qiziqishi, jismoniy faolligi va bilimlarni egallash darajasi oshadi. Sport mashg‘ulotlarida esa ilg‘or texnologiyalar yordamida mashqlarni ilmiy asosda tahlil qilish, nazorat qilish va optimallashtirish imkoniyati paydo bo‘lib, sportchilarning texnik mahorati va jismoniy ko‘rsatkichlari sezilarli ravishda yaxshilanadi.

Innovatsion vositalar ta’lim-tarbiya sifatini yuksaltirish, o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish hamda sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun xizmat qiladi. Shu bilan birga, ularni joriy etish jarayoni o‘qituvchilar va murabbiylardan doimiy izlanish, malaka oshirish hamda texnologik savodxonlikni talab qiladi. Zamonaviy texnologiyalarni jismoniy tarbiya va sportga keng tatbiq etish orqali kelajak avlodning jismonan sog‘lom va yetuk bo‘lib voyaga yetishini, professional sportchilarimizning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ta’minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (yangi tahriri). – Qabul qilingan sana: 2015-yil 4-sentabr.
2. “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. – Qabul qilingan sana: 2020-yil 23-sentabr.
3. Ahmedov F.Q., Atamurodov Sh.O‘. va boshqalar. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya. – Toshkent: 2013. – 111 b.
4. Bravata D.M. va boshq. Using pedometers to increase physical activity and improve health. – Journal of the American Medical Association, 2007, №298(19), 2296–2304.
5. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
6. Norqulov Sh.M. Jismoniy tarbiya va ta’limda innovatsion texnologiyalarning ahamiyati. – Jizzax davlat pedagogika universiteti rasmiy veb-sayti (jdpu.uz), 2023-yil 11-may.
7. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Sportda innovatsion texnologiyalar nima? – Platforma sog‘lik veb-portali (portal.jtsu.uz), 2025.
8. Sandeep. Impact of technology in physical education and sports. – International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2018, 3(1): 318–320.

SPORT TA’LIM TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLAR

O.F. Qambarov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport ta’lim tizimini boshqarishdagi zamonaviy innovatsion yondashuvlar tahlil qilingan. Jumladan, raqamli texnologiyalarni joriy etish, ta’lim jarayonida axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish, interaktiv metodlar, sun’iy intellekt va raqamli platformalarning samaradorlikka ta’siri haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, boshqaruv tizimini optimallashtirishda xalqaro tajribalar, o‘qituvchi va murabbiylarning malakasini oshirish masalalari ham ko‘rib chiqilgan.*

Аннотация: *В статье рассмотрены современные инновационные подходы в управлении системой спортивного образования. Анализируются внедрение цифровых технологий, использование информационно-коммуникационных средств в образовательном процессе, интерактивные методы, влияние искусственного интеллекта и цифровых платформ на эффективность. Кроме того, рассматриваются вопросы оптимизации системы управления и повышения квалификации преподавателей и тренеров на основе международного опыта.*

Kalit so‘zlar: *Sport ta’limi, boshqaruv, innovatsiya, raqamlashtirish, interaktiv metod, sun’iy intellekt, pedagogik texnologiya.*

Ключевые слова: *Спортивное образование, управление, инновация, цифровизация, интерактивные методы, искусственный интеллект, педагогические технологии.*

Bugungi globallashuv davrida sport ta’lim tizimini samarali boshqarish ta’lim sohasidagi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. An’anaviy boshqaruv shakllari bilan bir qatorda, raqamli va innovatsion yondashuvlarni joriy etish ta’lim sifatini oshirish, sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishda muhim rol o‘ynamoqda [1].

Sport ta’limini boshqarishda innovatsion yondashuvlar quyidagicha:

Raqamli texnologiyalarni joriy etish. Sport ta’lim tizimida elektron jurnal, onlayn kurslar, mobil ilovalar va virtual ta’lim platformalaridan foydalanish boshqaruv samaradorligini oshirmoqda [2]. Masalan,

masofaviy o‘quv kurslari murabbiylar va talabalar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Sun’iy intellekt va “Big Data” imkoniyatlari. Sportchilar mashg‘ulotlari natijalarini tahlil qilishda sun’iy intellekt algoritmlari qo‘llanmoqda. Bu jarayon o‘qituvchi va murabbiylarga sportchilar rivojlanishini kuzatishda, individual ta’lim dasturlarini yaratishda yordam beradi [3].

Interaktiv metodlardan foydalanish. Ta’lim jarayonida interaktiv metodlar – “Case study”, “Debat”, “Tahliliy doira” kabi yondashuvlar sport mutaxassislarining mantiqiy va ijodiy fikrlashini rivojlantiradi [4].

Xalqaro tajribani o‘zlashtirish. Xorijiy ta’lim muassasalari sport ta’limi boshqaruvida integratsiyalashgan platformalardan, ilg‘or pedagogik metodlardan keng foydalanmoqda. Bu tajribalarni milliy tizimga tatbiq etish sport ta’limini yangi bosqichga olib chiqadi.

Xorijiy ta’lim muassasalari sport ta’limi boshqaruvida zamonaviy integratsiyalashgan platformalar va ilg‘or pedagogik metodlardan keng foydalanmoqda. Masalan, **AQShdagi NCAA (National Collegiate Athletic Association)** tizimida sportchilarni ta’lim bilan uyg‘un holda boshqarish uchun maxsus elektron boshqaruv tizimlari ishlab chiqilgan bo‘lib, ular nafaqat sport natijalarini, balki o‘quvchilarning akademik ko‘rsatkichlarini ham muntazam kuzatib boradi [1].

Yevropa mamlakatlari, xususan, Germaniya va Buyuk Britaniyada sport maktablari o‘quv jarayonida **Learning Management System (LMS)** platformalaridan foydalanadilar. Bu tizim orqali murabbiy va o‘qituvchilar mashg‘ulot rejalari, test natijalari, sportchilar sog‘lig‘i haqidagi ma’lumotlarni yagona elektron bazada yuritadilar [2].

Yaponiya tajribasida esa sportchilarni tayyorlash jarayonida **“Smart Training Systems”** qo‘llaniladi. Bu tizim sun’iy intellekt asosida sportchilarning mashq yuklamalarini tahlil qiladi va individual dastur tuzib beradi. Shu orqali sportchilarning jarohatlanish xavfi kamayadi va ularning samaradorligi ortadi [3].

Janubiy Koreya universitetlarida esa sport ta’limida **gamifikatsiya** usuli keng joriy etilgan. Maxsus mobil ilovalar orqali talabalarga vazifalar beriladi, ular reyting asosida baholanadi. Bu yondashuv yoshlarning sportga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi [4].

Ushbu xorijiy tajribalarni milliy ta’lim tizimiga tatbiq etish sport ta’limini yangi bosqichga olib chiqadi. Jumladan, O‘zbekistonda ham elektron boshqaruv tizimlarini keng joriy etish, murabbiy va o‘qituvchilar malakasini xalqaro standartlarga moslashtirish orqali sport ta’limi sifatini oshirish mumkin [5].

Xulosa. Sport ta’lim tizimini boshqarishda zamonaviy innovatsion yondashuvlar samaradorlikni oshiradi, raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga xizmat qiladi. Raqamlashtirish, sun’iy intellekt, interaktiv metodlar va xalqaro tajribani o‘zlashtirish – sport ta’limining kelajakdagi ustuvor yo‘nalishlari hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov N. “Raqamli texnologiyalar va ta’lim tizimi”, O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2021.
2. Qodirov B. “Pedagogik innovatsiyalar va sport ta’limi”, Maqola, 2023.
3. Smith J. AI and Sports Education Management. London: Routledge, 2020.
4. To‘xtasinov A. “Sport ta’limida boshqaruv samaradorligi”, Toshkent, 2022.
5. UNESCO. Sport Education and Innovation Practices. Paris, 2021.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY RIVOJLANISHIDA RASMIY, NORASMIY VA INFORMAL TA’LIMNING QIYOSIY TAHLILI

A.K. Ishonkulov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishida rasmiy, norasmiy va informal ta’lim shakllarining o‘rni qiyosiy tahlil qilinadi. Maqolada ushbu uchala ta’lim shaklining afzalliklari va kamchiliklari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining doimiy kasbiy o‘sishi kontekstida, ilmiy manbalar asosida yoritib beriladi.*

Аннотация: *В данной статье представлен сравнительный анализ роли формального, неформального и информального обучения в профессиональном развитии учителей физической культуры. В статье обсуждаются преимущества и ограничения каждого из этих видов обучения, в частности в контексте непрерывного профес-сионального роста учителей физической культуры, на основе научных источников.*

Kalit so‘zlar: *Rasmiy ta’lim; norasmiy ta’lim; informal ta’lim; kasbiy rivojlanish; jismoniy tarbiya o‘qituvchisi; malaka oshirish; uzluksiz ta’lim.*

Ключевые слова: *Формальное обучение; неформальное обучение; информальное обучение; профессиональное развитие; учитель физической культуры; повышение квалификации; обучение на протяжении всей жизни.*

Ta’lim sifati asosan o‘qituvchilarning kasbiy mahoratiga va ularning doimiy ravishda rivojlanib borishiga bog‘liq. Bugungi kunda o‘qituvchilardan nafaqat o‘z fanining nazariy bilimlari, balki zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o‘quvchilarga individual yondashuv, axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish kabi ko‘plab ko‘nikmalar talab etiladi. Xususan, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari sog‘lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanish bo‘yicha bilimlarni yetkazish barobarida, o‘quvchilarga motivatsiya berish, xavfsiz hamda samarali mashg‘ulot o‘tkazish kabi malakalarga ega bo‘lishi zarur. Bu esa jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faqat bir martalik rasmiy ta’lim bilangina cheklanib qolmasdan, butun kasbiy faoliyati davomida o‘qib-o‘rganishini taqozo etadi.

Rasmiy ta’lim – bu davlat tomonidan tan olingan rasmiy ta’lim muassasalari orqali beriladigan, tabaqalashtirilgan va izchil tuzilgan o‘quv tizimidir. Klassik ta’rifga ko‘ra, rasmiy ta’lim boshlang‘ich maktabdan boshlab universitetgacha bo‘lgan iyerarxik va uzluksiz tizimni o‘z ichiga oladi; bunda umumiy akademik bilimlar bilan birga professional va texnik tayyorgarlik dasturlari ham mavjud bo‘ladi[1]. Rasmiy ta’lim odatda maxsus o‘qituvchi va muassasalar tomonidan olib boriladi hamda belgilangan o‘quv rejasi va dasturiga ega bo‘ladi. Rasmiy o‘qish jarayoni yakunida malaka imtihonlari topshirilib, bitiruvchilarga diplom yoki sertifikat kabi rasmiy hujjatlar beriladi[2]. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy shakllanishida rasmiy ta’lim asosiy poydevor vazifasini o‘taydi – masalan, oliy o‘quv yurtlarining “jismoniy madaniyat” (jismoniy tarbiya) yo‘nalishida bakalavr yoki magistr darajasini olish orqali o‘qituvchilar tegishli nazariy bilim va pedagogik tayyorgarlikka ega bo‘ladilar. Rasmiy ta’lim ularga pedagogika, psixologiya, metodika, anatomiya va fiziologiya kabi zaruriy nazariy asoslarni beradi hamda kasbiy faoliyat uchun ruxsat beruvchi malakani (litsenziya, diplom) taqdim etadi [3].

Shu bilan birga, rasmiy ta’limning kasbiy rivojlanishdagi imkoniyatlari va kamchiliklarini tahlil qilish zarur. Rasmiy ta’limning afzalliklaridan biri uning tizimliligi va nazoratlanganligidir – o‘qituvchi

to‘laqonli o‘quv dasturini o‘tib, belgilangan standartlar asosida baholanadi. Rasmiy ta’lim jarayonida olingan diplom yoki sertifikat o‘qituvchining malakali mutaxassis ekanligini tasdiqlaydi. Biroq rasmiy ta’lim ko‘pincha umumiy nazariy bilimlarga urg‘u beradi, bunda olingan bilimlar amaliyotdan biroz ajralgan bo‘lishi mumkin. Tadqiqotchilar rasmiy ta’limning muhim kamchiliklaridan biri sifatida uning real ta’lim jarayonini to‘liq aks ettira olmasligini ta’kidlashadi – masalan, rasmiy o‘quv dasturlari o‘qituvchining sinf xonasidagi kundalik ijodkorligi va o‘quvchilarning amaldagi tajribalarini qamrab olmaydi [4]. Shu sababli, rasmiy ta’lim jarayonida olingan bilimlar o‘qituvchi ish faoliyatining barcha jihatlarini qamrab olmasligi, undan keyingi amaliy faoliyatda qo‘shimcha o‘rganish ehtiyojini keltirib chiqarishi tabiiy.

Norasmiy ta’lim – bu rasmiy ta’lim tizimidan tashqarida amalga oshiriladigan, lekin ma’lum darajada tashkil etilgan va maqsadli o‘qitish shaklidir. UNESCO va boshqa xalqaro tashkilotlar ta’rifiga binoan, norasmiy ta’lim bu rasmiy tizim doirasiga kirmagan har qanday tashkiliy va izchil o‘quv faoliyati bo‘lib, u aniq belgilangan o‘quvchilar auditoriyasiga va o‘quv maqsadlariga qaratilgan holda olib boriladi [1].

P. Kumbs va M. Ahmed norasmiy ta’limni "rasmiy tizimdan tashqarida tashkil etiladigan, ma’lum bir guruh aholiga kerakli bilim, ko‘nikma va malakalarni berishga qaratilgan izchil ta’lim faoliyati" sifatida ta’riflagan [5].

O‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishida norasmiy ta’limning namoyon bo‘lish shakllari ko‘p: masalan, qisqa muddatli treninglar, seminarlar, amaliyot mashg‘ulotlari, konferensiyalar, vebinarlar va boshqalar. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari odatda har 3-5 yilda malaka oshirish kurslarida o‘qib, so‘ng attestatsiyadan o‘tadilar – bu jarayon norasmiy ta’limning klassik misolidir. Xuddi shunday, fan bo‘yicha maxsus seminar-treninglar (masalan, jismoniy tarbiya darslarida inklyuziv ta’limni joriy etish bo‘yicha seminar yoki yangi sport texnologiyalariga bag‘ishlangan trening) ham norasmiy ta’lim turkumiga kiradi.

Norasmiy ta’limning muhim afzalligi uning moslashuvchanligi va maqsadga yo‘naltirilganligidir. Rasmiy dasturlardan farqli o‘laroq, norasmiy o‘qitish jarayonini tashkilotchilar o‘qituvchilarning dolzarb ehtiyoj va qiziqishlaridan kelib chiqib yo‘lga qo‘yishi mumkin [2]. Norasmiy ta’lim ko‘pincha ko‘ngilli ravishda qatnashishni nazarda tutadi; o‘qituvchilar o‘z malakasini oshirish istagida bo‘lsa, bunday tadbirlarga o‘zlari intiladi. Shu bilan birga, ayrim hollarda norasmiy ta’lim shakllari majburiy tus olishi ham mumkin. Har ikki holatda ham

norasmiy ta’lim rasmiy ta’limga nisbatan erkinroq: unda o‘quvchilar (o‘qituvchilar) kursga kirish-chiqishda, muayyan modullarni tanlashda nisbatan ko‘proq erkinlikka ega bo‘lishi mumkin [13]. Shuningdek, baholash tizimi ham norasmiy ta’limda elastik – kurs yakunida sertifikat berilishi mumkin, ammo bu odatda rag‘batlantiruvchi xususiyatga ega, ya’ni baholash ko‘proq o‘rganishni qo‘llab-quvvatlash uchun xizmat qiladi [14].

Informal ta’lim – bu shaxs butun hayoti davomida o‘zining kundalik faoliyati, hayotiy tajribasi va atrof-muhit ta’siri orqali amalga oshiradigan o‘rganish jarayonidir. Keng ma’noda, informal ta’lim insonning doimiy va tabiiy ravishda bilim, ko‘nikma va qadriyatlarni egallab borishini anglatadi. Ta’lim sohasi tadqiqotchilari P. Kumbs va M.Ahmedning ta’kidlashicha, informal ta’lim – har bir insonning kundalik hayotiy tajribalari, oilasi, atrofidagilar, ish va o‘yin jarayonlari, ommaviy axborot vositalari va hokazo manbalar orqali butun umr davomida bilim va ko‘nikmalar to‘plashi jarayonidir. Bu jarayon tashkil qilinmagan, tizimli bo‘lmagan bo‘lishi mumkin, biroq aynan informal ta’lim har bir inson hayot davomida o‘rgangan bilimlarining asosiy qismini tashkil etadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, inson o‘zining umumiy bilim va ko‘nikmalarining 70-90 foizini aynan mana shunday norasmiy, tartibga solinmagan o‘rganish yo‘li bilan oladi. Bu shuni anglatadiki, hatto oliy ma’lumotli, ko‘p yillar rasmiy ta’lim olgan shaxsning ham kasbiy kompetensiyalari asosan uning ish jarayonida, mustaqil izlanish va tajribada shakllanadi.

Informal ta’limning asosiy manbalari – kundalik tajriba, muloqot va mustaqil izlanish. O‘qituvchilar ko‘pincha kundalik ishlari davomida bir-birlari bilan norasmiy suhbatlarda juda foydali pedagogik maslahatlar olishadi, dars kuzatish va muhokama qilish orqali o‘rganishadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ko‘pincha sport musobaqalari, to‘garak mashg‘ulotlari chog‘ida yoki hatto tanaffus paytida ham hamkasblari bilan fikr almashadilar – bu professional hamjamiyat ichida norasmiy o‘rganishdir. Tadqiqotlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bir-biridan o‘rganishni eng qimmatli kasbiy rivojlanish usuli sifatida baholagani qayd etilgan. Xususan, K. Armour va M. Yelling izlanishlari shuni ko‘rsatdiki, ingliz maktablarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari rasmiy malaka oshirish tadbirlaridan ko‘ra, boshqa o‘qituvchilar bilan norasmiy hamkorlikda o‘rganishga ko‘proq e’tibor qaratadilar va bundan yuqori samara olayotganliklarini ta’kidlashgan[6]. Bu natija, albatta, informal ta’limning kuchli jihatini –

hamkorlik va tajriba almashish orqali o‘rganish samaradorligini tasdiqlaydi.

Informal ta’limning afzalliklaridan biri – uning bevositaligi va kontekstga yaqinligidir. Informal o‘rganishda o‘qituvchi bilimni bevosita amaliy faoliyati jarayonida oladi yoki darhol amaliyotda sinab ko‘radi. Misol uchun, jismoniy tarbiya darsi vaqtida biror yangi uslubni tatbiq etish jarayonida o‘qituvchi muvaffaqiyatga erishsa yoki xatoga yo‘l qo‘ysa – bu uning o‘zi uchun ham darhol saboq bo‘ladi va u kelgusida dars rejasini shu tajriba asosida tuzatadi. Shuningdek, informal o‘rganish orqali o‘qituvchi o‘z pedagogik uslubi va falsafasini shakllantiradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya kabi amaliy fanda, o‘qituvchining shaxsiy sport tajribasi, talabalik yillarida olgan bilimlari, murabbiylaridan olgan saboqlari – bularning barchasi uning dars o‘tish mahoratiga singib ketadi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishi kompleks jarayon bo‘lib, unda rasmiy, norasmiy va informal ta’lim shakllari o‘ziga xos rol o‘ynaydi. Rasmiy ta’lim o‘qituvchiga zarur nazariy bilimlar bazasini va kasbiy faoliyat uchun rasmiy malakani beradi. Norasmiy ta’lim esa faoliyat davomida o‘qituvchining bilim va ko‘nikmalarini yangilab borish, zamonaviy yondashuvlar bilan tanishtirish, malakasini oshirish vazifasini bajaradi. Informal ta’lim esa o‘qituvchining kundalik amaliyoti va hayotiy tajribasi orqali uzluksiz o‘sib borishini ta’minlaydi. Ushbu uchala ta’lim shakli uyg‘unlashgan holda, biri ikkinchisi to‘ldirgan taqdirdagina, o‘qituvchi kasbiy kompetensiyasining har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin.

Maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun rasmiy va norasmiy malaka oshirish tizimini takomillashtirish jarayonda ularning informal o‘rganish ehtiyoj va tajribalarini hisobga olish juda muhim. Shu bois quyidagilarni taklif etamiz:

- Rasmiy ta’limni amaliyot bilan integratsiya qilish: Pedagog kadrlar tayyorlaydigan OTMlarda nazariy ta’limni maktab amaliyoti bilan yanada chambarchas bog‘lash lozim. OTM dasturlariga maktablarda ko‘proq amaliy dars o‘tish tajribasini kiritish, talabalik davridanoq ularni real muammolarni hal etishga jalb qilish kerak. Bu kelgusida rasmiy ta’limdan ish faoliyatiga o‘tishdagi tafovutni kamaytiradi.
- Norasmiy malaka oshirishni o‘qituvchilarning real ehtiyojlariga moslashtirish: Malaka oshirish institutlari va metodik xizmatlar jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun trening va seminarlarni rejalashtirar ekan,

avvalo joylardagi o‘qituvchilarning muammolarini o‘rganib, shu asosda mavzularni tanlashi zarur. Treninglar davomida ma’ruzalardan ko‘ra amaliy mashg‘ulotlarga, ochiq darslar tahliliga ko‘proq o‘rin berish, ishtirokchilarning faol qatnashuvini ta’minlash kerak.

- Professional o‘qituvchilar hamjamiyatlarini rivojlantirish: Maktablar va ta’lim boshqarmalari qoshida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy hamjamiyatlarini (masalan, metodik birlashmalar, onlayn forumlar) qo‘llab-quvvatlash lozim. O‘qituvchilar muntazam ravishda norasmiy sharoitda uchrashib, darslardan olingan saboqlarni muhokama qilishi, yangi g‘oyalarni birgalikda ishlab chiqishi uchun sharoit yaratish zarur.
- O‘qituvchining o‘zini o‘zi rivojlantirish rejasini joriy etish: Har bir jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun ularning individual kasbiy o‘sish rejasini tuzish amaliyotini joriy qilish mumkin. Bu rejada o‘qituvchi yil davomida nimalarni o‘rganishni rejalashtirgani va yil yakunida erishilgan natijalarni aks ettirishi lozim.
- Axborot resurslaridan foydalanishni rag‘batlantirish: Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining mustaqil o‘qish va o‘z ustida ishlashini qo‘llab-quvvatlash uchun ularga kerakli axborot resurslari (metodik qo‘llanmalar, elektron kutubxonalar, onlayn kurslar ro‘yxati)ni taqdim etish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Informal, non-formal and formal education – a brief overview of some different approaches. https://infed.org/dir/welcome/informal-non-formal-and-formal-education-a-brief-overview-of-some-different-approaches/
2. Johnson M., Majewska D. (2022). Formal, non-formal, and informal learning: What are they, and how can we research them? Cambridge University Press & Assessment Research.
3. Leeder T.M. (2025). Understanding the Professional Learning and Development of Physical Education Teachers and Sport Coaches. Education Sciences, 15(1).
4. Cambridge Assessment (2021). Formal, non-formal, and informal learning – disadvantages and benefits. Research Report.
5. Coombs P.H., Ahmed M. Attacking Rural Poverty: How Nonformal Education Can Help. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1974.
6. Armour K.M., Yelling M. (2007). Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal,

Collaborative Learning. Journal of Teaching in Physical Education, 26(2), 177-200.
7. Bamkin S. (2020). A hidden curriculum: Everyday teaching practices beyond the rasmiy curriculum. In Journal of Moral Education, 49(2), 236.

GLOBAL SPORT VA TARIXIY JARAYONLAR: JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARI UCHUN DOLZARB SABOQLAR

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada global sportning shakllanishi va rivojlanishi jarayonlari tarixiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tarixiy tajribalar, xalqaro musobaqalar va global sport siyosatidagi muhim voqealar jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarga qanday saboqlar berishi ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, sport va tarix integratsiyasi orqali yosh mutaxassislarni vatanparvarlik, sog‘lom turmush tarzi va yetakchilik ruhida tarbiyalash masalalari yoritiladi.*

Аннотация: *В статье анализируются процессы становления и развития мирового спорта в исторической перспективе. Показывается, каким урокам исторический опыт, международные соревнования и важные события в мировой спортивной политике могут научить специалистов в области физического воспитания. Также освещаются вопросы воспитания молодых специалистов в духе патриотизма, здорового образа жизни и лидерства посредством интеграции спорта и истории.*

Kalit so‘zlar: *global sport, tarixiy jarayonlar, Olimpiya o‘yinlari, jismoniy tarbiya, sport tarixi, xalqaro musobaqalar, vatanparvarlik.*

Ключевые слова: *мировой спорт, исторические процессы, Олимпийские игры, физическое воспитание, история спорта, международные соревнования, патриотизм.*

Sport insoniyat tarixining ajralmas qismi sifatida jamiyat taraqqiyoti bilan chambarchas bog‘liqdir. Qadimgi Yunonistonning Olimpiya o‘yinlaridan tortib, zamonaviy global sport tizimigacha bo‘lgan jarayonlar nafaqat jismoniy madaniyatni, balki xalqaro munosabatlar, milliy birdamlik va madaniy aloqalarni ham shakllantirgan. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi

mutaxassislar uchun ushbu tarixiy tajribalarni o‘rganish dolzarb bo‘lib, ularning kasbiy mahorati va ma’naviy dunyoqarashini kengaytiradi.

Tadqiqotda quyidagi yondashuvlardan foydalanildi:

- Tarixiy-komparativ tahlil – turli davrlarda sport rivojlanishining solishtirilishi;
- Sotsiologik yondashuv – sportning jamiyatdagi ijtimoiy o‘rnini baholash;
- Pedagogik yondashuv – sport tarixi bilimlarining jismoniy tarbiya mutaxassislari tayyorlov jarayoniga ta’sirini ko‘rsatish;
- Manba tahlili – xalqaro sport tashkilotlari hujjatlari va tarixiy voqealardan foydalanish.

Global sport va tarixiy jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportning rivojlanishi tarixiy davrlar bilan chambarchas bog‘liq. Qadimgi davrlarda sport diniy va marosimiy vazifani bajargan bo‘lsa, keyinchalik davlatlararo siyosiy vositaga aylangan. Zamonaviy global sport esa millatlararo integratsiya va tinchlikni targ‘ib etuvchi kuch sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Jadval 1. Global sportning tarixiy davrlarga xos xususiyatlari

Tarixiy davrlar	Sportning asosiy vazifasi	Jamiyatga ta’siri
Qadimgi Yunon davri	Olimpiya o‘yinlari – diniy va siyosiy marosim	Milliy birlikni mustahkamlash
O‘rta asrlar	Harbiy mashqlar va turnirlar	Jangovar ruh va jismoniy tayyorgarlik
XIX–XX asrlar	Xalqaro musobaqalar, professional sport	Millatlararo aloqalarni kengaytirish
XXI asr – globallashuv	Olimpiya va Jahon chempionatlari – diplomatik vosita	Xalqaro birdamlik va tinchlikni mustahkamlash

2. Jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun saboqlar

Tarixiy tajribalar tahlili mutaxassislar uchun quyidagi saboqlarni ko‘rsatdi:

- Sport tarixini bilish orqali yoshlarni **ijtimoiy mas’uliyat** ruhida tarbiyalash.
- Global sport tajribasidan foydalanib, **milliy va umuminsoniy qadriyatlarni** uyg‘unlashtirish.
- Tarixiy jarayonlar misolida sportni **pedagogik vosita** sifatida keng qo‘llash.

Sxema 1. Jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun tarixiy tajribadan olinadigan saboqlar



Amaliy natijalar

- Jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari sportni **faqat mashq emas, balki tarixiy ongni shakllantirish vositasi** sifatida ko'rishlari zarur.
- Sportning tarixiy ildizlarini o'rgatish orqali yoshlar orasida **milliy o'zlikni anglash** va **global mas'uliyatni shakllantirish** imkoniyati paydo bo'ladi.

Xulosa sifatida natijalar

- Sport tarixiy jarayonlarning in'ikosini mujassam etgan.
- Global sport tarixiy saboqlar manbai sifatida jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy va pedagogik faoliyatida beqiyos ahamiyat kasb etadi.

Qadimgi davr saboqlari: Qadimgi Yunoniston va Rimda sport jismoniy chiniqishdan tashqari, axloqiy va ma'naviy tarbiya vositasi sifatida qaralgan. Bu yondashuv hozirgi sport pedagogikasiga ham uyg'un keladi.

Olimpiya harakati va millatlararo birdamlik: XIX asr oxirida qayta tiklangan Olimpiya o'yinlari millatlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik ramziga aylandi. Bu jarayon sportning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-madaniy integratsiya vositasi ekanligini ko'rsatadi.

XX asr sporti va siyosiy jarayonlar: Ikkinchi jahon urushi davrida sport faoliyatining to'xtashi va urushdan keyin uning tezkor rivojlanishi sportning global jarayonlarga qanchalik ta'sirchan ekanligini isbotladi.

Mustaqillik davri va milliy sport: O'zbekiston misolida mustaqillikdan keyingi davrda sportning milliy g'urur va davlat ramzi sifatidagi o'rni ortdi. Olimpiya chempionlari yoshlar uchun ibrat bo'lib xizmat qilmoqda.

Bugungi global sport saboqlari:

Sport xalqaro integratsiya va diplomatiyaning muhim vositasi;

Mutaxassislar uchun tarixiy bilimlar sport strategiyasini belgilashda zarur;

Sport tarixi yosh avlodda vatanparvarlik, hamjihatlik va sog‘lom hayotga intilishni shakllantiradi.

Global sportning rivojlanish tarixi shuni ko‘rsatadiki, u doimiy ravishda jamiyatdagi siyosiy, iqtisodiy va madaniy jarayonlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan. Shu bois, jismoniy tarbiya mutaxassislari nafaqat sport nazariyasi va amaliyotini, balki sport tarixini ham puxta o‘rganishlari zarur. Tarixiy saboqlar mutaxassislarda sportni faqat jismoniy mashq emas, balki ijtimoiy-ma’naviy tarbiya vositasi sifatida talqin qilish ko‘nikmasini hosil qiladi. [3, 4]

Jahon sporti taraqqiyoti va tarixiy jarayonlar o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ular nafaqat ijtimoiy-madaniy hayotni, balki ta’lim va tarbiya tizimini ham bevosita shakllantiradi. Sportning global darajadagi rivojlanishi qadimdan boshlab hozirgi kungacha turli tarixiy sharoitlar, siyosiy voqealar, iqtisodiy islohotlar va madaniy almashinuvlar bilan chambarchas kechdi. Shu bois, jismoniy tarbiya mutaxassislari sport tarixidan dolzarb saboqlarni o‘rganish orqali nafaqat kasbiy malakasini, balki dunyoqarashini ham kengaytirishi mumkin.

Avvalo, tarixiy jarayonlar sportning qaysi davrlarda qanday vazifalarni bajarganini anglash imkonini beradi. Masalan, qadimgi Yunonistondagi Olimpiya o‘yinlari insonning jismoniy barkamolligini tarannum etgan bo‘lsa, XIX–XX asrlarda sport siyosiy kurashlar, milliy g‘oya va xalqaro birdamlikni ifoda etuvchi kuchga aylandi. Bu jarayonlarni chuqur tahlil qilish bugungi mutaxassis uchun sportning ijtimoiy mohiyatini to‘g‘ri tushunishga yordam beradi.[1, 2]

Shuningdek, global sport tarixida millatlararo muloqot, xalqlar do‘stligi va madaniy integratsiya jarayonlari muhim o‘rin tutadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislari bu saboqlarni o‘z amaliy faoliyatida qo‘llash orqali yoshlarni nafaqat sog‘lom turmush tarziga, balki tolerantlik, xalqaro hamkorlik va millatlararo hurmat ruhida tarbiyalashlari zarur.

Bugungi globallashuv davrida sport tarixini o‘rganishning dolzarbligi shundaki, u zamonaviy sport tizimida yuzaga kelayotgan muammolar – professionalizatsiya, tijoratlashuv, doping muammosi, sport etikasi kabi masalalarga ham tarixiy asoslarda yondashish imkonini beradi. Shu ma’noda, sport tarixidan chiqariladigan saboqlar nafaqat nazariy bilim sifatida, balki amaliy faoliyatda qo‘llanilishi lozim bo‘lgan tajriba sifatida ham qadrli hisoblanadi. [5, 6]

Xulosa sifatida aytishimiz mumkinki, sportning global tarixiy jarayonlarini o‘rganish jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun kasbiy va ma’naviy saboqlar manbai hisoblanadi. Ular:

- sportni jamiyat rivojining ajralmas qismi sifatida tushunish;
- yoshlarni vatanparvarlik va milliy qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash;
- sport orqali xalqaro hamkorlik va tinchlik g‘oyalarini mustahkamlash.
- Shunday qilib, global sport tarixidan olingan saboqlar mutaxassislarning nafaqat kasbiy, balki ijtimoiy mas’uliyatini ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev, Sh. M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent, 2021.
2. Qosimov, B. O‘zbekiston sport tarixi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2018.
3. Olympic Studies Centre. The Olympic Games and the Globalisation of Sport. Lausanne, 2019.
4. Guttmann, A. The Olympics: A History of the Modern Games. University of Illinois Press, 2002.
5. Riordan, J. Sport in Soviet Society. Cambridge University Press, 1977.
6. Keys, B. Globalizing Sport: National Rivalry and International Community in the 1930s. Harvard University Press, 2006.

EKSTREMAL IQLIM SHAROITIDA AVTOSPORT BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI XAVFSIZLIGI

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Qoraqalpog‘iston Respublikasining issiq iqlim sharoitida avtosport bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning musobaqa jarayonidagi xavfsizligi o‘rganilgan. Ushbu tadqiqot poyga avtomobilchilari bo‘yicha avtosport havaskorlari, tadqiqotchilar uchun foydalidir. Poyga avtomobillari haydovchilari, avtosport tadbirlari tashkilotchilari, jamoa egalari va avtosport tibbiyot xodimlariga*

haydovchilarning jismoniy muammolarini tushunishga va xavfsizlikni oshirishga e’tibor qaratishga yordam beradi.

Аннотация: *В данной статье рассматривается безопасность спортсменов, занимающихся автоспортом в условиях жаркого климата Республики Каракалпакстан. Это исследование полезно для автоспортсменов-любителей гоночных автомобилей, исследова-телей. Автоспорт помогает водителям гоночных автомобилей, организаторам автоспортивных мероприятий, владельцам команд и медицинским работникам понять физические проблемы водителей и сосредоточиться на повышении безопасности*

Kalit so‘zlar: *Avtosport, fiziologik ta’sirlar, poygachilar, stressorlar, abiotik omillar.*

Ключевые слова: *Автоспорт, физиологические воздействия, гонщики, стрессоры, абиотические факторы.*

Avtomobil poygalari, boshqa sport turlari singari, yuksak darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etadi.

Avtomobil poygalarida haydovchilarda jismoniy, aqliy va hissiy stressni keltirib chiqaradigan bir qator omillar ham mavjud. Ushbu stresslarning ta’siri psixologik, kardiologik, emotsional va issiqlik stressi, charchoq, og‘ir jarohatlar,

ta’siridan iborat [1].

Avtomobil poygalarida qatnashadigan sportchilar o‘ziga xos fiziologik qiyinchiliklarga duch kelishadi. Avtomobil poygalarining fiziologik ehtiyojlarini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar deyarli o‘tkazilmagan.

Avtomobil sporti bilan bog‘liq sog‘liq uchun o‘ziga xos xavflarni tushunish va ushbu xavflarning oldini olish choralarini ishlab chiqish tadqiqotlarni talab qiladi. Vibratsiya, shovqin va G-kuchlarning haydovchilar tanasi va ongiga ta’siri, shuningdek, ushbu omillarning sportchi organizmiga uzoq muddatli ta’siri, umuman olganda, avtosportning haydovchilar salomatligiga ta’sirini o‘rganish, xavfsizlikni oshirish va ushbu sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar organizmini teran tadqiq qilish zarur [3].

Stressning yurak-qon tomir, ekologik, aqliy va jismoniy jihatlarini o‘rgangan poygachilarning umumiy tadqiqotlari soni ortib borayotganiga qaramay, poygachilar organizmida kuzatiladigan barcha ta’sirlar va haydovchilar xavfsizligini oshirish uchun ushbu ta’sirlarni yengish usullarining cheklangan nisbati mavjud. Lekin bu tajribalarning hammasi iqlimi optimal bo‘lgan hududlarda o‘tkazildi.

Natijada ushbu tadqiqot ekstremal issiq iqlimli mintaqada o‘tkazildi va quyidagi xulosalarga kelindi.

Tadqiqot obyekti: Qoraqalpog‘iston Respublikasining Mo‘ynoq tumanida qariyb 6-yil davomida o‘tkazilgan “Mo‘ynoq rally” O‘zbekiston ochiq chempionatining Orol dengizining qurigan tekisliklar va “Ustyurt platosi” bo‘ylab taxminan 450 km bo‘lgan trassada A 2: baggi, A 8: dvigatel 1600 kub.sm, A 9: dvigatel 2000 kub.sm sinfidagi sport avtomobilini boshqarayotgan pilot va shturmanlarning organizmiga abiotik omillarning turli xil fiziologik ta’sirlar ko‘rib chiqilgan [1].

Tadqiqotda quyidagi tadqiqot savollariga alohida e’tibor qaratilgan:

1. Avtomotosport bilan shug‘ullanish haydovchining fiziologiyasiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?

2. Bu ta’sirlarni qanday kamaytirish mumkin?

Shundan so‘ng, avtomobil sportida ishtirok etishning haydovchilar uchun turli xil fiziologik oqibatlari, shuningdek, ushbu oqibatlarni yengishga yordam beradigan texnologik innovatsiyalar va boshqa aralashuvlar muhokama qilindi.

Nihoyat, yakuniy qismda tadqiqotning amaliy oqibatlari, uning cheklovlari va kelajakdagi tadqiqotlar imkoniyatlari muhokama qilinadi.

Avtosport poygalari boshqa sport turlari kabi yuqori darajadagi aqliy va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Haydovchilarda jismoniy, aqliy va hissiy zo‘riqishni keltirib chiqaradigan ko‘plab omillar mavjud. Ushbu stresslarning ba’zi oqibatlari quyidagicha:

Charchoq juda murakkab hodisa bo‘lib, yuzaga keladigan mikro uyqular baxtsiz hodisalarning potensial sabablarining bir qismi bo‘lib, ular haydovchining jismoniy tayyorgarligi yoki ish qobiliyatining yetarli emasligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Diqqat va charchoq kabi umumiy jismoniy va aqliy jihatlar boshqa aqliy jarayonlarga ta’sir qiladi [4].

Haydovchilar charchaganlarida, to‘qnashuvning oldini ololmaydilar. Bu, ayniqsa, tormozlash yoki rul boshqaruvi harakatlarini talab qiladigan vaziyatlarda dolzarbdir. Charchoq idrok etishni va qanday javob berishni hal qilish qobiliyatini, shuningdek, harakatni bajarishni qiyinlashtiradi. Avtomobil poygalarida noqulay sharoitlarda uzoq vaqt rulda o‘tirish natijasida yuzaga keladigan charchash avtomobil trayektoriyasini boshqarishga sarflanadigan kuchni o‘zgartiradigan dastlabki kuch-lanishlarni kamaytirish hisobiga yakuniy samaradorlikni keskin pasaytiradi. [5, 6]

Tadqiqot usullari: Sinovlar Qoraqalpog‘iston Respublikasi Amudaryo tumani “Batanparvar” tashkilotining 8 nafar professional poygachilarida o‘tkazildi, ular 1 dan 10 Gs gacha chastotalar diapazonida vibratsion stolga biriktirilgan o‘rindiqqa o‘rnatildi va ishtirokchilarning boshlariga “Ultra HD 4K” harakat kamerasi o‘rnatildi. Tajriba natijalariga ko‘ra, tasodifiy silkinish ham, sinusoidal silkinishda ham tezlikka muvofiq yo‘lning holatiga qarab tebranishlar kuzatildi. Ushbu tadqiqot tebranish uyquchanlik va aqliy charchoqni keltirib chiqarishi haqida ishonchli dalillarni taqdim etadi.

Poygada musobaqalashayotgan sportchilar uchun shovqin katta muammo.

Sovet davrida ishlab chiqarilgan eski VAZ-2108 rusumli avtomobillarni poygalarga tayyorlashda tezlikni oshirish maqsadida asosan dvigatelning ichki yonuv qismidagi chiqarish kanallari diametri kattalashtiriladi. Bu esa o‘z navbatida ortiqcha baland chastotali shovqinni yuzaga keltiradi.

Shovqindan tashqari, pilot va shturmanining fiziologik stressiga avtomobilning boshqa jihatlari ham ta’sir qiladi. Masalan, yuqori darajadagi tebranish, rulni kuch bilan boshqarish avtomobilni tez tez manyovr qilish uchun zarur bo‘lgan kuchni oshiradi. Bundan tashqari, maxsus siqilgan o‘rindiq va 4x6 himoya tasmalari, sportchilarni olovdan himoya qiluvchi maxsus sport kostyumi va himoya dubulg‘asi, dvigateldan ajralib chiqayotgan issiqlik pilot va shturmanga yetarlicha noqulaylik keltirib chiqaradi.[7]

Tadqiqot natijalari: Aksariyat hollarda mahalliy avtopoygachilar sport avtomobillarni tayyorlash paytida avtomobil og‘irligini kamaytirish uchun salondagi umumiy himoya karkas quvurlarining nisbatan yupqaroq turlaridan foydalanadi. Afsuski, bu yerda og‘irlikni ko‘pi bilan 7-10 kg ga kamaytirish mumkin, ammo bu butun avtomobilning umumiy mustahkamligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini unutmaslik kerak. Chunki mustahkam himoya metall karkasi nafaqat sport avtomobilini yagona nuqtaga birlashtiradi, balki sportchilar xavfsizligini ta’minlashda ham asosiy rol o‘ynaydi. To‘g‘ri musobaqalar oldidan barcha sport avtomobillari maxsus texnik ko‘rikdan o‘tkaziladi. Lekin payvand qilingan himoya karkasining qalinligini aniqlash hakamlarga qiyinchilik tug‘diradi. Bu yerda muammoning yechimi sifatida sport avtomobillaridagi barcha standart shisha oynalarni plastik oynalarga almashtirish tavsiya etiladi, chunki biz yupqaroq karkas turlaridan foydalangan holda sport avtomobilining og‘irligini 7-10 kg ga kamaytirmoqchi edik. Bu yerda biz avtomobilning og‘irligini 7-10 kg

ga bo‘lmasa ham 4-7 kg ga kamaytirishimiz mumkin va, o‘z navbatida plastik oynalar xavfsiz.

Poyga avtomobilining turiga qarab, yopiq salonda avtomobilning yon tomonida alohida gopra va tepasida qo‘shimcha havo filtrlarini o‘rnatish tavsiya etildi. Bu, o‘z navbatida, dvigateldan chiqayotgan zararli gazlardan va changdan saqlab, salonda shamolning yaxshi aylanishiga yordam berdi.

Xulosa. Ushbu tavsiyalar havaskor poyga haydovchilariga avtomobil sportida ishtirok etishda asosiy texnik va amaliy omillarni yumshatishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchi-haydovchilar jismoniy va shovqinli charchoq, issiqlik stressi, yurak-qon tomir stressi, yuqori darajadagi g-kuch, ta’sir va jarohatlar kabi turli xil fiziologik qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Yuqorida keltirilgan salbiy sabablarni bartaraf etish sportchilarni doimiy ravishda jismoniy chiniqtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Allamuratov Sh. I., B.B. Jienbayev “Yuqori malakali rally poygachilarining psixofizik tayyorlanishini optimallashtirish” /EURASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES/ Volume 4, Issue 10, October 2024
2. Виру Л. Биологические аспекты управления тренировкой// Современный олимпийский спорт. -К.: Олимпийская литература. - 1993.
3. Жданов Л.II. Возраст спортивных достижений// Ж. Теория и практика физической культуры — 200.
4. Ebben, W. P., &Suchomel, T. J. (2012). Physical Demands, Injuries, and Conditioning Practices of Stock Car Drivers. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(5), 1188–1198. https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31822d5306
5. Ferguson, D. P. (2018). The Science of Motorsport Racing. Routledge, New York.
6. Ferguson, D. P., Barthel, S. C., Pruett, M. L., Buckingham, T. M., &Waaso, P. R. (2019).
7. Performance in IndyCar Racing. Journal of Strength and Conditioning Research, 32(11), 3193–3206. https://doi.org/10.1519/jsc.

SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK TIZIMIDAGI MAXSUS TAMOYILLARDAN SAMARALI FOYDALANISH YO‘LLARI.

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 tamoyillari uzoq muddatli yoki yillik mashg‘ulotlarning tuzilishi, harakat sifatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot sikllari: (mikrosikl, mezosikl, makrosikl), sport mashg‘ulotda ortiqcha mashq qilish va shikastlanishning oldini olish.*

Аннотация: *Принципы спортивной тренировки включают структуру многолетней или годовой тренировки, развитие двигательных качеств, тренировочные циклы: (микроцикл, мезоцикл, макроцикл), профилактику перетренированности и травматизма в спортивной тренировке.*

Kalit so‘zlar: *Sportchilarni jismoniy rivojlanishi, uzoq va qisqa muddatli (haftalik, oylik va yillik) mashg‘ulotlarni rejalashtirish, organizimni o‘sishi va rivojlanishi, charchoq, tiklanish, sportchilarni tayyorlash tamoyillarini o‘rganishda Evropa va Osiyo davlatlarining bir qator mutaxassislarining qarashlari.*

Ключевые слова: *Рассмотрены взгляды ряда специалистов стран Европы и Азии на физическое развитие спортсменов, планирование долгосрочных и краткосрочных (недельных, месячных и годовых) тренировок, назначение нагрузок, рост и развитие организма, утомление, восстановление, принципы подготовки спортсменов.*

Har qanday nazariya kabi sport tayyorgarligi nazariyasining asosini maxsus tamoyillar — yo‘naltiruvchi g‘oyalar, yo‘riqnomalar, ularning mazmuniga maxsus naqshlar bo‘yicha asoslangan — tabiiy moyilliklar va sport mahorati tarkibiy qismlarining yuqori rivojlanish darajasiga erishish imkoniyatlari o‘rtasidagi barqaror va takroriy aloqalar, sportchining tanasiga ta’sir qiluvchi omillar va uning shoshilinch, umumlashtirilgan, to‘plangan, kechiktirilgan xarakterdagi javoblari o‘rtasida, Har xil (jismoniy, texnik-taktik, psixologik) va turlari

(umumiy, yordamchi, maxsus) tayyorgarlikning turli xil jismoniy sifatlarini rivojlanishi oqibatida yuzaga keladi.[1]

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog‘liq muammolarni hal qilishda sport mashg‘ulotlari tamoyillari alohida ahamiyatga ega. Bu tabiiydir, chunki sport mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan vositalar va usullar, o‘quv dasturlari va bajariladigan ish hajmi, katta, ko‘pincha haddan tashqari yuklar, turli funksional tizimlarga juda yuqori talablar, charchoq, tiklanish, moslashish reaksiyalarining xilma-xilligi va murakkabligi, ortiqcha charchash, funksional tizimlarning haddan tashqari kuchlanishi, ortiqcha mashq qilish va shikastlanish xavfi bilan bog‘liq.[2]

Sportchilarni tayyorlash nazariyasi va metodikasi, sport morfologiyasi, fiziologiyasi, biokimyosi, psixologiyasi, turli umumiy ilmiy fanlar va yondashuvlar (moslashish nazariyasi, tizimli yondashuv, funksional tizimlar nazariyasi va boshqalar) sohalarida uzoq muddatli tadqiqotlar olib borilgan. Ilg‘or sport amaliyotining yutuqlari bilan bir qatorda, mashg‘ulotlarning ta’sir qilish vositalari va sportchi organizmining ularga bo‘lgan reaksiyasi o‘rtasidagi ko‘plab murakkab va tabiiy bog‘lanishlarni aniqlashga olib keldi.

Sport mashg‘ulotlari tamoyillari uzoq muddatli yoki yillik mashg‘ulotlarning tuzilishini, harakat sifatlarini rivojlantirish vositalarining tarkibi va o‘zaro bog‘liqligini, jismoniy tayyorgarlikning boshqa turlari (jismoniy, texnik-taktik, psixologik) bilan bog‘liqligini, mashg‘ulotlar dinamikasi va raqobatbardosh yuklarni, o‘quv dasturlarini qurishni, mikrosikllar va mezotsikllarni va boshqalarni qat’iy standartlashtirmaydi. Ular sportchilarning mahoratini rivojlantirishga ob’ektiv ta’sir ko‘rsatadigan muayyan qonuniyatlar majmuini aks ettiruvchi faqat umumlashtirilgan qoidalar va uslubiy xarakterdagi ko‘rsatmalarni ifodalaydi. Prinsiplarni bilish va tushunish trener va sportchini tayyorlash bilan shug‘ullanadigan boshqa mutaxassislarning faoliyatini mazmunli va asosli qiladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, mantiqiy asos ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlari tamoyillarini doimiy ravishda oydinlashtirish va chuqurlashtirish Sharqiy Yevropa sport fanining inkor etilmaydigan ustuvor yo‘nalishi bo‘lib u tarixan ilmiy bilimlar va umumlashtiruvchi tamoyillarni sport mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyoti ostiga olib kirishga intiladi. Aynan shu istak xalqaro e’tirofga sazovor bo‘lgan ko‘plab fundamental ishlarda sport mashg‘ulotlarining maxsus tamoyillarini ishlab chiqish va asoslashda o‘z aksini topdi (Matveev, 1964, 1977, 1999, 2010; Ozolin, 1970, Harre, 1982, 1994 yil; Platonov,

1984, 1997, 2004, 2015; Vorobyev, 1987, 1989; Jelyazkov, 1986 yil; Jelyazkov, Dasheva, 2002, 2011). Shubhasiz, sport mashg‘ulotlari tamoyillari muammolarini ishlab chiqishda rossiyalik mutaxassis L.P. Matveevning asarlari muammolarni chuqur tahlil qilish istagi, muallifning g‘ayrioddiy tahliliy va bashorat qilish qobiliyati va fundamental nazariy umumlashtirishga moyilligi bilan ajralib turadi. G‘arb davlatlarining bir qator mutaxassislari ham sportchilarni tayyorlash tamoyillarini o‘rganish va asoslashga katta e’tibor qaratdilar. [3, 4]

Maksimallashtirish va uyg‘unlashtirish prinsipiga tayangan holda sport qonuniyatlari raqobatbardosh bo‘lishi, sport faoliyatining musobaqalarda g‘alaba qozonishga yo‘naltirilganligi, sport musobaqalari ishtirokchilari o‘rtasidagi eng shiddatli raqobatda rekord o‘rnatish va boshqalarda namoyon bo‘lgan sportning eng muhim xususiyati sifatida yuqori yutuqlarga intilishni ilgari suradi. Bu sport natijalarini va har xil turdagi tayyorgarlik darajasini yaxshilashga, ruxsat etilgan maksimal sport imkoniyatlariga, birinchi navbatda, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish darajasiga erishishga doimiy intilishda namoyon bo‘ladigan maksimallashtirish tamoyilida namoyon bo‘ladi.

Muvofiqlik prinsipi-sportchining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlariga bog‘liq holda sport nazariyasi mazmunini jalb qiluvchilarning yosh xususiyatlariga va jinsiga bog‘liq bo‘lishi zarurligiga asoslanadi. Ushbu tamoyilning roli, qoida tariqasida, erkaklarda 21 yoshda, ayollarda — 19 yoshda sodir bo‘ladigan 6-7 yoshdan biologik kamolotning tugashigacha bo‘lgan yosh oralig‘ini qamrab oladigan uzoq muddatli mashg‘ulotlarning bir qismini qurishda qaratiladi.

Treningning uzluksizlik prinsipi ta’siri ostida harakat fazilatlarini samarali rivojlantirish uchun tananing funksional imkoniyatlariga doimiy ravishda ortib borayotgan talablar bilan muntazam va uzluksiz mashg‘ulot ta’siri kerak. Tayyorgarlik jarayonidagi kichik uzilishlar ham turli xil motor sifatlari va ularning tarkibiga kiradigan tarkibiy qismlarga nisbatan tez rivojlanayotgan moslashuvga olib keladi. Bu sport mashg‘ulotlarining tamoyillaridan biri sifatida mashg‘ulot ta’sirining uzluksizligini ta’kidlash zarurligini ilgari suradi. Ushbu tamoyil quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

• sport tayyorgarligi va uning tarkibiy qismi sifatida sport mashg‘uloti uzluksiz uzoq muddatli va yil bo‘yi davom etadigan jarayon sifatida quriladi.

• har bir keyingi mashg‘ulot, mikrosikl, mezosikl, davr va boshqalar yuklamasining ta’siri avvalgilarining natijalariga qatlamlanadi, ularni mustahkamlaydi va rivojlantiradi.

• sport mashg‘ulotlarida mehnat va dam olish shunday tartibga solinadiki, harakat sifatlari va qobiliyatlarining optimal rivojlanishini ta’minlaydi.

Uzluksizlik prinsipini amalga oshirish oldingi yuklarning moslashuvchan izlari bo‘yicha yanada qizg‘in va maxsus maqsadli o‘quv vositalarini qatlamlashni o‘z ichiga oladi. Oldingi yuklar sportchilarning tanasiga keyingi yuklarni yanada samarali va tizimli ta’sir qilish uchun asos bo‘lib, uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining yanada rivojlanishini rag‘batlantiradi. Shu bilan birga, yuklarning ketma-ket o‘zgarishini ba’zi yuklarni ustun qo‘llashdan boshqalardan ustun foydalanishga bosqichma-bosqich o‘tish sifatida ifodalash shuningdek, sport mahoratini rivojlantirish mantig‘iga muvofiq obyektiv zarur bo‘lgan tayyorgarlik bosqichida aniq vositalar va usullardan ustun foydalanish maqsadga muvofiqligidan kelib chiqish muhimdir. [5]

Umumiy (asosiy) va maxsus tayyorgarlikning birlik prinsipi asosida tabiiyki, sportchining yuqori jismoniy tayyorgarligiga erishish uchun keng qamrovli maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlaridan foydalanish talab etiladi. Biroq, bu hech qanday tarzda umumiy o‘qitish va umumiy tayyorgarlik yoki yordamchi xarakterdagi o‘quv vositalarining ahamiyatini kamaytirmaydi. Uzoq muddatli takomillashtirishning dastlabki bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik bolalar va o‘smirlarning har tomonlama va to‘liq jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan bog‘liq bo‘lib, kattalar malakali sportchilarda u asosan ma’lum bir sportning o‘ziga xos vositalari orqali yetarli darajada ta’minlanishi mumkin bo‘lmagan tayyorgarlik tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Uning malakali, jumladan, jahon miqyosidagi sportchilarni tayyorlash amaliyotidagi o‘rni kamaymayapti, o‘quv qurollari arsenali muttasil kengayib bormoqda. Ushbu yondashuv biologik mexanizmlar va moslashish naqshlari asosan universal ekanligini ko‘rsatadigan keng qamrovli ilmiy materiallarga asoslanadi va turli xil o‘quv mashqlarining o‘quv effektlarini "o‘tkazish" fenomeni ehtimoli juda katta (Enoka, 1998; Matveev, 1999; Willmore, Costill, 2004).[6]

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichidan qat’iy nazar umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zaro uzviy bog‘langan bo‘lib, aslida sport mashg‘ulotlarining yaxlit jarayonini ifodalaydi, uning mazmuni sport

turining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchining individual xususiyatlari, tayyorgarlik bosqichi yoki davri bilan belgilanadi. Ushbu jarayondagi umumiy tayyorgarlik mashqlari bevosita yoki bilvosita samarali maxsus tayyorgarlik uchun zarur asos yaratadi.

O‘quv yuklamasining o‘zgaruvchanlik prinsipi - sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga xos bo‘lgan vazifalar, vositalar va usullarning g‘ayrioddiy xilma-xilligini, uning mazmuniga sportning o‘ziga xos xususiyatlari, sportchining yoshi va jinsi, ularning tayyorgarlik darajasi, uzoq muddatli takomillashtirish bosqichi, makrosikl davri, mezosikllar va mikrosikllarning tuzilishi, raqobat faoliyatining xususiyatlarini aks ettiradi.

O‘quv yuklarining to‘lqinga o‘xshash prinsipi — mashg‘ulot jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida yuklarning kattaligi va ustun yo‘nalishi bo‘yicha to‘lqinli bo‘lishi, sport mashg‘ulotlarining eng muhim tamoyili sifatida tezlik va kuch sifatlarining har xil turlarini, moslashuvchanlikni, chaqqonlik va muvofiqlashtirishni, chidamlilikni rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega.

Sport tayyorgarlik munosabatlarining birligi prinsipi — an’anaviy o‘qitish vositalari va usullaridan foydalanish asosida o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish uchun har yili zaxiralar tobora kamayib bormoqda. Bu mutlaqo tabiiydir, chunki sportchilarni tayyorlash nazariyasi va uslublari va ko‘plab tegishli fanlar (kinesiologiya, sport morfologiyasi, fiziologiya, biokimyo, sport tibbiyoti, sport psixologiyasi va boshqalar) sohasidagi ko‘plab va keng ko‘lamli tadqiqotlar va ularning natijalarini amaliyotga joriy etish texnik va taktik mahoratni oshirish, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasini oshirish, shuningdek, mashg‘ulot jarayonining turli tarkibiy elementlarini qurish samaradorligini oshirish vositalari va usullari orqali sport natijalarini oshirish uchun kamroq imkoniyat qoldiradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning an’anaviy vositalari va usullari va turli xil qo‘shimcha mashg‘ulot vositalari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.[7]

Sport mashg‘ulotlarida ortiqcha mashq qilish va shikastlanishning oldini olish o‘rtasidagi munosabatlar prinsipi — har xil vosita fazilatlarini rivojlantirish jarayoni inson faoliyatining boshqa sohalarida, shu jumladan ekstremal deb ataladigan narsalar bilan taqqoslanmaydigan juda katta jismoniy yuklar bilan bog‘liq. Ushbu yuklarning ta’siri ko‘pincha og‘ir ob-havo va iqlim sharoitlari (issiqlik, sovuq, o‘rta tog‘lar, baland tog‘lar), shaxsiy uzoq masofalarga parvozlar natijasida yuzaga keladigan vaqtinchalik stresni yengish zarurati, tana

vaznini minimallashtirish istagi tufayli kelib chiqqan energiya tanqisligi va boshqalar bilan kuchayadi. Sport jarohatlari, ortiqcha mashg‘ulotlar va kasb kasalliklari mashg‘ulotlar va musobaqalar samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi, ko‘p hollarda sportchilarning karyerasini buzadi, ko‘pincha ularning eng iqtidorlilarining sportdan ketishiga, ba’zi hollarda esa sog‘lig‘ida jiddiy og‘ishlarga olib keladi. Ushbu muammoni o‘rganish ishonchli tarzda shuni ko‘rsatadiki, haddan tashqari mashq qilish, sport jarohatlari va kasal-liklarining xavf omillari va sabablarining aksariyati sport mashg‘ulotlari sohasida bo‘lib, mashg‘ulot jarayonining irratsional tuzilishi, ortiqcha yuklar, travmatik vositalar va mashg‘ulotlar usullaridan foydalanish, past sifatli sport anjomlari va jihozlari, foydalanish doping, noqulay muhit va boshqalar.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki sportchilarni tayyorlashda o‘quv mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, o‘rgatish prinsiplariga katta ahamiyat qaratish, organizmning toliqishi va charchash holatidan qayta tiklanish bo‘lajak ishga organizmning shay holatda bo‘lishi, milliy terma jamoalarning asosiy va zaxira tarkibidagi iqtidorli sportchilarni tanlash, sportchi va murabbiylarni moddiy ta’minotini yaxshilash, respublika va xalqaro musobaqalarda samarali ishtirok etish hamda mamlakatimiz terma jamoalarini tayyorlashda pedagogik-psxilogik, tibbiy va texnik-taktik jihatdan tayyorlashning barcha muammolarni hal etishga dunyo olimlarini nazariy qarashlari va ilmiy tadqiqotlarini hisobga olish kerakligi maqolada ko‘rsatib o‘tilgan. Mashg‘ulotlarimizni samarali tashkil qilish natijasida musobaqalarga yosh sportchilarni organizmini jangovar holatda olib kelish o‘ta muhimligini tushunib olish va 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.

KURASHCHI TRENERLARNING METODIK TAYYORGARLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHDA XALQARO TAJRIBALAR VA MILLIY YONDASHUV

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 sporti trenerlarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish masalalari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Trenerlik faoliyatida metodik, pedagogik va psixologik kompetensiyalarni muntazam oshirib borishning zaruriyati asoslab beriladi. Shuningdek, xalqaro tajribalar (United World Wrestling, NWCA, British Wrestling) va O‘zbekiston sharoitida mavjud imkoniyatlar qiyosiy o‘rganiladi. Maqolada trenerlarning uzluksiz ta’limi jarayonida innovatsion metodlar, zamonaviy axborot texnologiyalari va sertifikatlash tizimining o‘rni yoritiladi. Tadqiqot natijalari kurashchi trenerlarning malakasini oshirish, sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish va milliy sport maktabini rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.*

Аннотация. *В данной статье анализируются вопросы непрерывного развития профессиональной компетентности тренеров по борьбе с теоретической и практической точек зрения. Обосновывается необходимость непрерывного совершенствования методических, педагогических и психологических компетенций в тренерской деятельности. Проводится сравнительный анализ международного опыта (United World Wrestling, NWCA, British Wrestling) и существующих возможностей в Узбекистане. В статье освещается роль инновационных методов, современных инфор-мационных технологий и систем сертификации в процессе непрерывного обучения тренеров. Результаты исследования послужат основой для разработки практических рекомендаций по повышению квалификации тренеров по борьбе, повышению*

эффективности подготовки спортсменов и развитию национальной спортивной школы.

Kalit so‘zlar: *kurash sporti, trenerlik kompetensiyasi, uzluksiz ta’lim, kasbiy rivojlanish, innovatsion metodlar, sertifikatlash tizimi.*

Ключевые слова: *спортивная борьба, тренерская компетентность, непрерывное образование, профессиональное развитие, инновационные методы, система сертификации.*

Hozirgi davrda sport sohasida raqobatning ortib borishi trenerlardan yuqori darajadagi kasbiy tayyorgarlik va uzluksiz o‘z ustida ishlashni talab etmoqda. Ayniqsa, kurash sportida murabbiylarning kompetentligini rivojlantirish sportchilar tayyorgarligi, musobaqalarda erishiladigan natijalar va milliy sport maktabining barqaror rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi [1,2].

Trenerlik faoliyatida nafaqat texnik va taktik bilimlar, balki pedagogik, psixologik hamda metodik ko‘nikmalarni muntazam ravishda yangilab borish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan ham trenerlarning uzluksiz ta’limi va kasbiy rivojlanishi ilmiy asoslangan tizimni talab etadi [3,4].

Bugungi kunda xalqaro miqyosda (United World Wrestling, NWCA, British Wrestling) trenerlar malakasini oshirish bo‘yicha samarali dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ular trenerlarning bilim va ko‘nikmalarini global tajriba asosida muntazam rivojlantirish imkonini bermoqda. O‘zbekiston sharoitida esa ushbu tajribalarni mahalliy sport maktablari va murabbiylik faoliyatiga moslashtirish orqali kurashchi trenerlarning kompetentligini yangi bosqichga ko‘tarish zarurati dolzarb masala bo‘lib qolmoqda [5,6].

Ushbu maqolada kurash sporti trenerlarining kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning nazariy asoslari, xalqaro tajribalar, zamonaviy innovatsion yondashuvlar va milliy sharoitda ularni qo‘llash imkoniyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi: Kurash sporti O‘zbekistonning milliy qadriyatlaridan biri bo‘lib, uning xalqaro nufuzini oshirish murabbiylarning kasbiy kompetentligiga bevosita bog‘liqdir. Bugungi global sport raqobati sharoitida trenerlar nafaqat texnik-taktik bilim, balki pedagogik, psixologik va metodik ko‘nikmalarini ham uzluksiz rivojlantirishi zarur. Xalqaro federatsiyalar tajribasi (UWW, NWCA, British Wrestling) bu borada samarali natijalar bermoqda [7]. Shu bois xalqaro ilg‘or tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish va trenerlar kompetentligini uzluksiz rivojlantirish O‘zbekiston sport tizimi uchun dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu tadqiqotning maqsadi – kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish, xalqaro tajribani o‘rganish hamda O‘zbekiston sharoitida samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligining mazmun-mohiyati va tarkibiy qismlarini ilmiy jihatdan asoslab berish. Xalqaro tajribada trenerlarning uzluksiz rivojlanishi va malaka oshirish tizimini tahlil qilish. O‘zbekiston sharoitida trenerlarning kompetentligini rivojlantirishdagi mavjud muammolarni aniqlash. Kurash trenerlarining kasbiy mahoratini oshirishda innovatsion yondashuvlar va AKT imkoniyatlarini o‘rganish. Xalqaro ilg‘or tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot uslublari: Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil usuli orqali kurashchi trenerlarning kompetentligiga oid ilmiy adabiyotlar, xalqaro tajribalar va me’yoriy hujjatlar o‘rganildi. Qiyosiy tahlil yordamida O‘zbekiston va xorijiy mamlakatlarda murabbiylar malakasini oshirish tizimlari taqqoslandi [8]. Amaliyotchi trenerlar va sport mutaxassislari o‘rtasida so‘rovnoma va suhbatlar tashkil etilib, mavjud muammolar hamda ehtiyojlar aniqlandi. Kuzatish metodi asosida sport maktablari va musobaqalar jarayonida trenerlarning ish faoliyati tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil orqali umumlashtirilib, ilmiy asoslangan natijalarga erishildi.

Tadqiqot natijalari: Kurashchi trenerlarning kompetentligini rivojlantirish masalasi sport ta’limida dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Trenerlik kompetentligining nazariy asoslari shundan iboratki, murabbiy faqatgina texnik va taktik bilimlarga ega bo‘lish bilan cheklanmay, balki pedagogik, psixologik hamda metodik ko‘nikmalarni muntazam rivojlantirib borishi lozim. Sportchilarni tayyorlash jarayonida murabbiy nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki sportchining ruhiy holati, motivatsiyasi va o‘ziga ishonchini shakllantirishga ham mas’uldir. Shu boisdan uzluksiz ta’lim va kasbiy rivojlanish trenerlik faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi.

Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, murabbiylarning kasbiy rivojlanishida tizimli yondashuv asosiy omil hisoblanadi. Masalan, United World Wrestling (Jahon Kurash Assotsiatsiyasi), **(UWW)** trenerlar uchun uch bosqichli sertifikatlash tizimini ishlab chiqqan: **bosqich 1**-boshlang‘ich murabbiylar, **bosqich 2**-malakali murabbiylar,

bosqich 3-professional trenerlar. Har bir bosqich nazariy bilimlar va amaliy mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi.

Amerikadagi **NWCA** va **USA** Wrestling federatsiyalarida murabbiylar uchun onlayn kurslar, amaliy seminarlar va ilmiy konferensiyalar muntazam tashkil etiladi. Britaniya tajribasida esa trenerlarning doimiy professional rivojlanishi CPD tizimi asosida amalga oshiriladi, bunda murabbiylar yil davomida o‘z bilimini oshirish bo‘yicha muayyan soat to‘plashi shart qilib belgilangan.

Kurash trenerlari kompetentligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning ahamiyati ham beqiyosdir. Zamonaviy sport pedagogikasida **video-analitika** keng qo‘llanilib, sportchining mashg‘ulot va musobaqadagi harakatlari to‘liq tahlil qilinadi. Masalan, sportchi usulni bajarishda qo‘llar harakatini to‘liq ishlatmagan bo‘lsa, video orqali bu xato aniqlanadi va keyingi mashg‘ulotlarda bartaraf qilinadi. Shuningdek, **mobil ilovalar** yordamida sportchilar yuklamalari, yurak urishi va tiklanish darajasi kuzatilib, trener tomonidan mashg‘ulot intensivligi qayta tartibga solinadi.

O‘zbekiston sharoitida trenerlarning kompetentligini rivojlantirish bo‘yicha qator ijobiy tajribalar mavjud. Xususan, sport maktablari va oliy ta’lim muassasalari qoshida malaka oshirish kurslari yo‘lga qo‘yilgan. Biroq ayrim muammolar ham mavjud, jumladan, metodik qo‘llanmalar yetishmasligi, xalqaro tajribalarni o‘z vaqtida joriy qilishdagi qiyinchiliklar va malaka oshirishning muntazam emasligi.

Ilmiy yangiligi: Tadqiqotda kurashchi trenerlarning kompetentligini uzluksiz rivojlantirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan kompleks tahlil qilindi. Xalqaro tajribalar O‘zbekiston sharoitiga moslashtirilib, trenerlarning malakasini oshirishda innovatsion yondashuvlar va axborot texnologiyalaridan foydalanishning samarali mexanizmlari ishlab chiqildi.

Xulosa O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, kurashchi trenerlarning kompetentligini uzluksiz rivojlantirish nafaqat sportchilar tayyorgarligi, balki butun sport tizimining samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Natijalar tahlili trenerlarning turli kompetentlik yo‘nalishlarida farqli darajalarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Ayrim guruhlar texnik va pedagogik jihatdan ustun bo‘lsa, boshqalari metodik yoki innovatsion yondashuvlarda kuchliroq ekani aniqlandi.

Xalqaro tajribalar (UWW, NWCA, British Wrestling) trenerlarning malakasini oshirishda uzluksiz ta’lim, sertifikatlash va innovatsion metodlardan foydalanishning samarali ekanini isbotladi. O‘zbekiston sharoitida esa trenerlar kompetentligini rivojlantirishda metodik

materiallar yetishmasligi, malaka oshirish tizimining muntazam emasligi va xalqaro hamkorlik imkoniyatlarining cheklanganligi muammolari mavjudligi qayd etildi. Shu sababli milliy sport maktablari tizimida trenerlarning uzluksiz rivojlanishini ta’minlash uchun xalqaro ilg‘or tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish, innovatsion yondashuvlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, muntazam malaka oshirish dasturlarini joriy etish zarur. Bunday chora-tadbirlar kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini oshirishga, sportchilarning yuksak natijalarga erishishiga va O‘zbekistonning xalqaro sport maydonidagi raqobatbardoshligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, A., & Karimov, S. (2020). *Sport pedagogikasi va murabbiylik faoliyatining zamonaviy yondashuvlari*. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti.
2. Boymurodov, U. (2008). *O‘rmonshunoslik va o‘rmonchilik asoslari*. Toshkent: O‘zMU nashri.
3. British Wrestling Association. (2021). Coach education and development pathway. London, UK.
4. Cushion, C., & Lyle, J. (2016). Sports coaching*:* Professionalisation and practice. Elsevier.
5. International Council for Coaching Excellence (ICCE). (2019). International *sport* coaching framework. Leeds, UK.
6. Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2018). Sports coaching cultures*:* From practice *to* theory. Routledge.
7. North West Coaching Academy (NWCA). (2021). Continuous *professional* development for coaches. Washington, USA.
8. United World Wrestling (UWW). (2022). Coaching education programme*:* Levels and certification. Lausanne, Switzerland.

MAKTAB TA’LIMIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING USULLARI VA VOSITALARI

J.T. Fayazov, o‘qituvchi
Farg‘ona tumani 55-umumiy o‘rta ta’lim maktabi

Annotatsiya: *Maktab ta’limida zamonaviy pedagogik texnologi-yalarni qo‘llash o‘quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirish,*

mustaqil fikrlash va ijodkorlik qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Hamkorlikka asoslangan o‘qitish jarayoni o‘quvchi va o‘qituvchi o‘rtasida samarali muloqotni ta’minlab, ta’lim sifatini oshiradi.

Аннотация: *Использование современных педагогических технологий в школьном образовании способствует всестороннему развитию личности ученика, формированию самостоятельного мышления и творческих способностей. Процесс совместного обучения обеспечивает эффективное взаимодействие ученика и учителя, повышая качество образования.*

Kalit so‘zlar: *Pedagogik texnologiya, hamkorlik, ta’lim sifati, usul, maktab ta’limi.*

Ключевые слова: *Педагогическая технология, сотрудничество, качество образования, метод, школьное образование.*

Bugungi kunda maktab ta’limida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash ta’lim samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida qaralmoqda. Ta’lim jarayonida o‘quvchining faolligini kuchaytirish, uning bilim olishdagi motivatsiyasini oshirish va ijodkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun yangi metod va usullardan foydalanish zarur bo‘lib bormoqda [1, 2].

O‘quvchilarga bilim berishda tushuntirish-illyustrativ, muammoli bayon, evristik va tadqiqot usullari keng qo‘llanmoqda. Bu usullar o‘quvchilarning nafaqat tayyor bilimlarni egallashiga, balki mustaqil fikrlash, tahlil qilish va xulosa chiqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ko‘rgazmali vositalar, axborot texnologiyalari, interaktiv taqdimotlar, laboratoriya mashg‘ulotlari orqali dars jarayonini qiziqarli va samarali tashkil etish mumkin. Bu esa o‘quvchilarda mavzuga qiziqish uyg‘otadi, bilimlarni yanada chuqur o‘zlashtirishga yordam beradi [4].

Hamkorlik pedagogikasi asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchi nafaqat tayyor bilimni qabul qiluvchi, balki ta’lim jarayonining faol ishtirokchisi va ijodkor subyektiga aylanadi. Ushbu yondashuv ularning mustaqil fikrlashini, o‘z nuqtai nazarini erkin ifodalashini, jamoada hamkorlikda ishlashini va turli vaziyatlarda muqobil qarorlar qabul qila olish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, hamkorlikka asoslangan ta’lim jarayoni o‘quvchilarda mas’uliyat hissi, liderlik fazilatlari va tashabbuskorlikni kuchaytiradi. O‘qituvchi esa an’anaviy bilim beruvchi emas, balki o‘quv faoliyatini tashkil etuvchi, boshqaruvchi, yo‘naltiruvchi va motivatsiya beruvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi [5,6] .

Bunday mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning shaxsiy qiziqishlari va ehtiyojlari hisobga olinadi, bu esa ularda ta’limga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Ta’lim jarayoni o‘zaro hurmat, hamkorlik va ijodkorlik ruhida tashkil etilgani sababli, o‘quvchilar o‘z bilimlarini amaliy faoliyatda qo‘llash, yangi g‘oyalar ishlab chiqish hamda shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish imkoniga ega bo‘ladilar.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning qo‘llanishi nafaqat dars samaradorligini oshiradi, balki o‘quvchilarning shaxsiy qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarishga, ularning ijtimoiy faoliyatini kengaytirishga va jamiyat hayotiga tayyor shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Maktab ta’limida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarni bilimli, ijodkor va mustaqil fikrlovchi shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Tushuntirish, muammoli bayon, evristik va tadqiqot usullarini qo‘llash orqali o‘quvchilar bilimlarni chuqur o‘zlashtiradi. Axborot texnologiyalari va ko‘rgazmali vositalardan foydalanish dars samaradorligini oshiradi. Hamkorlik pedagogikasiga asoslangan mashg‘ulotlar esa o‘quvchilarni jamiyat hayotida faol ishtirok etishga tayyorlaydi. Shunday qilib, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni maktab ta’limiga joriy etish bugungi kun talabidir va ta’lim sifatini oshirishning asosiy shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Pedagogik mahorat va innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
2. Ochilov M. Muallim qalb me’mori. – Toshkent: O‘qituvchi, 2000.
3. Omonov X.T., To‘raqulov A. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. – Toshkent: Istiqlol, 2007.
4. Tursunaliyev I.A., Amonov A.N., Yuldasheva G.V., Dehqonboeva Z.A. Murabbiy o‘qituvchining pedagogik kompetensiyasi va mahorati. – Toshkent: Ilmiy-texnika axborot-press, 2019.
5. Xoliqov A., Sayidahmedov N. Pedagogik texnologiyalar asoslari. – Toshkent: Universitet, 2015.
6. Yoqubova D.M., Usmonova Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent, 2020.

TRENER VA O‘QITUVCHILARNING KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLARGA MUVOFIQLASHTIRISH

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 va sport sohasida faoliyat yurituvchi trener hamda o‘qituvchilarning kompetensiyalarini xalqaro standartlarga moslashtirish masalasi yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi — amaldagi o‘quv rejalari, malaka talablari va attestatsiya amaliyotini xalqaro yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirgan kompetensiya modelini taklif etishdir.*

Аннотация. *В статье рассматривается проблема согласования компетенций тренеров и преподавателей физической культуры и спорта с международными стандартами. Цель — предложить модель компетенций, синхронизированную с действующими учебными планами, квалификационными требованиями и процедурами аттестации.*

Kalit so‘zlar: *kompetensiya modeli; xalqaro standartlar; trener tayyorlash; jismoniy tarbiya; baholash rubrikalari; e-portfolio.*

Ключевые слова: *модель компетенций; международные стандарты; подготовка тренеров; физическое воспитание; рубрики оценивания; e-portfolio.*

Global mehnat bozori sharoitida trener va o‘qituvchilar tayyorgarligi kompetensiyaviy yondashuv asosida qayta ko‘rib chiqilmoqda. Bunda bitiruvchining “nima biladi?”dan ko‘ra “nima qila oladi?” va “qanday qadriyatlar asosida ish yuritadi?” savollariga aniq javob berish muhim. Xalqaro tajriba (masalan, Yevropa Malakalar Ramkasi — EQF, International Sport Coaching Framework — ISCF/ICCE, ta’lim tashkilotlari uchun ISO 21001, UNESCOning o‘qituvchilar uchun raqamli kompetensiya karkasi va PE (Physical Education) o‘qituvchilari standartlari) mazkur savollarni o‘quv natijalari (learning outcomes), baholash mezonlari (assessment criteria) va ta’lim jarayonini boshqarish (quality assurance) orqali integratsiya qiladi. Mazkur maqola milliy amaliyotni ana shu yondashuvlar bilan tizimli uyg‘unlashtirish uchun konseptual model, baholash vositalari va joriy etish bosqichlarini taklif etadi.[1, 2]

Kompetensiya — bilim, ko‘nikma, malaka, munosabat va qadriyatlarning muayyan vaziyatda samarali qo‘llanishidagi yaxlitlikdir. Kompetensiyaga asoslangan dizayn (CBE) uch tayanchga tayanadi:

1. **Natija**: o‘quv natijalari aniq, o‘lchanadigan va kontekstga mos;
2. **Baholash**: mezonli baholash (criterion-referenced) va ko‘p manbali dalillar;
3. **O‘qitish**: faol metodlar (microteaching, klinik kuzatuv, videoanaliz, amaliy sessiya dizayni, refleksiya).

Sport sohasida bu yondashuv trener faoliyati tsiklini (rejalash–o‘tkazish–tahlil–takomillashtirish) markazga qo‘yadi. Pedagogik komponent esa dars/sessiya dizayni, differensial yondashuv, xavfsizlik, inkluzivlik va sog‘liqni saqlash madaniyatini talab qiladi.[3, 4]

Xalqaro standartlar tahlili **EQF**: malaka darajalarini natijalar (bilim, ko‘nikma, kompetensiyalar—avtonomiya va javobgarlik) bo‘yicha tavsiflaydi; trener/o‘qituvchining tayyorgarligi odatda 6–7-darajaga to‘g‘ri keladi. **ISCF/ICCE**: murabbiylikni bosqichlar, rollar (assistent–trener–mutaxassis–coach developer) va kontekstlar bo‘yicha kompetensiyalar majmui sifatida belgilaydi. **ISO 21001**: ta’lim tashkilotlari uchun boshqaruv tizimi; manfaatdor tomonlar ehtiyojini qondirish, sifat kafolati va jarayonlarni uzluksiz takomillashtirishni talab qiladi. **UNESCO ICT-CFT**: o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini (asosiy savodxonlikdan infrastrukturaviy innovatsiyaga qadar) bosqichma-bosqich rivojlantirishni belgilaydi.

PE o‘qituvchilari standartlari **(mas., SHAPE America va boshqalar)**: dars dizayni, baholash savodxonligi, o‘quvchilarning harakat faoliyati va xavfsizligini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish talablarini belgilaydi. Mazkur manbalar kesimida moslashtirishning mohiyati — milliy malaka talablari, o‘quv rejalari va attestatsiya jarayonlarida kompetensiyaviy natijalar, baholash mezonlari va sifat kafolatini bir tilda “gapirtirish”dir.[5]

Taklif qilinayotgan model quyidagi yetti klasterdan iborat bo‘lib, trener va o‘qituvchi rollari uchun birday dolzarb:

1. **Pedagogik-didaktik**: dars/sessiya dizayni, differensial yondashuv, inkluziv ta’lim, baholash savodxonligi, refleksiya.
2. **Sportga oid maxsus**: periodizatsiya, yuklama monitoringi, texnika-taktika, funksional tayyorgarlik, sport tibbiyoti asoslari.
3. **Raqamli kompetensiya**: LMSdan foydalanish, ma’lumotlarni tahlil qilish (video/tizimlar), shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish.
4. **Etika va xavfsizlik**: sport etikasi, bolalar himoyasi, antidoping ta’limi, xavf tahlili va birinchi yordam.

5. **Tahlil-tadqiqot**: amaliy tadqiqot dizayni, dalillarga tayangan qarorlar, monitoring va evaluatsiya.

6. **Boshqaruv va liderlik**: jamoa boshqaruvi, kommunikatsiya, manfaatdor tomonlar bilan ishlash, loyiha va o‘z-o‘zini boshqarish.

7. **Kommunikativ va madaniyatlararo**: samarali muloqot, murakkab vaziyatlarda muzokara, ota-ona va hamkorlar bilan hamkorlik.

Har bir klaster EQFning tegishli daraja deskriptorlari va ISCFdagi rolga mos “o‘quv natijalari” bilan bog‘lanadi.[6]. Metodika uch blokdan tashkil topadi:

A) Diagnostika va tahlil:

- amaldagi o‘quv reja va fan dasturlarini kompetensiya nuqtai nazaridan “mapping” qilish;
- baholash vositalarini (test, amaliy topshiriq, portfel) mezonlar bilan solishtirish;
- kadrlar siyosati va attestatsiya jarayonidagi bo‘shliqlarni aniqlash.

B) Dizayn va moslashtirish:

- fan/modullarga kompetensiyalarni “learning outcomes” ko‘rinishida kiritish;
- amaliyot va laboratoriyalarni “coaching cycle” asosida qayta tuzish;
- 360° baholash (o‘zini baholash, tengdosh, mentor, ish beruvchi, sportchi/o‘quvchi fikri) ni yo‘lga qo‘yish;
- raqamli dalillar (video, sessiya rejasi, yuklama jurnali, kuzatuv varaqalari) ni e-portfolio‘da jamlash.

C) Joriy etish va sifat kafolati:

- ISO 21001 ruhida jarayonlarni hujjatlashtirish;
- ichki/ tashqi baholash, mentorlik va coach-developer roli;
- uzluksiz takomillashtirish (PD — professional development) sikli.

Baholashning tavsiya etilgan vositalari. Rubrikalar: har bir kompetensiya uchun darajalar (boshlang‘ich–o‘sib boruvchi–malakali–yetakchi). **Kuzatuv shkalalari**: amaliy mashg‘ulot va darslarda real vaqt qayd etish. **Videoanaliz**: o‘z-o‘zini ko‘rish, refleksiya, mentor fikri. **E-portfolio**: sessiya rejasi, yuklama jurnali, xavf tahlili, metodik ishlanmalar, tadqiqot hisobotlari. **Mini-loyihalar va AR (action research)**: o‘quvchining sport natijasi yoki dars sifati bilan bog‘liq yaxshilash loyihalari.

Taklif etilgan yondashuv milliy standartlar va o‘quv rejalari bilan moslashuvchan: fanlar bo‘yicha LO yozish, amaliy mashg‘ulotlar dizaynini “coaching cycle” asosida qayta qurish, tajriba darslarida

videoanaliz va kuzatuv varaqalaridan foydalanish, talaba-trener portfeli orqali uzluksiz dalillash — bularning barchasi sifat kafolatiga xizmat qiladi. Tashkiliy jihatdan fakultetlararo ishchi guruh, coach-developer va mentorlar tarmog‘i, tashqi ekspertiza (masalan, federatsiyalar, maktablar, sport klublari) bilan hamkorlik muhim.

1-jadval.

Kompetensiyalarni xalqaro standartlarga moslashtirish matritsasi

№	Kompetensiya klasteri	Xalqaro manba(lar)	Moslashtirish yo‘li (qisqacha)	Baholash mezoni (0–3)
1	Pedagogik-didaktik	EQF; PE o‘qituvchilari standartlari	Dars/sessiya LO‘larini yozish; differensial yondashuv; baholash savodxonligi	**0**: LO yo‘q; **1**: LO mavjud, o‘lchovsiz; **2**: LO o‘lchovli, qisman qo‘llanadi; **3**: LO to‘liq qo‘llanadi, dalillar bor
2	Sportga oid maxsus	ISCF/ICCE	Periodizatsiya va yuklama monitoringi; texnika-taktika rejalari	0: reja yo‘q; 1: epizodik; 2: tizimli; 3: dalillarga tayangan, adaptiv
3	Raqamli kompetensiya	UNESCO ICT-CFT	LMS, videoanaliz, ma’lumotlar bilan ishlash, PD	0: qo‘llamaydi; 1: oddiy; 2: o‘rtacha; 3: ilg‘or, integratsiyalashgan
4	Etika va xavfsizlik	ISO 21001 (jarayonlar); antidoping ta’limi (WADA)	Risk tahlili, bolalar himoyasi, favqulodda vaziyat protokoli	0: yo‘q; 1: qisman; 2: muntazam; 3: hujjatlashtirilgan, auditdan o‘tgan
5	Tahlil-tadqiqot	EQF; AR yondashuvi	M&E, mini-tadqiqot, dalillarga tayangan qarorlar	0: yo‘q; 1: epizodik; 2: tizimli; 3: natijalar joriy etilgan
6	Boshqaruv va liderlik	ISO 21001 (manfaatdor tomonlar); ISCF	Jamoa/loyiha boshqaruvi, mentorlik	0: yo‘q; 1: boshlang‘ich; 2: samarali; 3: murabbiy/mentor sifatida yetakchi
7	Kommunikativ-	PE	Ota-	0: sust; 1: yetarli; 2:

	madaniyatlararo	standartlari; ISCF	ona/hamkorlar bilan muloqot, murakkab vaziyatlarda muzokara	ishonchli; 3: murakkab holatlarda muvaffaqiyatli

Izoh: 0–3 shkalasi dastlabki tashxis va PD rejalari uchun ishlatiladi; 2 va 3 darajalarga o‘tish e-portfolio dalillari bilan tasdiqlanadi.

Xulosa. Trener va o‘qituvchilar kompetensiyalarini xalqaro standartlarga moslashtirish — natijalarga yo‘naltirilgan (LO) va mezonga asoslangan (rubrika) baholash bilan birga kechishi lozim. EQF, ISCF/ICCE, ISO 21001, UNESCO ICT-CFT va PE standartlari o‘rtasida ko‘prik bo‘lib xizmat qiluvchi yetti klasterli model taklif qilindi. E-portfolio va videoanaliz dalillarga tayangan rivojlanishning asosiy vositasiga aylanadi; 360° baholash adolat va shaffoflikni kuchaytiradi. Moslashtirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: audit — dizayn — pilot — monitoring — masshtablash. ISO 21001 tamoyillari asosida sifat kafolati va manfaatdor tomonlar bilan hamkorlik jarayonni barqaror qiladi. Taklif etilayotgan yondashuv natijasida trener/o‘qituvchi profili dalillarga tayangan, etik, raqamli savodli **va** liderlikka yo‘naltirilgan bo‘lib shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Advance HE. UK Professional Standards Framework (UKPSF) for Teaching and Supporting Learning in Higher Education.
2. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
3. “Физическое воспитание обучающихся через интеграцию урочной и внеурочной деятельности” – Obrazovatelnaya sotsialnaya set NS Portal, 2017.
4. Doronsev A.V., Ermolina N.V., Zinchuk N.A. Актуальность интеграции секционных занятий видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, 2019**.**
5. ENQA. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG).

SPORT TIZIMIDA GENDER TENGLIKNI TA’MINLASH MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI

J.A. Dustov, o‘qituvchisi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport tizimida gender tenglikni ta’minlash muammolari va istiqbollari haqidagi ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *gender,sport, tenglik, gender tenglikning ahamiyati, siyosat, iqtisodiyot, huquq.*

Аннотация. *В данной статье представлена информация о проблемах и перспективах обеспечения гендерного равенства в спортивной системе.*

Ключевое слово: *гендер,спорт, равенство, важность гендерного равенства, политика, экономика, право.*

Ushbu maqolada sportda gender tenglikni rivojlantirishning ahamiyati, mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llari haqida so‘z yuritiladi. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so‘ng gender tengligi Konstitutsiyamizning 58-moddasida “Xotin-qizlar va erkaklar teng huquqlidirlar. Davlat xotin-qizlar va erkaklarga jamiyat hamda davlat ishlarni boshqarishda, shuningdek jamiyat va davlat hayotining boshqa sohalarida teng huquq va imkoniyatlarni ta’minlaydi” deb mustahkamlab qo‘yilgan asosiy demokratik tamoyillardan biriga aylanganini hisobga olish muhimdir. Mamlakatimiz ham gender tengligi va xotin-qizlar huquqlarini himoya qilishga qaratilgan inson huquqlari bo‘yicha 60 dan ortiq xalqaro tashkilot va shartnomalarga qo‘shilgan.[1]

O‘zbekistonda gender tengligini ta’minlashda asosiy harakatlantiruvchi kuch bo‘lgan “Xotin-qizlar qo‘mitasi” tashkil etildi. Shunday qilib, biz jamiyatni har tomonlama rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni samarali yaratishga qaratilgan xotin-qizlarning huquqlarini himoya qilish tamoyillari va normalarini tartibga soluvchi xalqaro huquqiy hujjatlarga faol qo‘shilmoqdamiz. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev BMT Inson huquqlari kengashining 46-sessiyasida so‘zlagan nutqida gender siyosati masalalarida biz ayollarning davlat, siyosiy va ishbilarmonlik hayotidagi rolini tubdan oshirish niyatida ekanimizni ta’kidladi. Bugungi kunda ayol xotin qizlarning sport bilan shug‘ullanishlari uchun bizning mamlakatimizda ham barcha sharoitlar yaratib berilgandir.[2, 3]

Tarixga nazar tashlar ekanmiz, sport tarixida ayollar ishtiroki uzoq vaqt davomida cheklangan yoki e’tibordan chetda qolgan. XIX asrda ayollar sport bilan shug‘ullanishiga to‘sqinlik qilingan, chunki jismoniy faoliyat ayollarga xos emas deb hisoblangan. Faqatgina XX asr boshlarida, xususan, 1900-yilda ayollar ilk bor Olimpiada o‘yinlarida ishtirok eta boshladi. Biroq bu qatnashuv cheklangan turlarga taalluqli edi — gimnastika, tennis va figurali uchish kabi sport turlari.
XX asrning ikkinchi yarmida ayollar huquqlari uchun kurash sport sohasiga ham ta’sir qildi. 1972-yilda AQSHda qabul qilingan Title IX qonuni maktab va universitetlarda ayollarning sportda ishtirokini rag‘batlantirdi. Bu ko‘plab davlatlarga o‘rnak bo‘ldi.

Sharq qomusiy olimlardan Abu Nasr Forobiy “Fozil odamlar shahri” asarida tenglik hukm surgan davlatni fozillikka intilgan davlat sifatida qayd etgan bo‘lsa, 1791 yilda Olimpiya De Guj tomonidan tayyorlangan fuqarolik va ayol huquqi deklaratsiyasida ilk bor ayollarning erkin fikrlash va o‘z fikrini bildirish huquqiga ega ekanligi e’tirof etilgan. So‘ngi yillarda xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlarga erishish, jamiyat va davlat ishlarini boshqarishda ularning teng ishtirok etishini ta’minlash, xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonliklardan himoya qilishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirildi. Gender tenglik masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. Bugungi kunda mamlakatimiz rahbarligidagi o‘tkazilgan xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash tizimi hamda ularning jamiyatdagi mavqeyini yanada mustahkamlash bo‘yicha yig‘ilishlarda ham bu masalalarga chuqur urg‘u berildi va bu maqsad mamlakatimizning taraqqiyot strategiyasida eng muhim yo‘nalishlardandir. Sport sohasida ham bu tamoyil Olimpiya xartiyasining talablaridan biridir. Olimpiya xartiyasi olimpiya harakati uchun qonunlar majmuasidir. Xartiyaga binoan Olimpiada o‘yinlari “Haqqoniy va teng huquqli musobaqalarda butun dunyo sportchilarini birlashtirib, mamlakatlar, alohida shaxslarga nisbatan irqiy, diniy yoki siyosiy kamsitilishga yo‘l qo‘yilmaydi. Biror sport turining Olimpiya o‘yinlari dasturiga kirishi uchun qat’iy mezonlar, talablar bo‘ladi. Ulardan biri sportdagi gender tenglik masalasi. Ya’ni, Olimpiya o‘yinlariga da’vogar sport turi bilan erkaklar qatori xotin-qizlar ham teng shug‘ullanishi kerak.[4]

Bugungi kunga kelib, ayollar sportda faolroq ishtirok etayotgan bo‘lsa-da, gender tenglik hali to‘liq ta’minlanmagan. Gender tenglik sportning barcha sohalarida — musobaqalardan tortib rahbarlik lavozimlarigacha — erkaklar va ayollar uchun teng imkoniyat yaratishni

taqozo etadi. Gender tenglikning sportda targ‘ib qilinishi: Ayollar va erkaklar o‘rtasidagi ijtimoiy tenglikni mustahkamlaydi. Ayollarning sportga qiziqishini oshiradi va ularni faol bo‘lishga undaydi. Sport orqali yosh avlodga gender tenglik tushunchasini singdiradi. Professional sportda ayollar mehnatini teng baholash va moliyaviy rag‘batlantirish imkonini beradi. Gender tengsizlik muammolari Sport sohasida gender tengsizlikning bir necha ko‘rinishlari mavjud:

1. Moliyaviy tengsizlik — Ayollar sport jamoalari va sportchilari ko‘pincha erkaklar bilan solishtirganda kamroq moliyaviy qo‘llab-quvvatlanadi. Ayollar musobaqalarida sovrin jamg‘armasi ham past bo‘ladi.
2. Mediada kam yoritilish — Ayollar sport musobaqalari erkaklar musobaqalariga qaraganda kam yoritiladi, bu esa ayollarning sportdagi muvaffaqiyatlarini e’tiborsiz qoldiradi.
3. Rahbarlik lavozimlarida kam ishtirok — Sport tashkilotlari va federatsiyalarida rahbarlik lavozimlarini asosan erkaklar egallaydi.
4. Stereotiplar va kamsitish — Ayollarning sportda muvaffaqiyat qozonishi ba’zi stereotiplar sabab e’tirof etilmaydi yoki kamsitishga uchraydi.

Gender tenglikni rivojlantirish yo‘llari

Qonunchilik va siyosiy islohotlar. Sport tashkilotlari va hukumatlar gender tenglikni ta’minlashga yo‘naltirilgan qonunchilik va qoidalarni joriy qilishi lozim. Bu ayollarga teng imkoniyatlar yaratish va sportda kamsitishning oldini olishga yordam beradi.

Moliyaviy qo‘llab-quvvatlash. Ayollar sporti uchun byudjet ajratishni oshirish, sovrin jamg‘armalarini tenglashtirish va homiylik imkoniyatlarini kengaytirish muhimdir.

Ta’lim va targ‘ibot ishlari. Gender tenglikka oid ma’rifiy dasturlar orqali jamiyatda ayollar sportidagi muvaffaqiyatlari qadrlanishini ta’minlash lozim. Bu, ayniqsa, yosh sportchilar va ularning ota-onalari uchun muhim.

Media va reklamada tenglik. Media kompaniyalari ayollar musobaqalarini kengroq yoritib, sportda gender tenglikni targ‘ib qilishlari kerak. Ayol sportchilarining yutuqlarini keng jamoatchilikka namoyish qilish, ayollar sportiga qiziqishni oshiradi.

Rahbarlik lavozimlarida ayollar ishtirokini oshirish. Sport tashkilotlari ayollarni rahbarlik lavozimlariga jalb qilish orqali gender tenglikni mustahkamlashlari mumkin. Bu qaror qabul qilish jarayonlarida ayollar ovozini kuchaytiradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda sportda gender tenglikni ta’minlash nafaqat ayollar va erkaklar uchun teng imkoniyat yaratish, balki jamiyatda adolat va tenglikni targ‘ib qilish uchun ham muhimdir. Gender tengsizlikni bartaraf etish uchun hukumat, sport tashkilotlari, OAV va jamiyat birgalikda ishlashi lozim. Bu sportni yanada adolatli va inklyuziv qilishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. https://lex.uz/docs/-6445145
2. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi ““Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-2742233
3. O.Toshmurodov Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Samarqand 2015 yil.
4. https://minsport.uz – O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi.

OLIY TA’LIMDA SPORT TURIZMINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI

J.A. Dustov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta’limda sport turizmini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari haqida ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о теоретических и практических аспектах развития спортивного туризма в высшем образовании.*

Kalit so‘zlar: *Sport, turizm, vosita, kasbiy, sifat, rivojlantirish, oliy ta’lim, amaliy ahamiyat.*

Ключевые слова: *Спорт, туризм, мотор, профессионализм, качество, развитие, высшее образование, практическая значимость.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019-yil 11-iyuldagi “Oliy va o‘rta maxsus ta’limi sohasida boshqaruvni isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4391-sonli Qarori,

Prezidentning 2019-yil 11-iyuldagi PF-5763-sonli “Oliy va o‘rta maxsus ta’limi sohasida boshqaruvni isloh qilish to‘g‘risida”gi Farmoni ijrosini ta’minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi zimmasiga bir qator pedagogik vazifalarni yukladi.

Globallashuv davrida oliy ta’lim tizimida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirish muhim vazifalardan biridir. Shu nuqtai nazardan sport turizmi ta’lim jarayoniga singdirilishi talabalar shaxsining har tomonlama rivojlanishida, ularning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishda va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Keyingi yillarda mamlakatimizda turizmni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bir so‘z bilan aytganda turizm bugungi kunda mamlakat iqtisodiy taraqqiyotining drayverlaridan biriga aylandi. Ayniqsa ichki turizmni rivojlantirish natijasida aholining barcha qatlamlarini shu jumladan talaba-yoshlarni turizm infratuzilmasi obyektlariga, ya’ni tarixiy va me’moriy yodgorliklar, muzeylar, teatrlar, xalq baxshilarining uy muzeylariga, madaniyat uylariga, zamonaviy sport inshootlariga sayohatlarni tashkil etish orqali talaba yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, ularning mafkuraviy immunitetini mustahkamlash, vatanparvarlik tuyg‘usini takomillashtirish, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy sifatlarini oshirishga xizmat qilmoqda.

Shu bois, “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan ”Yangi O‘zbekis-tonning taraqqiyot strategiyasi”da “O‘zbekiston bo‘ylab sayohat qiling” dasturi doirasida mahalliy sayyohlar sonini 12 million nafardan oshirish hamda respublikaga tashrif buyuradigan xorijiy turistlar sonini 9 million nafarga yetkazish” maqsadlari belgilab berilgan. Shu maqsadlarda kelib chiqib oliy ta’lim tizimida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va ijtimoiy faolligini kuchaytirish muhim vazifalardan biridir. Shu nuqtai nazardan sport turizmi ta’lim jarayoniga singdirilishi talabalar shaxsining har tomonlama rivojlanishida, ularning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishda va kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Sport turizmi — bu nafaqat sog‘lomlashtirish faoliyati, balki jamoaviy hamkorlik, liderlik, muloqot madaniyati va ekologik ongni rivojlantirish vositasidir. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida professor o‘qituvchilar talabalar bilan quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

— talabalarni sport va turizm faoliyatiga keng jalb etish,

— milliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatini kengaytirish,
— yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish,
— yurtimizning tarixiy-madaniy merosini o‘rganish va targ‘ib qilish,
— ekologik madaniyatni rivojlantirish kabi vazifalarni bajaradi.

Oliy ta’limda talabalar o‘rtasida sport yanada rivojlantirish uchun quyidagi sport turlarini amaliyotda qo‘llash yo‘nalishlari. Talabalar uchun sog‘lomlashtiruvchi piyoda sayohatlar, veloturizm, tog‘ yurishlari, qishki sport turlarini muntazam yo‘lga qo‘yish orqali ham talabalarning qiziqishlarini va ishtirokini rivojlantirish mumkin.

Oliy ta’lim tizimida sport turizmi talabalarning jismoniy tayyorgarligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va bo‘sh vaqtni samarali tashkil etish vositasi sifatida muhim ahamiyatga ega. Sport turizmi orqali talabalar nafaqat sport bilan shug‘ullanishadi, balki yurtimizning tabiiy go‘zalliklari, tarixiy obidalari, milliy qadriyatlari bilan ham yaqindan tanishadilar. Bu jarayon ularning ijtimoiy-madaniy kompetensiyalarini kengaytiradi, ekologik ongini shakllantiradi va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamlaydi.

Sport turizmini oliy ta’lim jarayoniga tatbiq etish natijasida talabalar:

- jismoniy chiniqish va sog‘lomlashtirish ko‘nikmalarini egallaydilar;
- jamoada ishlash, muloqot, liderlik va tashabbuskorlik sifatlarini rivojlantiradilar;
- muammoli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiradilar;
- ekologik va madaniy merosni qadrlash, tabiatga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish madaniyatini o‘zlashtiradilar;

Oliy ta’limda sport turizmini rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlar asosida amalga oshirilishi mumkin:

Ta’limiy yo‘nalish – “Sport turizmi asoslari”, “Ekstremal turizm” kabi maxsus kurslar va fakultativ mashg‘ulotlarni o‘quv rejasiga kiritish.

Sog‘lomlashtirish yo‘nalishi – talabalarni dam olish kunlari va ta’til davrida piyoda yurish, tog‘ turizmi, veloturizm, suv sporti kabi faoliyatlarga jalb etish.

Ilmiy yo‘nalish – talabalar va magistrantlar uchun sport turizmi bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari, kurs va bitiruv malakaviy ishlarini yo‘naltirish.

Amaliy yo‘nalish – turistik klublar, ekspeditsiyalar, mahalliy va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish orqali talabalarni tajribaga ega qilish.

Innovatsion yo‘nalish – sport turizmini raqamlashtirish, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali talabalarni turizm tadbirlariga jalb etish.

Sport turizmini rivojlantirishda quyidagi qiyinchiliklar mavjud:

Oliy ta’lim muassasalarida sport turizmi bo‘yicha infratuzilmaning yetarli emasligi,maxsus mutaxassis kadrlar va trenerlar yetishmasligi, talabalar o‘rtasida sport turizmi bo‘yicha rag‘batlantirish tizimining sustligi moliyaviy ta’minot va homiylik masalalarining to‘liq hal qilinmaganligi.

Oliy ta’limda sport turizmini rivojlantirishning yangi bosqichga ko‘tarish uchun quyidagilarga e’tiborni qaratish lozim:

-tabiat qo‘yniga (tog‘, daryo, tabiatning so‘lim go‘shalariga) tashkil etilgan sayohatlar jarayonida talaba yoshlarni jismoniy, irodaviy va kasbiy sifatlarini takomillashtirish;

-ushbu sayohatlar davomida talabalarga xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni, sport jihozlaridan to‘g‘ri foydalanishni o‘rgatish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy sifatlarni oshiradi.

-tanlov fan sifatida o‘tilayotgan “turizm” fanining mazmuni va mundarijasini yangi materiallar bilan boyitish va uni yuqori saviyada o‘tkazishni ta’minlash kerak;

-ushbu o‘quv modulidan dars mashg‘ulotlarini olib borayotgan professor o‘qituvchining pedagogik mahorati yuksak, tajribali va ijodkor bo‘lishi lozim.

- bugungi kunda professor o‘qituvchilar tomonidan sportchi talabalar uchun sport turizmiga oid darslik, o‘quv, uslubiy qo‘llanmalar, uslubiy tavsiyalar tayyorlanishi lozim va bu uslubiy nashrlardan amaliyotda kengroq foydalanishni yo‘lga qo‘yish zamon talabidir.

-oliy ta’lim muassasalari qoshida “Sport turizmi markazlari” tashkil etish,

-sport turizmi bo‘yicha grant va loyihalar ishlab chiqish;

Xulosa. Umuman olganda, sport turizmi oliy ta’lim tizimida nafaqat sport va sog‘lomlashtirish faoliyati, balki yoshlarni har tomonlama tarbiyalash, ularning intellektual, ma’naviy va madaniy salohiyatini yuksaltirishga xizmat qiluvchi kuchli pedagogik vositadir. Shu boisdan uni strategik yo‘nalish sifatida rivojlantirish kelajak avlodning barkamol shaxs bo‘lib shakllanishida katta ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 11-iyuldagi “Oliy va o‘rta maxsus ta’lim sohasida boshqaruvni isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4391-sonli qarori.
2. “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni
3. O‘zbekiston respublikasi prezidentining 2018 yil 14-avgustdagi “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907-sonli qarori.
4. Abdurahmonov Q., G‘aybullayev N. Turizm asoslari. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2019.
5. Xodjayev B.X., Omonov A. Turizm menejmenti. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.

O‘ZBEKISTON SPORTCHILARI TAYYORGARLIGIDA XALQARO TAJRIBAGA EGA SPORT MAKTABLAR TAJRIBASI

Y.M. Maxmudov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada O‘zbekiston sportchilari tayyorgarligida xalqaro tajribaga ega sport maktablari faoliyatining ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Ishning maqsadi – xorijiy sport maktablari tajribalarini o‘rganish va ularni mahalliy sharoitda qo‘llash imkoniyatlarini aniqlash. Tadqiqot metodologiyasi sifatida komparativ tahlil, ilg‘or xorijiy sport maktablar (Rossiya, Xitoy, Germaniya va AQSh) tajribasi hamda O‘zbekiston sharoitida mavjud amaliyotlar qiyoslandi. Natijalarga ko‘ra, xalqaro tajribadan foydalanish orqali sportchilar tayyorgarligi jarayonida zamonaviy metodika, texnologik innovatsiyalar va boshqaruv yondashuvlari samarali natijalar berishi aniqlangan. Xulosa sifatida, sport maktablarida xalqaro hamkorlikni kuchaytirish, malaka oshirish dasturlarini joriy etish va ilmiy-metodik bazani yangilash zarurligi ta’kidlanadi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется значение и эффективность деятельности спортивных школ с международным опытом в подготовке спортсменов Узбекистана. Цель работы – изучить опыт зарубежных спортивных школ и выявить возможности его применения в местных условиях. Методология исследования включает сравнительный анализ, сопоставление практики ведущих зарубежных спортивных школ (России, Китая, Германии и США) с существующими условиями в Узбекистане. Результаты показали, что использование международного опыта в процессе подготовки спортсменов способствует внедрению современных методик, технологических инноваций и эффективных управленческих подходов. В заключение подчеркивается необходимость укрепления международного сотрудничества, внедрения программ повышения квалификации и обновления научно-методической базы спортивных школ.*

Kalit so‘zlar: *Xalqaro tajriba; sport maktablari; sportchilar tayyorgarligi; innovatsion metodika; xalqaro hamkorlik.*

Ключевые слова: *Международный опыт; спортивные школы; подготовка спортсменов; инновационная методика; международное сотрудничество.*

O‘zbekiston mustaqillikka erishganidan buyon sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodni sportga jalb qilish va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonadigan sportchilarni tayyorlashda **sport maktablari tizimi** katta o‘rin tutadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida tan olingan Rossiya, Xitoy, Germaniya va AQShdagi sport maktablari tajribasi O‘zbekiston uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ularning metodikasi, [1] boshqaruv yondashuvlari va infratuzilma imkoniyatlari mahalliy sharoitga moslashtirilgan holda qo‘llansa, sportchilar tayyorgarligi samaradorligini sezilarli oshirishi mumkin. Shu sababli, ushbu maqolada xalqaro sport maktablari tajribasining asosiy jihatlari hamda ularning O‘zbekiston sportchilarini tayyorlash jarayoniga tatbiq etish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.[2]

Xalqaro sport maktablari tajribasi

1. **Rossiya sport maktablari** – Sovet davridan buyon shakllangan tizim o‘zining ilmiy-metodik bazasi, bosqichma-bosqich tayyorgarlik yondashuvi va sport turlariga ixtisoslashgan maktablari bilan mashhur. Bu tizimda sportchilarni tanlash va iqtidorlarni erta aniqlashga katta e’tibor qaratiladi. Rossiya sport maktablari yutuqlarining asosida kuchli

ilmiy-metodik markazlar va murabbiylarning uzluksiz malaka oshirish tizimi yotadi.[3]

2. **Xitoy sport maktablari** – Xitoyda sportchilar tayyorgarligi “oliy natija maktablari” konsepsiyasiga asoslangan. Bunda yosh sportchilar erta yoshdan boshlab maxsus sport maktablariga jalb qilinadi, ular uchun yotoqxona, ta’lim va mashg‘ulotlar birgalikda tashkil etiladi. Xitoyning Olimpiada sport maktablari o‘zining qattiq intizomi, murabbiylar va ilmiy tadqiqot institutlari bilan hamkorlikda ishlashi bilan ajralib turadi.[4]

3. **Germaniya sport maktablari** – Germaniyada sportchilar tayyorgarligi maktab va klub tizimi integratsiyasi asosida yo‘lga qo‘yilgan. O‘quvchilar kunduzgi umumta’lim maktabida tahsil olarkan, kechki paytlarda professional sport klublari qoshida shug‘ullanadilar. Bu tizim sportchilarni ham ilmiy bilim, ham sport ko‘nikmalari bilan uyg‘un holda tarbiyalaydi.

4. **AQSh sport maktablari** – AQShda sportchilar tayyorgarligi maktab va kollej sport tizimi bilan uzviy bog‘liq. NCAA kabi tashkilotlar orqali o‘quvchilar sportni oliy ta’lim bilan uyg‘unlashtirgan holda rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, sport stipendiyalari orqali yoshlar nafaqat sportda, balki ta’limda ham muvaffaqiyatga erishishadi.

O‘zbekiston sport maktablari uchun imkoniyatlar. O‘zbekiston sport maktablari hozirgi kunda davlat dasturlari doirasida faoliyat yuritmoqda. Prezident farmonlari va “Lider-Trener” dasturi sportchilar tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qilmoqda. [5]Ammo xalqaro tajribalarni joriy etish orqali quyidagi imkoniyatlar yuzaga keladi:[6]

- **Ilmiy-metodik bazani boyitish** – Rossiya va Germaniya tajribasiga asoslanib, sportchilarni tayyorlashda ilmiy yondashuvni kuchaytirish.
- **Texnologik innovatsiyalarni tatbiq etish** – Xitoy va AQShdagi kabi raqamli monitoring tizimlari, mobil ilovalar va sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish.
- **Murabbiylar malakasini oshirish** – xalqaro seminarlarda qatnashish, onlayn kurslar orqali doimiy ta’lim olish tizimini yaratish.
- **Sportchilarni kompleks rivojlantirish** – nafaqat sport natijalari, balki intellektual va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham e’tibor qaratish.

1-jadval

Xalqaro sport maktablari tajribasi va O‘zbekiston uchun darslar

Mamlakat	Asosiy yondashuv	O‘zbekiston uchun qo‘llash imkoniyati
Rossiya	Ilmiy-metodik tayyorgarlik, iqtidorlarni erta aniqlash	Ilmiy laboratoriyalarni kuchaytirish, yosh sportchilar seleksiyasi
Xitoy	Maxsus sport internatlari, qat’iy intizom	Sport maktab-internatlarni rivojlantirish
Germaniya	Maktab va klub integratsiyasi	Umumta’lim maktablari bilan sport maktablari hamkorligi
AQSh	Kollej sporti va ta’lim integratsiyasi	Sport stipendiyalari va oliy ta’lim bilan bog‘liqlik

Xulosa. Xalqaro sport maktablari tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sportchilarni tayyorlash jarayoni faqatgina sport maydonidagi mashg‘ulotlar bilan cheklanmaydi. Ular ilmiy-metodik qo‘llab-quvvatlash, raqamli texnologiyalar, murabbiylarning uzluksiz rivojlanishi va sportchilarni kompleks shaxs sifatida shakllantirishga asoslangan. O‘zbekiston sport maktablari ham bu tajribalardan samarali foydalanib, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda yuqori natijalarga erisha oladi. Buning uchun xalqaro hamkorlikni kuchaytirish, xorijiy tajribalarni mahalliy sharoitga moslashtirish va mavjud resurslarni optimal boshqarish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni.
2. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., Qambarov O.F. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
3. Riordan, J. *Sport in Soviet Society*. Cambridge University Press, 1980.
4. Green, M. & Oakley, B. *Elite Sport Development Systems: International perspectives*. Routledge, 2001.
5. Chan, K. *China’s Sports Schools: The Development of Elite Athletes*. Asian Journal of Sport, 2019.
6. Groll, M. *Sport Education in Germany: Integration of Clubs and Schools*. European Sport Journal, 2020.

OG‘IR ATLETIKA SOHASIDA INGLIZ TILINING XALQARO MUSOBAQALAR VA ILMIY TADQIQOTLARDA QO‘LLANILISHI

M.I. Ne’matova, dotsent v.v.b.
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Maqolada og‘ir atletika sohasida ingliz tilining xalqaro sport musobaqalari va ilmiy tadqiqotlardagi ahamiyati tahlil qilinadi. Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi (IWF) tomonidan ishlab chiqiladigan reglamentlar, musobaqa qoidalari hamda doping nazoratidagi jarayonlar ingliz tilida olib borilishi yoritilgan. Shuningdek, sport biokimyosi, fiziologiya, reabilitatsiya kabi yo‘nalishlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning aksariyati ingliz tilida chop etilishi ham ko‘rsatib o‘tilgan. Maqolada ingliz tilini bilish sportchilar, murabbiylar va tadqiqotchilarning xalqaro maydonga chiqishi va yangi tajribalarni o‘zlashtirishida muhim vosita ekanligi ta’kidlanadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение английского языка в области тяжелой атлетики, в частности в международных спортивных соревнованиях и научных исследованиях. Подчеркивается, что официальные документы Международной федерации тяжелой атлетики (IWF), регламенты соревнований, процедуры допинг-контроля и медицинские проверки ведутся на английском языке. Особое внимание уделено тому, что большинство научных публикаций по спортивной биохимии, физиологии, фармакологии и реабилитации выходит в международных журналах на английском языке. Отмечается, что знание английского языка является важным условием для спортсменов, тренеров и исследователей в целях интеграции в мировое спортивное сообщество и получения передового опыта.*

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, ingliz tili, xalqaro musobaqa, ilmiy tadqiqot, sport biokimyosi, kommunikatsiya.*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, английский язык, международные соревнования, научные исследования, спортивная биохимия, коммуникация.*

Maqolada og‘ir atletika sohasida ingliz tilining xalqaro sport musobaqalari hamda ilmiy tadqiqotlardagi ahamiyati tahlil qilinadi. [1] Bugungi kunda ingliz tili nafaqat muloqot vositasi, balki sport

natijalarini oshirish, ilmiy bilimlarni o‘zlashtirish va xalqaro integratsiyani ta’minlashning muhim omili sifatida qaralmoqda.[2] XXI asrda sport sohasi globallashuv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Xalqaro miqyosdagi musobaqalar, ilmiy anjumanlar va sport diplomatiyasi jarayonlarida ingliz tili asosiy kommunikativ vosita sifatida xizmat qilmoqda. Ayniqsa, og‘ir atletika kabi Olimpiya sport turida ingliz tilini bilish sportchilar, murabbiylar, hakamlar va ilmiy tadqiqotchilar uchun zarur hisoblanadi. Shu sababli mazkur tezis ingliz tilining og‘ir atletika sohasida xalqaro musobaqalar va ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanilish xususiyatlarini yoritishga bag‘ishlanadi.[3]

Xalqaro musobaqalarda ingliz tilining ahamiyati juda kattadir. Negaki, barcha Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi (IWF) tomonidan qabul qilingan rasmiy hujjatlar, reglament va musobaqa qoidalari ingliz tilida ishlab chiqiladi. [4] Olimpiya o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda ingliz tili umumiy muloqot vositasi sifatida ishlatiladi. [10] Sportchilarning intervyu berishi, press-konferensiyalarda ishtiroki ham ingliz tilini bilishni talab qiladi. Doping nazorati va tibbiy tekshiruvlarda ham ingliz tilidagi tushunchalar asosiy hisoblanadi.[5]

Ilmiy tadqiqotlarda ham ingliz tilining qo‘llanilishining amaliy ahamiyati o‘ta yuqori turadi. Sport biokimyosi, fiziologiyasi, farmakologiyasi va dietologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalarning aksariyati ingliz tilidagi xalqaro jurnallarda chop etiladi (Scopus, Web of Science, PubMed). Og‘ir atletikada mushak kuchini rivojlantirish, tiklanish jarayonlari, travmatologiya va reabilitatsiya sohalaridagi yangiliklarni ingliz tilidagi adabiyotlardan olish mumkin. Xorijiy hamkorlar bilan ilmiy tajriba almashish, xalqaro grantlarda ishtirok etish ham ingliz tilini bilishni talab etadi.[6]

Sportchilar uchun ingliz tilining amaliy ahamiyati esa quyidagilardan iborat.

- Ingliz tilini bilgan sportchilar xorijiy murabbiylar bilan samarali muloqot qila oladi, yangi metodikalarni tez o‘zlashtiradi.
- Murabbiylar ingliz tilidagi qo‘llanma va ilmiy adabiyotlardan foydalangan holda mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etadi.
- Ilmiy tadqiqotchilar ingliz tilini bilish orqali o‘z ishlari natijalarini xalqaro miqyosda e’lon qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.[7, 8, 9]

Xulosa. Og‘ir atletika sohasida ingliz tilining o‘rni beqiyosdir. U xalqaro musobaqalarda samarali muloqot, ilmiy izlanishlarda yuqori natijalarga erishish, sportchilar va mutaxassislarning jahon sport maydoniga integratsiyalashuvi uchun zaruriy omil hisoblanadi. Shunday

ekan, og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilarning ingliz tilini mukammal o‘rganishi sohaning yanada rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
2. Enoka, R. M. Neuromechanics of Human Movement. – Human Kinetics, 2015.
3. Fry, A. C., & Kraemer, W. J. Resistance exercise overtraining and overreaching: neuroendocrine responses. Sports Medicine, 23(2), 1997. – P. 106–129.
4. Haff, G. G., & Triplett, N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. – Human Kinetics, 2015.
5. International Weightlifting Federation (IWF). Official Documents, Rules & Regulations. – www.iwf.sport
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va farmonlari – jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga oid hujjatlar. – Toshkent, 2017–2023.
7. Scopus & Web of Science indexed journals on Sports Science 2024.
8. Siff, M. C. Supertraining. – Supertraining Institute, 2004.
9. Stone, M. H., O‘Bryant, H. S., & Garhammer, J. A Scientific Basis of Strength Training. – Human Kinetics, 1981.
10. Tabben, M., Ihsan, M., & Chaabène, H. Monitoring training load and fatigue in athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2021.

KURASHCHILARNI MURABBIYLIK KASBIGA TAYYORLASHDA XORIJIY TILLARNI O‘RGATISHNING AHAMIYATI

O.A. A’zamxonov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqola kurashchilarni murabbiylik kasbiga tayyorlashda xorijiy tillarni o‘rgatish masalalariga bag‘ishlangan bo‘lib, unda kurashchilar zamon talablariga mos, xar tomonlama*

malakali mutaxassis qilib tayyorlashning o‘ziga xos tomonlari ochib berilgan.

Аннотация. *Данная статья посвящена вопросам преподавания иностранных языков в процессе подготовки борцов к тренерской профессии. В ней раскрываются особенности подготовки борцов как всесторонне развитых и высококвалифицированных специалистов, отвечающих требованиям современности.*

Kalit so‘zlar: *Kurashchi, sport, xorijiy til, malakali, mutaxassis, murabbiy, eksport, kasb, tayyorlash, ahamiyat, murabbiylar.*

Ключевые слова: *Борец кураша, спорт, иностранный язык, квалифицированный, специалист, тренер, экспорт, профессия, подготовка, значение, международный тренер.*

Bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya sportni rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar olib borilmoqda. Kurash milliy sport turi misolida oladigan bo‘lsak, Muhtaram Prezidentimiz tomonidan 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-4881-son hamda 2024-yil 20-dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-sonli qarorlari Kurash milliy sportini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Mazkur qarorning maqsadi avvalo kurash sport turini Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritishdan iboratdir. Bu yo‘ldagi vazifalardan biri esa kurash murabbiylarini xorijiy davlatlarga eksport qilish orqali butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirishdan iboratdir. Xalqaro hamkorlik va tajriba almashish kasbiy faoliyatning ajralmas qismiga aylanib borayotgan bir paytda, dunyoda xorijiy tillarni bilish alohida ahamiyatga ega. Bu sport sohasiga, xususan, kurashchilarni murabbiylik kasbiga tayyorlashga ham tegishli. Boshqa tillarda muloqot qilish qobiliyati murabbiylar uchun yangi qirralarni ochib beradi, bu ularga nafaqat turli mamlakatlardagi hamkasblari bilan bilim, malaka va tajriba almashish, balki sportchilarning madaniy xususiyatlari va psixologiyasini yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Ushbu maqolada nima uchun chet tillarini o‘qish va o‘rganish kurash bo‘yicha malakali murabbiylarni tayyorlashning asosiy elementi ekanligini va bu murabbiylarning o‘zlari va ularning sportchilari uchun qanday foyda keltirishini ko‘rib chiqamiz.

Butun dunyo tajribasida har qanday sohani rivojlantirishda avvalo mutaxassislarga ehtiyoj seziladi. Mutaxassislarni tanlab olishda ularning qobiliyatlari va bajaruvchanligi hisobga olish muhimdir. Kurash sport turi misolida oladigan bo‘lsak avvalo kurash bilan shug‘ullangan, ma’lum bir natijalarga erishgan va keyinchalik sportdagi faoliyatini yakunlab albatta biror bir kasbga yo‘naltirishga to‘g‘ri keladi. Xorijiy tillarni yaxshi bilgan murabbiylar avvalo boshqa davlat sportchilari va murabbiylari bilan yaqin muloqotga kirishi hamda tajriba almashish orqali ish sifatining samaradorligini yanada oshirishga xizmat qilishini keng yoritib berish.

Murabbiylik amaliyotida xorijiy tillarini o‘rgatish bo‘yicha mavjud ilmiy ishlar va nashrlarni tahlil qilish.

Xorijiy tillarni bilishining ahamiyati haqida fikr-mulohazalarni yig‘ish maqsadida murabbiylar va sportchilar o‘rtasida test va so‘rovnomalar o‘tkazish.

O‘z faoliyatida xorijiy tillaridan foydalanadigan muvaffaqiyatli murabbiylar va kurashchilarning aniq misollarini o‘rganish.

Kurashchilarni murabbiylik kasbiga tayyorlashda xorijiy tillarni o‘qitish nafaqat murabbiylarning malakasini oshirish, balki xorijiy davlat sportchilari bilan muloqot qilish, xalqaro maydonlarda o‘zaro tajriba almashishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport olamida, ayniqsa, kurash kabi yo‘nalishlarda xalqaro musobaqalar, xorijiy jamoalar bilan o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Binobarin, xorijiy tilni bilish murabbiylar va ularning shogirdlari uchun yangi texnik-taktik mahoratining oshishi orqali yangi yutuqlar eshigini ochadi.

Birinchidan, xorijiy tilni bilish murabbiylarga xorijlik sportchilar va murabbiylar bilan samarali muloqot qilish imkonini beradi. Xalqaro turnirlar, seminarlar va boshqa yig‘inlarda murabbiylar o‘z bilimlarini uzatish va boshqa mamlakatlardagi hamkasblaridan ma’lumot olish zarurati bilan duch kelishadi. Boshqa tilda usullarni tushuntirish, maslahat berish yoki strategiyalarni muhokama qilish muloqot jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi va sportchilar va murabbiylar o‘rtasida yaxshi tushunishga yordam beradi.

Ikkinchidan, xorijiy tillarni o‘rganish sizga ona tilingizda mavjud bo‘lmagan ko‘plab ma’lumotlarga kirish imkonini beradi. Masalan, ilmiy maqolalar, o‘quv qo‘llanmalar, videolar va o‘quv resurslari ko‘pincha ingliz yoki boshqa tillarda nashr etiladi. Chet tillarini biladigan trenerlar sportchilarni tayyorlashga zamonaviy yonda-shuvlarni, yangi uslub va usullarni chuqurroq o‘rganish imkonini beradi,

bu esa o‘z navbatida sportchilarning mashg‘ulotlar sifati va natijalariga ijobiy ta’sir qiladi.

Bundan tashqari, xorijiy tillarni bilish professional aloqalarni kengaytirishga yordam beradi. Xalqaro konferensiyalar, seminarlar va o‘quv kurslarida qatnashish murabbiylar va boshqa xorijiy mamlakatlar vakillari bilan erkin muloqot qila olsa, samaraliroq bo‘ladi. Xorijlik hamkasblari bilan aloqa o‘rnatish sizga o‘zaro tajriba almashish, hamfikrlarni topish va qo‘shma loyihalar yaratish imkonini beradi, bu esa murabbiylik tajribangizni boyitadi.

Mamlakatimizda bugungi kunda qariyb 1500 nafarga yaqin kurash murabbiylari 60 000 dan ortiq sportchilarga mashg‘ulot o‘tab kelmoqda. Xalqaro tillarni qay darajada bilishlarini o‘rganish maqsadida 200 dan ortiq murabbiylar bilan o‘tkazilgan suhbatda ularning 2-3 % gina rus tilini va 00.1 % esa Ingliz tilini qisman bilishlari hamda ularning 2 nafarida xorijiy til sertifikati mavjud ekanligining guvohi bo‘ldik. Bu esa juda past ko‘rsatgichdir.

Nihoyat, tilni bilish nafaqat gapirish qobiliyati, balki boshqa davlat madaniyatini ham tushunishdir. Sport, boshqa sohalar singari, madaniy xususiyatlar bilan chuqur bog‘liqdir. Madaniy farqlarni tushunish murabbiylarga o‘z usullarini moslashtirishga, sportchilar motivatsiyasini yaxshiroq tushunishga va jamoaviy ruhni shakllantirishga yordam beradi. Bu, ayniqsa, kurashda jamoaviy tayyorgarlik va o‘zaro yordam muvaffaqiyatga erishishda muhim o‘rin tutadi.

Xulosa. Shunday qilib, kurashchilarni murabbiylik kasbiga tayyorlashda xorijiy tillarga o‘qitish, professional o‘sish va rivoj-lanishning ajralmas qismidir. U aloqani, axborotga kirishni, tarmoqni kengaytirishni va madaniy farqlarni tushunishni yaxshilaydi. Global-lashuv va xalqaro hamkorlikning kuchayishi sharoitida xorijiy tillarni biladigan murabbiylar o‘zlari uchun ham, sportchilari uchun ham muvaffaqiyatga erishish uchun ko‘proq imkoniyatlarga ega. Bu pirovardida kurashchilarning tayyorgarlik darajasi va saviyasining oshishiga olib keladi hamda ular jamoasining jahon arenasidagi mavqeyini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. T.:2020-yil 4-noyabr PQ-4881-son. Qonun xujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi. 05.11.2020. 07/20/4881/1468-son.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. — T.: Zar qalam 2004.
3. Юсупов К.Т.-Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси.-илмий-услубий қўлланма.- Ғафур Ғулом нашриёти. Т.: 2005.129 б
4. Taymuradov Sh.O. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi. Toshkent,
Ilm ziyo, 2010.-160 b.
5. Choriyev, S. T. A. (2022). Kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. Results of National Scientific Research International Journal, 1(9), 348-354.

Internet saytlari

1. https://Kurash-ika.org
2. https://t.me/kurash_dunyosi
3. https://kurash-ukf.uz/

ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASH JARAYONIDA MILLIY TARIX VA SPORT AN'ANALARINING TARBIYAVIY RESURSLARI

Sh.Y. Oxunjonova, t.f.f.d (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada O'zbekistonning milliy tarixiy tajribasi va sport an'analari o'rganilib, zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislariga beradigan saboqlari yoritiladi. Milliy o'yinlar, xalqona musobaqalar va tarixiy sport an'analarining pedagogik hamda ma'naviy ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport tarixining o'zbek jamiyatidagi o'rni, u orqali yosh mutaxassislarni vatanparvarlik va ma'naviy qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash masalalari ko'rib chiqiladi.*

Аннотация: *В статье исследуется национальный исторический опыт и спортивные традиции Узбекистана, а также освещаются уроки, которые они могут преподать современным специалистам по физическому воспитанию. Анализируется педагогическое и духовное значение национальных игр, народных состязаний и исторических спортивных традиций. В исследовании рассматривается роль истории спорта в узбекском обществе и*

вопросы воспитания молодых специалистов в духе патриотизма и преданности духовным ценностям.

Kalit so‘zlar: *Milliy tarix, sport an’analari, jismoniy tarbiya, milliy o‘yinlar, vatanparvarlik, sport pedagogikasi.*

Ключевые слова: *Национальная история, спортивные традиции, физическое воспитание, национальные игры, патриотизм, спортивная педагогика.*

O‘zbekiston xalqi qadimdan boy sport an’analari va milliy o‘yinlarga ega. Kurash, uloq-ko‘pkari, chavandozlik, dorbozlik, belbog‘li kurash, arqon tortish kabi xalqona musobaqalar xalqimizning jismoniy madaniyati, ijtimoiy hayoti va tarbiyaviy qadriyatlarini aks ettirgan. Bugungi globallashuv davrida zamonaviy sport bilan bir qatorda milliy sport an’analarini chuqur o‘rganish jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayonida alohida ahamiyatga ega.[1, 2]

Metodologiya. Tadqiqotda tarixiy tahlil – O‘zbekiston milliy sport an’analari tarixiy jarayonlarda o‘rni;

Pedagogik yondashuv – milliy o‘yinlarning jismoniy tarbiya darslaridagi ahamiyati;

Sotsiokulturniy tahlil – sport an’analari va jamiyatdagi ijtimoiy-madaniy qadriyatlar bog‘liqligi;

Qiyosiy yondashuv – milliy o‘yinlarning zamonaviy sport bilan uyg‘unligi tahlil qilindi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, milliy tarix va sport an’analari zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislarining faoliyatida muhim metodik va tarbiyaviy asos vazifasini bajaradi. Ular orqali nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yoshlarning ma’naviy dunyoqarashi, milliy qadriyatlarga hurmati ham shakllanadi. [3, 4]

Tarixiy jarayonlar va sport an’analari uyg‘unligi. O‘zbek xalqining tarixida kurash, uloq-ko‘pkari, chavandozlik, ot choptirish kabi milliy o‘yinlar yoshlarning jismoniy chiniqishi va ijtimoiy birlikni mustahkamlashda beqiyos ahamiyat kasb etgan. Bu sport turlari xalq bayramlari, to‘y marosimlari va davlat tantanalarining ajralmas qismi bo‘lib, jamiyatni birlashtiruvchi omil vazifasini bajargan.

Zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun saboqlari juda katta milliy sport turlaridan foydalanish orqali o‘quvchilarni milliy qadriyat va urf-odatlarga hurmat ruhida tarbiyalash mumkin. Sport mashg‘ulotlarida milliy an’analarni qo‘llash jamoaviylik, irodaviylik va vatanparvarlik sifatlarini rivojlantiradi. [5, 6]

Mutaxassislar uchun eng muhim saboq — an’anaviy sport turlarini zamonaviy metodik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirish orqali ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishdir.

Milliy sport o‘yinlarini mashg‘ulotlarga kiritish o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, shu bilan birga ularning milliy o‘zligini anglash hissini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari tarixiy tajribadan foydalanib, sportni nafaqat jismoniy mashq, balki ma’naviy-ma’rifiy tarbiya vositasi sifatida qo‘llashlari mumkin.

Milliy tarix va sport an’analari jismoniy tarbiya sohasining zamonaviy taraqqiyotida beqiyos ahamiyatga ega.

Ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirish, ularning milliy g‘urur va o‘zligini mustahkamlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tarixiy sport an’analari va ularning pedagogik ahamiyati:

O‘zbek kurashi yoshlarni matonat, kuch va adolatga o‘rgatgan. Ko‘pkari esa jamoaviylik, hamjihatlik va yetakchilik fazilatlarini rivojlantirgan.

Milliy qadriyatlar va jismoniy tarbiya

Milliy o‘yinlar orqali avlodlar o‘rtasida tarixiy xotira, ma’naviy bog‘liqlik va vatanparvarlik kuchayadi.

Zamonaviy sport tizimidagi milliy an’analar

Mustaqillikdan keyin milliy sport turlari (kurash, belbog‘li kurash) xalqaro maydonga chiqib, Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritildi.

Mutaxassislar uchun milliy sport an’analarini bilish va ulardan foydalanish pedagogik jarayonda samarali usul hisoblanadi. Mutaxassislar sportni faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki tarbiyaviy vosita sifatida ko‘rishlari zarur. Milliy tarix va sport an’analaridan foydalanish yoshlarni milliy qadriyatlarga sodiq qilib tarbiyalaydi.

Muhokama. Milliy sport turlari xalqimizning tarixiy merosi sifatida nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ma’naviy poklik va axloqiy yetuklikni ta’minlagan. Shu bois, jismoniy tarbiya mutaxassislari nafaqat zamonaviy sport metodlarini, balki milliy an’analarni ham o‘quv jarayoniga kiritishi lozim. Bu yondashuv milliy qadriyatlarni asrash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ularning ma’naviy dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Milliy tarix va sport an’analari zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun boy saboqlar manbai hisoblanadi. Ular:

- jismoniy tarbiyaning milliy ildizlarini o‘rganish;
- sport orqali ma’naviyat va qadriyatlarni singdirish;

- xalqona musobaqalar orqali yoshlarni birdamlik va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash.

Milliy sport an’analari va tarixiy merosni o‘rganish mutaxassislarning kasbiy va ma’naviy salohiyatini mustahkamlashda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev, Sh.M. Milliy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi haqida nutqlar. Toshkent, 2021.
2. Karimov, I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
3. Nazarov, A. O‘zbek kurashining tarixi va rivojlanishi. Toshkent, 2015.
4. Olympic Council of Asia. Traditional Sports and Games in Asia. Kuala Lumpur, 2019.
5. Qosimov, B. O‘zbekiston sport tarixi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2018.
6. UNESCO. Traditional Sports and Intangible Cultural Heritage. Paris, 2020.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARI: XALQARO TAJRIBA VA INTEGRATSIYA IMKONIYATLARI

Q.M. Mamajonov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot texnologiyalaridan foydalanishning xalqaro tajribalari, ilg‘or loyihalari hamda integratsiya imkoniyatlari yoritiladi. Raqamli transformatsiya jarayonida sportchilar tayyorgarligini monitoring qilish, onlayn ta’lim platformalari, xalqaro ma’lumot almashish tizimlari va sun’iy intellekt imkoniyatlarining qo‘llanilishi tahlil qilingan. Shuningdek, O‘zbekiston sharoitida ushbu amaliyotlarni joriy etish istiqbollari ko‘rib chiqilgan.*

Аннотация: *В статье рассматривается международный опыт, передовые проекты и возможности интеграции в области использования информационных технологий в сфере физической*

культуры и спорта. Анализируется использование мониторинга подготовки спортсменов, платформ онлайн-образования, международных систем обмена информацией и возможностей искусственного интеллекта в процессе цифровой трансформации. Также рассматриваются перспективы внедрения этих практик в условиях Узбекистана.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, axborot texnologiyalari, raqamli transformatsiya, xalqaro tajriba, integratsiya, onlayn ta’lim, sun’iy intellekt..*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, информационные технологии, цифровая трансформация, международный опыт, интеграция, онлайн-образование, искусственный интеллект.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimi axborot-kommunikatsion texnologiyalarsiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki, sportchilarni tayyorlashda raqamli vositalardan foydalanish nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki xalqaro hamkorlikni ham mustahkamlaydi. O‘zbekiston uchun ham bu jarayon muhim bo‘lib, xalqaro integratsiya orqali ilg‘or amaliyotlarni tatbiq etish istiqbollari mavjud.[1]

Xalqaro tajribada axborot texnologiyalarida masalan AQSh va Yevropa davlatlari sportchilarning mashg‘ulot jarayonlarini Big Data va sun’iy intellekt yordamida monitoring qiladi. Masalan, Catapult va STATSports texnologiyalari futbol, regbi va yengil atletika jamoalarida keng qo‘llaniladi. Janubiy Koreya va Yaponiya tajribasida esa virtual reallik (VR/AR) texnologiyalari yordamida sportchilarni psixologik tayyorlash, texnika mashqlarini takomillashtirish amaliyoti mavjud. Bugungi kunda xalqaro onlayn ta’lim platformalari (Coursera, edX, IOC Academy) orqali trener va sport o‘qituvchilarining malakasi oshirilmoqda.[2]

Yurtimizda hamkorlik va integratsiya loyihalari sifatida ZiyoNET, Moodle va boshqa LMS tizimlari xalqaro tajribaga moslashtirilgan holda sport ta’limida foydalanilmoqda. O‘zbekiston va boshqa davlatlar o‘rtasida raqamli sport tibbiyoti hamda onlayn ilmiy konferensiyalar orqali hamkorlik yo‘lga qo‘yilmoqda. UNESCO va FIFA kabi tashkilotlarning raqamli ta’lim va sport rivojiga oid loyihalari ham mintaqaviy hamkorlikda muhim o‘rin tutadi.

O‘zbekiston uchun istiqbolli yo‘nalishlar sifatida **s**port maktablarida raqamli monitoring platformalarini joriy etish. Bugungi kunda sport maktablari va akademiyalarida sportchilarning jismoniy

tayyorgarligini faqat an’anaviy usullar asosida baholash yetarli emas. Raqamli monitoring platformalari yordamida:

- sportchilarning yugurish tezligi, yurak urish chastotasi, kislorod sarfi, tiklanish darajasi kabi ko‘rsatkichlari onlayn kuzatiladi;
- trener va shifokorlar sportchi organizmining imkoniyatlarini real vaqt rejimida tahlil qilib, mashg‘ulot yuklamasini individuallashtirishlari mumkin;
- sportchilarning faoliyati haqidagi ma’lumotlar yagona elektron bazaga kiritilib, ularni yilma-yil solishtirish imkoniyati yaratiladi.

Masalan, STATSports, Catapult, Polar kabi xalqaro tizimlardan foydalanish sport maktablari darajasida ham qo‘llash mumkin. Bu tizimlar yordamida murabbiy sportchilarning ortiqcha yuklama olishini oldindan bilib, jarohatlarning oldini olishga erishadi.

Onlayn trenerlik kurslari orqali xalqaro tajribani tezkor o‘zlashtirishda sport murabbiylari va o‘qituvchilarining malakasini oshirish uchun endilikda uzoq safarlarga chiqish shart emas. Zamonaviy onlayn platformalar (Coursera, EdX, IOC Academy, ZiyoNET) orqali:[3, 4]

- xalqaro mutaxassislar tajribasini o‘zlashtirish, ilg‘or metodikalarni o‘rganish imkoniyati yaratiladi;
- trenerlar o‘z faoliyati uchun sertifikat va diplomlar olishi mumkin, bu esa ularning malakasini tasdiqlaydi;
- murabbiylar xalqaro vebinar, seminar va master-klasslarda ishtirok etib, sportdagi yangi texnologiyalar, mashg‘ulot metodlari va pedagogik yondashuvlarni o‘z vaqtida o‘rganadilar.

Masalan, Janubiy Koreya, Germaniya va AQSh tajribasida murabbiylar uchun muntazam onlayn tayyorlov dasturlari mavjud bo‘lib, ular sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashni o‘rgatadi. O‘zbekistonda ham bunday platformalarni joriy etish xalqaro integratsiyani kuchaytiradi.

Sport sohasida kiberxavfsizlik va ma’lumotlarni himoya qilish bo‘yicha xalqaro standartlarni qo‘llash (masalan, GDPR tajribasi) orqali sportchilarning tibbiy ma’lumotlari, jismoniy ko‘rsatkichlari, mashg‘ulot natijalari va shaxsiy ma’lumotlari maxfiy hisoblanadi. Ularni himoya qilishda: [5]

- kiberxavfsizlik choralari (parol, ikki bosqichli autentifikatsiya, shifrlash texnologiyalari) joriy qilinadi;

- sportchilarning genetik, biometrik va tibbiy ma’lumotlari uchinchi shaxslarga tarqalmasligi uchun xalqaro standartlar asosida maxfiy saqlanadi;
- Yevropa Ittifoqida amal qiladigan GDPR (General Data Protection Regulation) tajribasi asosida sport tashkilotlari o‘zining “ma’lumotlarni himoya qilish siyosati”ni ishlab chiqishi mumkin.

Misol uchun, professional futbol klublari sportchilarning GPS ko‘rsatkichlari va tibbiy tekshiruv natijalarini faqat klub shifokorlari va trenerlariga ochib beradi. Shu kabi tizimlarni O‘zbekistonda ham tatbiq etish sportchilarning huquqiy va shaxsiy daxlsizligini kafolatlaydi.

Sport maktablarida raqamli monitoringni joriy etish, onlayn trenerlik kurslari orqali xalqaro tajribani o‘zlashtirish va kiberxavfsizlik bo‘yicha xalqaro standartlarni tatbiq etish — O‘zbekiston sport tizimini zamonaviy va samarali darajaga olib chiqadi. Bu nafaqat sportchilarning natijalarini oshiradi, balki xalqaro hamkorlikni kuchaytiradi va sport infratuzilmasini global raqamli maydonga integratsiya qiladi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot texnologiyalaridan foydalanish xalqaro integratsiya jarayonida katta imkoniyatlar yaratmoqda. Xorijiy ilg‘or tajribalarni o‘rganib, milliy tizimga moslashtirish sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish, trenerlar malakasini oshirish va sportda raqamli xavfsizlikni ta’minlash imkonini beradi. Shu bois, O‘zbekiston sport ta’limi va amaliyotida xalqaro loyihalar bilan uzviy integratsiyani kuchaytirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi.
9. IOC Academy – International Olympic Committee Educational Platform. https://ioc.org
10. Catapult Sports. Official website. https://www.catapultsports.com
11. STATSports Performance Technology. https://www.statsports.com
12. UNESCO. *Sport, Education and Technology Integration Reports*. Paris, 2022.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING MALAKASINI OSHIRISHDA TIZIMLI METODIK XIZMATLAR VA TRENERLIK AMALIYOTINING INTEGRATSIYASI

B.V. Bekov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy malakasini oshirishda tizimli metodik xizmatlar va trenerlik amaliyoti o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik va integratsiya jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilingan. O‘qituvchi-trener modelining afzalliklari, hududiy metodik markazlar va sport maktablari o‘rtasidagi hamkorlikni yo‘lga qo‘yish orqali o‘qituvchining nazariy bilimlari va amaliy ko‘nikmalarini uyg‘un rivojlantirish mexanizmlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotda so‘rovnoma, kuzatuv va ekspert baholash usullari asosida empirik ma’lumotlar jamlanib, takliflar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье на научной основе анализируются взаимосвязь и интеграционные процессы системного методического обслуживания и тренерской практики в повышении профес-сиональной квалификации учителей физической культуры. Рассматриваются преимущества модели «преподаватель-тренер», механизмы гармоничного развития теоретических знаний и практических навыков учителя посредством налаживания взаимодействия региональных методических центров и спортивных школ. В ходе исследования собраны эмпирические данные и разработаны предложения на основе методов анкетирования, наблюдения и экспертной оценки.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy malaka, metodik xizmat, trenerlik amaliyoti, o‘qituvchi-trener modeli, integratsiya, sport ta’limi, refleksiya, o‘quv mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *профессиональная квалификация, методическое обслуживание, тренерская практика, модель «преподавательтренер», интеграция, спортивное образование, рефлексия, обучение.*

Kirish. So‘nggi yillarda ta’lim sifatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy salohiyati, uning metodik va amaliy mahorati hal qiluvchi o‘rin tutadi. Chunki u nafaqat sog‘lom turmush tarzini

shakllantirishda, balki sport ixtisoslashuvi, jismoniy savodxonlik va o‘quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy figura hisoblanadi [1; 3].

Trenerlik tajribasini dars jarayoniga tatbiq etish, zamonaviy sport pedagogikasini maktab tizimiga olib kirish, interaktiv o‘quv metodlaridan samarali foydalanish — bu jismoniy tarbiya o‘qituvchisining doimiy kasbiy rivojlanishini ta’minlaydi [5]. Shu nuqtai nazardan, tizimli metodik xizmatlar va trenerlik amaliyoti o‘rtasidagi integratsiyani chuqur o‘rganish zarurati mavjud.

Adabiyotlar tahlili Ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, G‘arb va MDH mamlakatlarida trener-o‘qituvchi modelini joriy etish bo‘yicha ko‘plab izlanishlar olib borilgan. Masalan: V.N. Platonov [1] sportchi tayyorgarligini boshqarishda trener-o‘qituvchi integratsiyasi ta’lim samaradorligini oshirishini asoslagan. T. Bompa [3] periodizatsiya nazariyasida murabbiylik metodlarini ta’lim jarayoniga singdirish orqali o‘quvchilar motivatsiyasi oshishini ko‘rsatgan.V.I. Lubyshev [2] esa o‘qituvchilarni malaka oshirish jarayonida trenerlik laboratoriyalaridan foydalanishni samarali deb baholagan. O‘zbekistonda ham bu yo‘nalishda ilmiy ishlanmalar mavjud. Masalan, S. Yo‘ldoshev [5] kasbiy kompetensiyani rivojlantirishda trenerlik tajribasining rolini ta’kidlagan. O. Boltaboev esa sport maktablari va umumta’lim maktablari hamkorligida metodik xizmatlarning ahamiyatini tahlil qilgan [5].

Tadqiqot uslublari. Kuzatuv: 12 ta umumta’lim maktabida 30 nafar o‘qituvchining dars jarayoni kuzatildi. So‘rovnoma: 60 nafar o‘qituvchiga 15 bandli test-so‘rovnoma o‘tkazildi. Ekspert baholash: 10 nafar tajribali trener-pedagoglarning fikrlari umumlashtirildi. Statistik tahlil: SPSS 25.0 dasturi orqali natijalar qayta ishlanib, grafiklarda aks ettirildi.

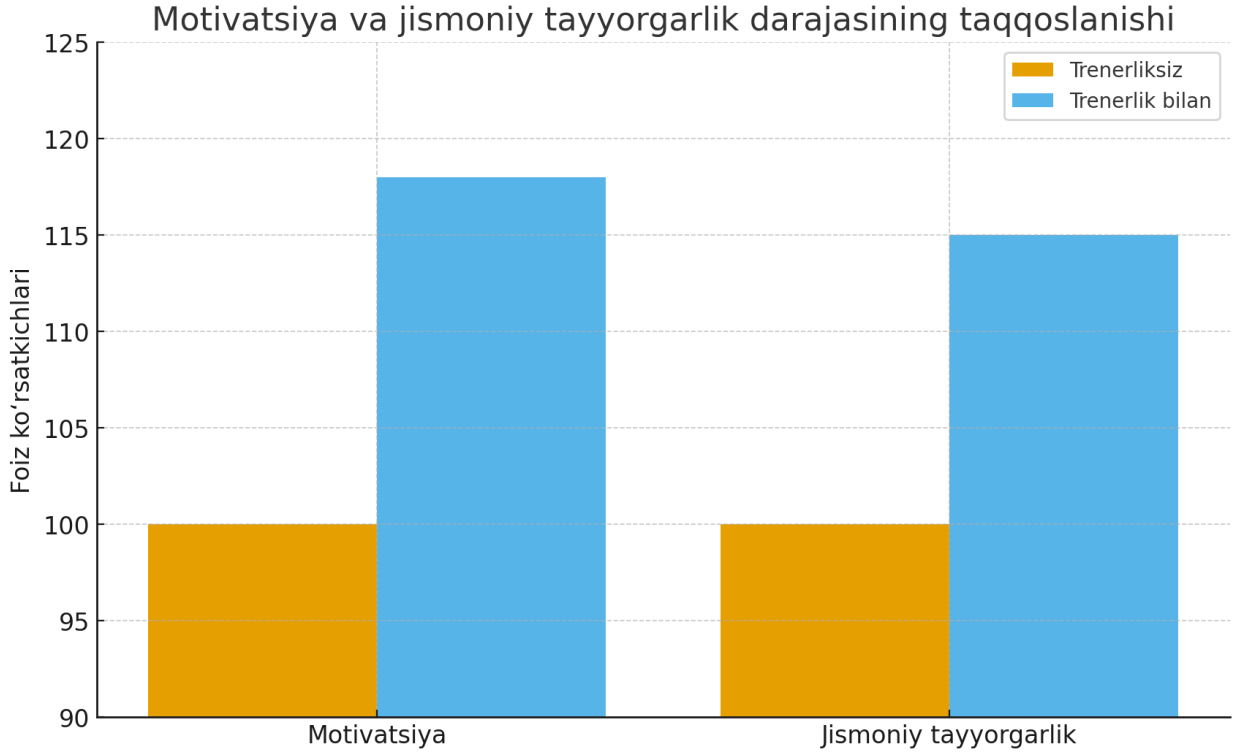
Natijalar va muhokama. O‘rganilgan o‘qituvchilarning 76% qismi malaka oshirish kurslarida qatnashgan bo‘lsa-da, atigi 49% qismi trenerlik amaliyoti bilan integratsiyalashgan metodikani darslarda tatbiq qila olgan.

1-jadval. O‘qituvchilar ishtiroki va integratsiya darajasi

Ko‘rsatkich	**Natija (%)**
Malaka oshirish kurslarida qatnashgan	76
Trenerlik amaliyotini darsga tatbiq qilgan	49

O‘quvchilar tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sinflar	+12–15
O‘quvchilarda motivatsiya oshishi	+18

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, trenerlik tajribasiga ega o‘qituvchilarda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi 12–15% yuqori bo‘lgan. Motivatsiya darajasi esa trenerlik usullari qo‘llanilgan sinflarda 18% ga yuqori qayd etilgan [4].



2-rasm. Integratsiya natijalarining o‘quvchilarga ta’siri *(Bu yerda diagramma: motivatsiya va tayyorgarlik darajasining taqqoslanishi)*

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, integratsiyaning samarali bo‘lishi uchun:

metodik xizmatlar va sport maktablari o‘rtasida rasmiy hamkorlik shakllantirilishi;

o‘qituvchilar uchun “trenerlik modul”li malaka oshirish dasturlari joriy etilishi;

trener-o‘qituvchi laboratoriyalari tashkil qilinishi zarur [2; 5].

Xulosa. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy malakasini oshirishda tizimli metodik xizmatlar va trenerlik amaliyotining integratsiyasi ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali yondashuvdir. Trenerlik ko‘nikmalariga ega bo‘lgan o‘qituvchilar:

- dars sifatini oshiradi;
- sport texnologiyalaridan foydalanadi;

- o‘quvchilarda yuqori motivatsiya va barqaror jismoniy rivojlanishni ta’minlaydi.

Demak, metodik xizmat va trenerlik amaliyotini birlashtirish zamonaviy ta’limning ustuvor talabi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимп. лит-ра, 2019.
2. Лубйшев В.И. Методика подготовки учительей физкултурй. – М.: Академия, 2018.
3. Бомпа Т. Периодизатион: Тҳеорй анд Метҳодологй оф Траининг. – Чампаигн: Human Кинетисс, 2020.
4. Зайцев А.Н., Шамардин Т.И. Педагогическая практика тренеров-преподавателей. – М.: Спорт, 2017.
5. Yo‘ldoshev S. Kasbiy kompetensiyani rivojlantirish yo‘llari. – Jismoniy tarbiya va sport, 2022.

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Q. Mamutov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sog‘lom va har tomonlama yetuk avlodni tarbiyalash yo‘nalishida olib borilayotgan islohotlar, jismoniy tarbiya darslari orqali sport-sog‘lomlashtirish hamda jismoniy madaniyatni shakllantirish jarayonini samarali tashkil etish, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining amaldagi mazmunini tizimli tahlil qilish va uni gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari haqida batafsil to‘xtalib o‘tiladi.*

Аннотация. *В данной статье подробно рассматриваются проводимые реформы по воспитанию здорового и всесторонне развитого поколения, эффективная организация спортивно-оздоровительного и физкультурно-оздоровительного процесса через занятия физической культурой, системный анализ текущего содержания дисциплины физкультуры в общеобразовательных школах и возможности ее обогащения оздоровительными элементами гимнастики.*

Kalit so‘zlar. *Jismoniy tarbiya, sog‘lom, «sport gimnastikasi», «badiiy gimnastika», «trampolin», «akrobatika», sinf, jismoniy qobiliyat, ilg‘or, sport, zaxira.*

Ключевые слова. *Физкультминутка, здоровая, «спортивная Гимнастика», «художественная гимнастика», «батут», «акробатика», класс, физические способности, продвинутые, спортивные, резервные.*

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash hamda ularning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha turli innovatsion yondashuvlar keng qo‘llanilmoqda. Xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin va akrobatika kabi sport turlarining ommaviyligini oshirish hamda iqtidorli yosh sportchilarni saralash tizimini takomillashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, mazkur yo‘nalishlarda mavjud muammolarni hal etish jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining ustuvor vazifalaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ-449-sonli «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini bosqichma-bosqich kengaytirish va mazkur sport yo‘nalishidagi to‘garaklar faoliyatini tizimli ravishda yo‘lga qo‘yish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan[1]. Shu sababli, gimnastika sport turlarining o‘quv jarayonidagi o‘rni va samaradorligini ilmiy jihatdan chuqur o‘rganish zarurati yuzaga kelmoqda.

Hozirda amaliyotda mavjud bo‘lgan o‘qitish metodlaridan «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi»[2] hamda «Besh tashabbus olimpiadasi va paralimpiadasi»[3] mazmuniga, ya’ni ularning asosiy maqsadlari va rivojlanish yo‘nalishlariga mos keladiganlarini saralash uchun, avvalo, barcha ilg‘or va (yoki) intensiv o‘qitish metodlari hamda ularning klassifikatsiyasini tizimli tahlil qilish zarur. Buning sababi mazkur o‘qitish metodlari jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida hamkorlikda amalga oshiriladigan o‘quv jarayonini samarali tashkil etish, ularni rag‘batlantirish hamda ta’limiy monitoringni olib borish zaruratini yuzaga keltiradi.

Abu Ali ibn Sino o‘zining «Tib qonunlari» asarida «jismoniy tarbiya»ga katta e’tibor qaratgan. Buyuk mutafakkir salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini tahlil qilar ekan, jismoniy mashqlarning sog‘liqni mustahkamlash va davolash tizimidagi o‘rniga alohida urg‘u bergan. Ibn Sino jismoniy mashqlarning organizmga foydali ta’sirini

ilmiy nuqtai nazardan birinchi bo‘lib izohlab, ularni inson salomatligining ajralmas qismi sifatida baholagan. Uning fikricha, «uzluksiz va chuqur nafas olish jarayonini faollashtiruvchi erkin harakat jismoniy mashq sanaladi».

N.A.Pirimova o‘z tadqiqotida ta’kidlaganidek, boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazishda zamonaviy metodlardan foydalanish va asosiy gimnastika vositalari yordamida o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayonida ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, gimnastika mashqlar elementlari va harakatlar majmuasi qanchalik murakkablashsa, ularni jismoniy va koordinatsion jihatdan to‘g‘ri ijro etish ham shunchalik qiyinlashadi, natijada mutaxassis-o‘qituvchilar va ilmiy xodimlar oldida bu boradagi masalalarni hal etish zaruriyati ortib boradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ-449-sonli qarorida 2023/2024-o‘quv yilidan boshlab umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun gimnastika sport turlariga oid maxsus dastur joriy etilishi belgilangan. Ushbu qarorga binoan, «Bolalar uchun gimnastika» nomli dastur ishlab chiqilib, uni tatbiq etish doirasida quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish belgilangan: gimnastika bilan shug‘ullanishga yuqori qiziqish bildirgan o‘quvchilarga ega hamda yetarli sport infratuzilmasiga ega bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarini saralash; tanlangan maktablarda gimnastika mashg‘ulotlarini darsdan tashqari alohida sport seksiyalari shaklida tashkil etish; mazkur mashg‘ulotlarni maktab joylashgan hududdagi sport maktablaridan jalb qilingan trenerlar ishtirokida o‘tkazish va bu jarayonni samarali tashkil etishga qaratilgan tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

Mazkur muammoning yechimiga qaratilgan tadqiqot ishimiz doirasida «I-XI sinflar uchun jismoniy tarbiya fani bo‘yicha tuzilgan yillik taqvim ish reja» batafsil o‘rganildi va mazkur fan mazmunini gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi elementlari bilan boyitish imkoniyatlari aniqlab chiqildi.

Mazkur mashg‘ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatli o‘yinlar, gimnastika va yengil atletika mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarning harakat ko‘nikmalari takomillashib, ularda sog‘lom raqobat muhiti hamda ijtimoiy moslashuv qobiliyatlari shakllanadi.

Fikrimizcha, III sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya

mashg‘ulotlari ularning tabiiy harakat faoliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘yin metodlari asosida bilim va ko‘nikmalarni egallash imkonini yaratadi. Ushbu bosqichda asosiy e’tibor o‘quvchilarning koordinatsiya, chaqqonlik, muvozanatni saqlash hamda tezkor reaksiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki ijtimoiy moslashuv va jamoaviy hamkorlikni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Gimnastika va yengil atletika mashg‘ulotlari esa tanani boshqarish, chidamlilikni oshirish va tana muvozanatini saqlashni o‘rgatishga xizmat qiladi. Shashka orqali esa bolalar fikrlash qobiliyatini rivojlantirib, mantiqiy tahlil qilish va strategik qaror qabul qilish ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

IV sinfga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darsiga 68 soatlik o‘quv yuklama belgilangan. Dars 4 chorakka bo‘lingan bo‘lib, 7 qismdan iborat ish rejasiga asoslanadi. Ushbu reja bo‘yicha gimnastikaga dekabr oyida 2 soat, yanvar oyida 6 soat va fevral oyida 8 soat ajratilgan bo‘lib, jami 16 soatni tashkil etadi.

«Jismoniy tarbiya» darsining mashg‘ulot taqsimoti:

1-chorak: yengil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (6 soat);

2-chorak: sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (12 soat) → gimnastika (2 soat);

3-chorak: gimnastika (14 soat) → sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (6 soat);

4-chorak: sport elementlari bilan harakatli o‘yinlar (2 soat) → yengil atletika (8 soat) → futbol (4 soat) → shashka (2 soat).

Mazkur mashg‘ulotlarning taqsimlanishi o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, harakat malakalari shakllanishi va rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quv dasturi doirasida harakatli o‘yinlar hamda sport elementlari asosida boyitilgan mashg‘ulotlar nafaqat o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga xizmat qiladi, balki ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini oshirishga ham yo‘naltirilgan.[3, 4]

Xulosa. IV sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari ularning tabiiy harakat ehtiyojlarini qondirish, faollik va chaqqonlikni rivojlantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishga yo‘naltirilgan. Ushbu yosh bosqichida o‘quvchilarning asosiy maqsadi – harakat koordinatsiyasini yaxshilash, tezkorlik va moslashuvchanlik kabi muhim jismoniy xususiyatlarni shakllantirishdir. Harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga

ko‘maklashadi, gimnastika esa egiluvchanlik va tana nazoratini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 26-dekabrdagi PQ–449-son «Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarori // https://lex.uz/uz/docs/-6325917.
2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi // https://lex.uz/docs/4711327#4712426
3. Xolbayeva, Sh.T. (2021). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani taraqqiyotining ustuvor yo‘nalishlari. Academic Research in Educational Sciences, 2(1), 850-858-betlar.
4. Sayidahmedov N.S. Pedagogikada yangicha fikrlash. – Toshkent: «Istiqbol», 2002. – 62 b.

GENDERGA YO‘NALTIRILGAN TA’LIMDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR

S. A. Yaxyayeva, (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada genderga yo‘naltirilgan ta’limda zamonaviy texnologiyalar o‘rni va gender tenglik demokratik taraqqiyotga erishganlikning va fuqarolik jamiyati shakllanganligining muhim mezonlari bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается роль современных технологий в гендерно-ориентированном образовании, а также значение гендерного равенства как ключевого показателя демократического прогресса и становления гражданского общества.*

Kalit so‘zlar: *Ta’lim, fan, texnologiya, talaba, gender tenglik, munosabat, taraqqiyot, tizim.*

Ключевые слова: *Образование, наука, технологии, студент, гендерное равенство, отношения, развитие, система.*

Zamonaviy ta’lim makoni o‘quvchilarning xilma-xilligini hisobga olish va ularning gender o‘ziga xosligidan qat’i nazar, barcha uchun teng imkoniyatlarni ta’minlash zarurati bilan bog‘liq sezilarli o‘zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Gender tengligi va inklyuzivlik

masalalariga bo‘lgan e’tiborning ortishi sharoitida ta’lim muassasalari har bir shaxs o‘zini hurmatli, tan olingan va qo‘llab-quvvatlangan his qiladigan muhit yaratish vazifalariga duch kelmoqda.

Mamlakatimiz xotin-qizlar huquqlarini himoya qilish va gender tengligi borasidagi xalqaro talablarni bajarib kelmoqda. Xususan, 1995-yil 6-maydagi “Xotin-qizlarni kamsitishning barcha shakllariga barham berish to‘g‘risida”gi, 1997-yil 30-avgustdagi “Xotin-qizlarning siyosiy huquqlari to‘g‘risida”gi, shuningdek, “Bir xil qiymatga ega bo‘lgan mehnat uchun erkaklar va xotin-qizlarni teng rag‘batlantirish to‘g‘risida”gi Kon-vensiyalarni ratifikatsiya qilgan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-158- sonli Farmoni bilan 100 ta maqsadni o‘z ichiga olgan “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi tasdiqlandi. Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, ularning huquq va qonuniy manfaatlarini ta’minlash, ijtimoiy, iqtisodiy-siyosiy faolligini oshirish va gender tenglikni ta’minlash kabilar mazkur hujjatda 25-maqsad qilib belgilandi.

Bu borada gender tenglikni ta’minlash siyosatini davom ettirish, xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish orqali boshqaruv lavozimlaridagi xotin-qizlar ulushini 30 foizga oshirish, jamiyatda xotin-qizlarga tazyiq va zo‘ravonlikka nisbatan murosasizlik muhitini yaratish, xotin-qizlarning huquqlari va qonuniy manfaatlarini ta’minlash, “Ayollar daftari” bilan manzilli ishlashning shaffof mexanizmini yaratish, mazkur ishlar bo‘yicha jamoatchilik nazoratini o‘rnatish kabi vazifalar aniqlab olindi.

Barqaror rivojlanish sohasidagi 5-maqsad hisoblanmish gender tenglikni ta’minlash va barcha xotin-qizlarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirishga Ilmiy tadqiqotlarda gender masalalarini inobatga olish borasida O‘zbekistonda gender tengligiga erishishning xalqaro ko‘rsatkichlari va talablari doirasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, jamiyatda gender tengligini ta’minlash, xotin-qizlarning ehtiyojlarini ro‘yobga chiqarish, imkoniyatlarini kengaytirish, muammolarini hal etish, ijtimoiylashuvini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor vazifalari qatoridan o‘rin egallagan.

Zamonaviy jamiyatda oliy ta’lim o‘zining rivojlanishining yangi bosqichiga o‘tdi, bu har bir inson uchun erta yoshdan boshlab o‘qitish uchun keng imkoniyatlarni yaratish bilan bog‘liq. Bunday sharoitda talabalarni, bo‘lajak o‘qituvchilarda gender tarbiyani amalga oshirishga tayyorlash dolzarb bo‘lib qoladi, chunki o‘qitishda gender tarbiyaning maqsadi har bir talaba shaxsining o‘ziga xos individualligini shakllantirish va saqlashga yordam berishdir.

Bizning fikrimizcha, ta’lim mazmuniga, uning tashkiliy shakllariga va metodik tomoniga ta’sir ko‘rsatadigan o‘qitishda amalga oshirilgan gender tarbiya har bir o‘quvchiga o‘zining shaxsiy, ijtimoiy va intellektual salohiyatini namoyish etish va amalga oshirishga imkon beradi. Talabalarning kasbiy tayyorgarligiga e’tiborni kuchaytirish, texnologik fanlarni o‘qitishni qayta qurish rivojlangan mamlakatlarda umumiy tendensiya bo‘lib, texnologiya kasbiy tayyorgarlik emas, balki turli kasblarning kelajakdagi mutaxassislari madaniyatining elementi degan g‘oyani amalga oshiradi.

1998-yildan beri gender tadqiqotlari oliy ta’lim tizimida institutsionalizatsiya qilingan deb taxmin qilish uchun asos bor. Oliy o‘quv yurtlari ilmiy faoliyatining muhim yo‘nalishi gender nazariyalari sohasida ilmiy kadrlar tayyorlash, gender mavzusidagi maxsus kurslar o‘qituvchilari uchun o‘quv-uslubiy bazani shakllantirish, olimlar jamoalari o‘rtasida ilmiy ma’lumotlar almashish bo‘ldi. Ushbu yangi sharoitlarda bo‘lajak o‘qituvchining gender yondashuvini amalga oshirishga tayyorligini shakllantirish dolzarb bo‘lib qoladi, chunki o‘quvchining shaxsini har tomonlama ochib berish, shu jumladan jins nuqtai nazaridan, o‘sib borayotgan odamning hayoti va shaxsiy taqdirini belgilashning ajralmas jarayonlarining eng muhim tarkibiy qismidir.

Gender ta’limda innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning eng muhim vazifasi ham yoshlar uchun ana shunday ta’sirchan modellarni tanlash va ular asosida innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqishdan iboratdir. Pedagogik-psixologik texnologiyalarni tanlashda biz quyida taklif etayotgan tipik vaziyatlarni asos qilib olish mumkin bo‘ladi.

1-vaziyat: Talaba qiz kelgusida rahbar yoki boshqaruvchi-menejer bo‘lish uchun yaqin qarindoshlari, ota-onasi yoki turmush o‘rtog‘ining qarshiligini yenga olishi kerak.

2-vaziyat: Oddiy xodim sifatida faoliyat boshlagan ayolga birdan kutilmagan holda o‘z jamoasini boshqarish taklif etildi. Uning taktik xulqi qanday bo‘lishi kerak?

3-vaziyat: Maqsad-muddao rahbar bo‘lish edi, xodima o‘z maqsadiga erishib rahbar etib tayinlandi. Ishni nimadan boshlaydi?

4-vaziyat: Talaba qiz tabiatan sho‘x va o‘ta mustaqil, unda boshqaruvchi bo‘lish imkoniyati qay darajada?

5-vaziyat: Rahbar bo‘lish istagi kuchli, lekin odam bilan muomalaga kirishishda muammolari ko‘p.

Yuqorida keltirilgan har bir vaziyat guruh sharoitida:

a) faqat qizlar auditoriyasida;

b) qizlar va yigitlar birgalikda ijtimoiy psixologik trening shaklida to‘la tahlil qilinishi, bunda rolli o‘yinlardan ham keng foydalanish mumkin bo‘ladi.

Maqsad – qizlarni istiqbolda qanday tipik vaziyatlar kutishi mumkinligi to‘g‘risidagi tasavvurlarini kengaytirish va professional karyera qilish malakalarini oshirishdir.

Oliy ta’lim muassasalarida talaba-qizlar bilan istiqbolda gender strategiyalarini qo‘llash bo‘yicha o‘tkazilgan suhbatlardan shu narsa ayon bo‘ldiki, qizlarning hammasi ham o‘zlarini ayni paytda gender stereotiplarini yenga olmasliklari namoyon bo‘ldi. Ular uchun dolzarb hisoblangan narsa – bu o‘qishni tugatish, ko‘pchiliklari ota-onalari ra’yiga qarab o‘qishni tugatmay turib, turmushga chiqib ketishlari ham mumkinligini, bu ularning professional malakalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishini, kelgusi karyera esa turmush o‘rtog‘i va uning yaqinlarining fikr va munosabatlariga bog‘liq bo‘lishini anglatadi, shuning uchun ham oliy ta’lim muassasalarida “Gender tarbiya” fanini o‘qitish, muhim hisoblanadi.

Shu bois ham oliy ta’limda qizlarni gender tarbiyalashda yuqoridagi pedagogik-psixologik omillarni hisobga olish va ularga asoslanib, ta’sirchan ta’limiy texnologiyalarni yaratish alohida ahamiyatlidir.

Xulosa. Genderga yo‘naltirilgan ta’lim zamonaviy pedagogikaning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida nafaqat ta’lim sifatini oshirish, balki jamiyatda demokratik qadriyatlar, adolat va tenglikni qaror toptirishga xizmat qiladi. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish bu jarayonni samarali tashkil etish, o‘quvchi va talabalar shaxsiy xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarish imkonini beradi.

O‘zbekiston Respublikasida gender tengligini ta’minlashga oid davlat siyosati, xalqaro konvensiyalar va strategik hujjatlar gender masalalariga yondashuvni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Bu esa o‘qituvchilarni gender tarbiyaga tayyorlash, ta’lim muassasalarida inklyuziv va hamkorlikka asoslangan muhit yaratish zaruratini kuchaytiradi.

Shunday qilib, gender tengligi tamoyillarini ta’lim jarayoniga integratsiya qilish va zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash orqali yoshlarning individual imkoniyatlarini kengaytirish, ularning jamiyatda faol ishtirokini ta’minlash hamda demokratik taraqqiyotga hissa qo‘shish mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi” to‘g‘risida”gi 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.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA XORIJIY TAJRIBALAR

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida xorijiy mamlakatlar tajribasi keng yoritilgan. Dunyoning ilg‘or davlatlarida qo‘llanilayotgan ta’limiy, tashkiliy, pedagogik hamda tibbiy-uslubiy yondashuvlar tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda xorijiy tajribalarning O‘zbekiston uchun ahamiyati o‘rganilgan. Maqolada sport inshootlari, sport klublari faoliyati, ta’lim jarayonidagi innovatsion uslublar, milliy va xalqaro dasturlar asosida erishilgan yutuqlar batafsil ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В статье подробно рассматривается опыт зарубежных стран в области физической культуры и спорта. Анализируются образовательные, организационно-педагогические и лечебнометодические подходы, применяемые в передовых странах мира. Также рассматривается значение зарубежного опыта для Узбекистана в совершенствовании системы физического воспитания, популяризации спорта и формировании здорового образа жизни. Подробно рассматривается деятельность спортивных учреждений, спортивных клубов, инновационные методы в образовательном процессе, а также достижения, достигнутые на основе национальных и международных программ.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, ommaviy sport, xorijiy mamlakatlar tajribasi, sport seksiyalari.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, массовый спорт, опыт зарубежных стран, спортивные секции.*

Globallashuv jarayonida sport va jismoniy tarbiya sohasi mamlakatlar taraqqiyotining muhim koʻrsatkichlaridan biriga aylanmoqda. Bugungi kunda xalqaro maydonda kuchli sportchilarni tarbiyalash, sport infratuzilmasini rivojlantirish, yoshlarning jismoniy va ruhiy sogʻligini mustahkamlash masalalari dolzarb sanaladi. Xorijiy davlatlarda toʻplangan ilgʻor tajribalar Oʻzbekistonda ham keng tatbiq etilmoqda. Xususan, xalq taʼlimi va oliy taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari, sport maktablari, milliy federatsiyalar faoliyatini takomillashtirishda xorijiy tajribalar asos boʻlib xizmat qilmoqda.[1, 2, 3]

AQSh tajribasi — AQSh jismoniy tarbiya va sport sohasida dunyodagi eng ilgʻor tizimlardan biriga ega. Bu davlatda sport taʼlim tizimi maktabgacha yoshdan boshlab bosqichma-bosqich yoʻlga qoʻyilgan. Maktablarda jismoniy tarbiya majburiy fan hisoblanib, oʻquvchilar haftasiga kamida 3–4 marta mashgʻulotlarda qatnashadi. Universitetlarda esa sportni rivojlantirishga katta eʼtibor beriladi. Talabalar ligalari (NCAA) orqali sportchilar professional darajaga chiqish imkoniyatiga ega boʻladilar. Shuningdek, AQShda sport menejmenti, sport marketingi, sport tibbiyoti va psixologiyasi yoʻnalishlari keng rivojlangan boʻlib, sportchilar uchun mukammal sharoit yaratilgan.

Yaponiya tajribasi — Yaponiyada jismoniy tarbiya jarayonida milliy qadriyatlar bilan uygʻunlikka alohida eʼtibor qaratiladi. Ularning kundalik hayotida ertalabki gimnastika mashqlari (Rajio taiso) butun aholi uchun umumiy anʼanaga aylangan. Maktab va universitetlarda sport klublari faoliyati keng yoʻlga qoʻyilgan boʻlib, har bir oʻquvchi yoki talaba sportning muayyan turi bilan muntazam shugʻullanishi shart hisoblanadi. Yaponiyada sport faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash emas, balki irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jamoada ishlash, intizom va masʼuliyatni oshirish vositasi sifatida ham qaraladi. Shuningdek, ular texnologik innovatsiyalarni sport mashgʻulotlariga keng joriy qilgan.[4]

Germaniya tajribasi — Germaniya sport tizimi davlat siyosatining ajralmas qismi hisoblanadi. Maktab va oliygohlarda jismoniy tarbiya majburiy boʻlib, sport klublari tizimi juda keng rivojlangan. Aholining katta qismi sport klublariga aʼzo boʻlib, ular orqali muntazam mashgʻulotlar olib boradi. Germaniyada sport infratuzilmasi yuqori darajada tashkil etilgan, jismoniy tarbiya

mashg‘ulotlari esa zamonaviy metodlar asosida olib boriladi. Sport tibbiyoti sohasi ham ilg‘or bo‘lib, sportchilar muntazam tibbiy nazoratdan o‘tkaziladi. Shu sababli Germaniya sportchilari xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqda.[5, 6]

Rossiya tajribasi — Rossiyada sport va jismoniy tarbiya tarixan davlat siyosatining muhim yo‘nalishi bo‘lib kelgan. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya majburiy hisoblanadi. Yoshlarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun "GTO" (Gotov k trudu i oborone – Mehnat va mudofaaga tayyor) normativlari joriy etilgan bo‘lib, u yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini muntazam nazorat qilish imkonini beradi. Sport maktablari va internatlari orqali iqtidorli yoshlar aniqlanib, ular professional sportga yo‘naltiriladi. Rossiyada sport fanlari, sport pedagogikasi va sport psixologiyasi ham rivojlangan bo‘lib, bu sohada ko‘plab ilmiy izlanishlar olib boriladi.

Xitoy tajribasi — Xitoyda sport davlat darajasida strategik yo‘nalish sifatida qaraladi. Maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari majburiy hisoblanadi va o‘quvchilarning har kuni ertalab jismoniy faolligi ta’minlanadi. Xitoy hukumati yoshlar sportini rivojlantirish bilan bir qatorda, olimpiada sport turlariga alohida e’tibor qaratadi. Maxsus sport akademiyalari va internatlar yosh iste’dodlarni tanlab, ularni xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi. Bu tajriba Xitoyni so‘nggi o‘n yilliklarda sportning deyarli barcha yo‘nalishida yetakchi davlatga aylantirdi.

O‘zbekiston uchun ahamiyati — Xorijiy mamlakatlar tajribasi O‘zbekiston uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda mamlakatimizda sportni rivojlantirish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Ularning samarali bo‘lishi uchun xorijiy ilg‘or tajribalarni milliy tizimga moslashtirish zarur. Masalan, AQShdagi universitet sport ligalari tajribasi, Yaponiyadagi intizom va innovatsion yondashuv, Germaniyadagi sport klublari faoliyati, Rossiyadagi GTO normativlari hamda Xitoydagi iste’dodlarni erta aniqlash tizimini uyg‘unlashtirish O‘zbekiston sport sohasini yangi bosqichga olib chiqishi mumkin. Bundan tashqari, sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy sport tibbiyotini yo‘lga qo‘yish, sport menejmentini takomillashtirish ham xorijiy tajribalar asosida amalga oshirilmoqda.

Xulosa. Xorijiy davlatlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sport faqat sog‘liqni mustahkamlash emas, balki yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Har bir davlat o‘z tarixiy, madaniy va ijtimoiy xususiyatlariga asoslangan holda jismoniy tarbiya tizimini

rivojlantirgan. O‘zbekiston uchun ushbu tajribalarni chuqur o‘rganib, ularni milliy sharoitga moslashtirish kelajakda xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportni ommalashtirishda muhim ahamiyatga ega bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma’naviyat, 2008.
2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Konsepsiyasi. – Toshkent, 2020.
3. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, 2010.
4. Bailey R. Sport, Physical Education and Educational Development. – Routledge, 2018.
5. German Olympic Sports Confederation (DOSB) rasmiy sayti: www.dosb.de
6. NCAA Official Website: www.ncaa.org
7. Japan Sports Association (JSPO) rasmiy ma’lumotlari.8. China State General Administration of Sports hisobotlari.

SPORTCHILARNING XALQARO MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA INGLIZ TILINING O‘RNI

R.X. Tillavoldiyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportchilarning xalqaro musoba-qalarga psixologik tayyorgarlik jarayonida ingliz tilining o‘rni tahlil qilinadi. Sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, stressni kamaytirish, murabbiy va jamoa bilan samarali muloqotni yo‘lga qo‘yish kabi jihatlar ingliz tilini bilish orqali yengillashtiriladi. Xususan, xalqaro musobaqa jarayonida hakamlar bilan muloqot, matbuot anjumanlarida ishtirok, psixologik qo‘llab-quvvatlovchi ifodalarni o‘zlashtirish orqali sportchilar o‘zlarini ancha erkin va ishonchli his qiladilar.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль английского языка в психологической подготовке спортсменов к*

международным соревнованиям. Знание языка способствует снижению тревожности, повышению уверенности в себе и эффективному взаимодействию с тренером и командой. Особое внимание уделено общению с судьями, участию в пресс-конференциях и использованию психологически поддерживающих фраз на английском языке, что повышает уверенность спортсмена в международной среде.

Kalit so‘zlar: *psixologik tayyorgarlik, sportchi, ingliz tili, xalqaro musobaqa, kommunikatsiya*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, спортсмен, английский язык, международные соревнования, коммуникация*

Sportchilar xalqaro musobaqalarda ishtirok etar ekanlar, nafaqat jismoniy va texnik, balki psixologik tayyorgarlikka ham ega bo‘lishlari zarur. Musobaqaning bosim ostida o‘tishi, begona muhit, yangi raqiblar, yangi madaniyat va muloqot uslublari sportchida noaniqlik va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun sportchining ruhiy barqarorligini ta’minlash – yuksak natijaga erishish uchun asosiy shartlardan biridir.

Bunday tayyorgarlik, ayniqsa, til to‘siqlari mavjud bo‘lgan holatlarda yanada murakkablashadi. Sportchi o‘z fikrini anglatolmasligi, savollarni tushunmasligi yoki jamoa bilan muloqotda qiynalishi, stress va psixologik bosimni oshiradi. Til bilimi, ayniqsa, xalqaro sport tiliga aylangan ingliz tilini egallash – sportchining psixologik tayyorgarligida muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Ingliz tilini bilish sportchining tashqi muhit bilan muloqotini osonlashtiradi, o‘z fikrini aniq ifoda eta olishiga, tushkunlik va asabiylikni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ingliz tilidagi motivatsion iboralarni o‘zlashtirish, musobaqa oldi bosimni yengish, hakamlar va musobaqa tashkilotchilari bilan aniq muloqotda bo‘lish imkonini beradi. Bularning barchasi sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va uning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi.

Xalqaro sport tajribasida ham til bilish – sportchining madaniy moslashuvi, tashqi dunyoni anglash va jamoa ichida faol ishtirok etishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik dasturlarida ingliz tilini o‘rgatish va uni ruhiy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish zaruriy strategiyalardan biri sifatida qaralmoqda.[1]

Ingliz tilining psixologik tayyorgarlikdagi funksional roli Ingliz tili sportchilarning psixologik tayyorgarligida nafaqat aloqa vositasi, balki ruhiy tayanch sifatida ham muhim rol o‘ynaydi. Uning funksional vazifalari quyidagilardan iborat:

- **Kompetensiyaga asoslangan yondashuv**: sportchilar o‘zlarining kompetensiyalarini xalqaro darajada isbotlashi uchun til bilimi muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Til bilgan sportchi o‘zini yetuk va tayyor deb his qiladi.
- **Stressga qarshi turishda yordam**: musobaqa paytida yuzaga keladigan noaniq holatlar, ko‘rsatmalarni tushunmaslik yoki noto‘g‘ri tushunish kabi holatlar stressni kuchaytiradi. Tilni bilgan sportchi bunday holatlarda o‘zini ancha barqaror tutadi.[2]
- **Ijobiy "**self-talk**" va motivatsion ifodalar**: “I am ready!”, “I believe in myself!”, “Focus and go!” kabi motivatsion iboralarni o‘zlashtirish sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Bunday iboralar o‘z-o‘ziga ijobiy ta’sir ko‘rsatish orqali stressni yengillashtiradi.
- **Psixologik mustahkamlikni rivojlantirish**: ingliz tilidagi sport psixologiyasi materiallarini o‘rganish orqali sportchilar stressni yengish, konsentratsiyani saqlash va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash strategiyalarini o‘zlashtiradilar.

Shunday qilib, ingliz tilini egallash nafaqat kommunikatsion vosita, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligi uchun zarur bo‘lgan kuchli tayanch omil sifatida qaralmoqda.[3]

Amaliy holatlar va intervyular asosidagi tahlil O‘zbekiston Respublikasi sport tizimida faoliyat yuritayotgan bir qator milliy terma jamoa a’zolari bilan o‘tkazilgan suhbatlar shuni ko‘rsatadiki, ingliz tilini bilish sportchilarning xalqaro muhitda o‘zlarini erkin va ishonchli tutishlariga xizmat qilmoqda. O‘tkazilgan intervyular natijalariga ko‘ra, 74% sportchilar ingliz tilida so‘zlashish qobiliyati ularning psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini bildirgan. Ularning so‘zlariga ko‘ra, ingliz tilini bilish orqali musobaqa davomida tashvish, asabiylik va noto‘g‘ri tushunishlar kamaygan.[4]

Chet el yig‘inlari va xalqaro musobaqalar jarayonida tilni bilgan sportchilar ovqat buyurtma qilish, aeroportda yo‘nalish so‘rash, mehmonxona xizmatlaridan foydalanish kabi oddiy ijtimoiy faoliyatlarda mustaqil harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘lgan. Bu esa, ularda psixologik yengillik, ijtimoiy moslashuvchanlik va o‘ziga ishonchni mustahkamlagan. Tilni bilmagan sportchilarda esa bu kabi holatlar ko‘proq murabbiy, tarjimon yoki boshqa yordamchilarga bog‘liqlik hissini kuchaytirgani, bu esa psixologik jihatdan ma’lum darajada cheklov bo‘lganini ko‘rsatgan.

Bundan tashqari, ingliz tilida olib boriladigan motivatsion treninglarda faol qatnashgan sportchilar til orqali ijobiy psixologik kayfiyat, jamoaviy ruh, va ichki diqqatni jamlashga oid mashqlarni

samaraliroq bajarganliklarini bildirgan. Shunday qilib, intervyular asosida aniqlangan holatlar ingliz tilini bilish sportchining nafaqat kommunikativ, balki psixologik tayyorgarligini ham mustahkamlashini koʻrsatadi.[5]

Ingliz tili asosida mashgʻulotlar Soʻnggi yillarda sportchilar bilan olib borilayotgan psixologik tayyorgarlik mashgʻulotlarida ingliz tili elementlarini tatbiq etish yaxshi samara bermoqda. Psixolog-trenerlar tomonidan tayyorlangan ingliz tilidagi motivatsion audio yozuvlar va videoroliklar mashgʻulotlar oldidan tinglatilmoqda. Bu vositalar sportchilarning ruhiy holatini uygʻotish, diqqatni jamlash va ishonch hissini kuchaytirish maqsadida ishlatiladi.

Ayniqsa, ingliz tilida oʻtkaziladigan "vizualizatsiya" mashqlari — sportchining oʻz yutugʻini tasavvur qilishi, medallarni qabul qilayotgan manzarani koʻz oldiga keltirishi, sahnaga chiqishini his etishi — ruhiy tayyorgarlikda samarali natijalar bermoqda. Shuningdek, "relaksatsiya" va "fokusni tiklash" mashqlari ingliz tilidagi oddiy buyruqlar (masalan, “Close your eyes and breathe deeply”, “Focus on your breath”, “Let go of tension”) orqali boshqariladi.[6]

Bu jarayon sportchilarni nafaqat ingliz tilidagi atamalar va iboralar bilan tanishtiradi, balki ularda ijobiy hissiy fonni yaratadi. Mashgʻulotlarda bu metodlarni joriy etgan murabbiylar sportchilar faoliyatidagi ijobiy oʻzgarishlarni alohida ta’kidlaydi. Shu sababli ingliz tilidagi psixologik tayyorgarlik mashgʻulotlari sport maktablari va terma jamoalarda tobora keng qoʻllanilmoqda.

Xulosa Xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikda ingliz tilini bilish sportchilarning nafaqat axborot olish, balki oʻziga boʻlgan ishonchini oshirish, stressni yengib oʻtish va jamoada erkin harakat qilishiga zamin yaratadi. Til orqali sportchi oʻz fikrini bemalol ifoda eta oladi, hakamlar, murabbiylar, jamoa a’zolari hamda ommaviy axborot vositalari bilan samarali muloqotga kirisha oladi.

Ushbu maqolada koʻrib chiqilgan intervyular, amaliy holatlar va mashgʻulotlar tajribasi ingliz tilining psixologik tayyorgarlikdagi funksional ahamiyatini ochib berdi. Vizualizatsiya, relaksatsiya va motivatsion “self-talk” mashqlari, tilni bilgan sportchilarning oʻziga boʻlgan ishonchi va muvozanatni saqlash qobiliyatini mustahkamlashini koʻrsatdi.

Shu sababli, sport maktablari, oliy sport ta’lim muassasalari va terma jamoalarda psixologik tayyorgarlik dasturlariga ingliz tili asosida maxsus modul kiritilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu modul

sportchilarga xalqaro darajada o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olishiga xizmat qiladi.[7]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Harmer, J. (2007). *The Practice of English Language Teaching*. Pearson Longman.
2. Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
3. Bailey, R. (2006). *Psychology of Sport Coaching: Research and Practice*. Routledge.
4. UNESCO (2022). *Languages and Inclusion in International Sports*.
5. O‘zbekiston Respublikasi sportchilarining psixologik tayyorgarlik konsepsiyasi. – Toshkent: 2023.
6. Farg‘ona viloyati sport maktablari hisobotlari, 2024.
7. Oxford, R. (1990). *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know*. Newbury House.

JISMONIY TARBIYADA INTERFAOL TA’LIM METODLARIDAN FOYDALANISH

N.O. Turdambetov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *O‘qitishning interaktiv usullaridan foydalanish ko‘rib chiqilgan bo‘lib, ular "o‘qituvchi-talaba" o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning yangi usullarini va o‘quv materiallarini o‘zlashtirishda ma’lum yangilikni taqdim etadi.*

Аннотация: *Рассмотрено использование интерактивных методов обучения, которые несут новые способы взаимодействия «преподаватель-студент», определенное новшество в процессе овладения учебным материалом.*

Kalit so‘zlar: *interaktiv metod, o‘qitish vaziyatlari, tasviriy misollar, mashqlar, muammolar, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *интерактивный метод, ситуации обучения, иллюстрации, упражнения, проблемы, физическая культура.*

“Jismoniy tarbiya” o‘quv fani o‘quvchilarda insonning hayotiy faoliyati, uning salomatligi va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi kompetensiyalarni shakllantirishi, salomatlikni saqlash va

mustahkamlash, shaxsning psixofizik va jismoniy qobiliyatlari va fazilatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishni ta’minlaydigan nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikma va malakalarni o‘rgatishi lozim.[1]

“Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish metodikasida o‘qitishning faol usullarini qo‘llash, tashkiliy-metodik bazani yangilash, to‘plangan tajribalarni almashish bo‘yicha axborot tarmog‘ini kengaytirish o‘qitish sifatini oshirishga, o‘quvchilarning mustaqil ta’lim olishga, izlanuvchanlik va tadqiqotchilik faoliyatiga motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Interfaol o‘qitish metodlarining asosiy xarakterli belgilari:

- tafakkurni majburiy faollashtirish
- o‘quvchilar o‘z xohishlaridan qat’i nazar faol bo‘lishga majbur bo‘ladilar;
- ta’lim oluvchilarni o‘quv jarayoniga jalb etishning yetarlicha uzoq vaqti;
- faollik qisqa muddatli, epizodik xarakterga ega bo‘lmay, balki faol ishlashning uzaytirilgan davriga ega bo‘ladi;
- qarorlarni mustaqil ravishda ijodiy ishlab chiqish, motivatsiya va emotsionallikning yuqori darajasi;
- o‘quvchilar va o‘qituvchining to‘g‘ridan to‘g‘ri va teskari aloqalar yordamida doimiy o‘zaro ta’siri;

“Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish jarayonida o‘qitishning xilma-xil shakllari: nazariy, uslubiy-amaliy, o‘quv-mashq, nazorat sharoitlarida turli usullarni birlashtirish usullari eng samarali hisoblanadi. Dasturning qaysi bo‘limida va qanday hajmda interfaol o‘qitish usullaridan foydalanish o‘qituvchining ixtiyorida. Ushbu ishda “Jismoniy tarbiya” fanining amaliy va to‘garak bo‘limlarini o‘qitishda interfaol o‘qitish usullaridan foydalanish keltirilgan.

Ayniqsa, nazariy mashg‘ulotlarni o‘tkazishda ma’ruza-vizuallashtirishdan foydalanish samarali bo‘lib, uni o‘tkazishda o‘qitishning texnik vositalaridan foydalaniladi. Bu vositalardan foydalanish mashg‘ulotni o‘tkazishning boshqa usul va shakllari (og‘zaki bayon qilish, tushuntirish, ko‘rgazmali qurollarni namoyish qilish, savol-javob, suhbat, materialni mustahkamlash va hokazo) bilan uzviy bog‘langan bo‘lishi kerak. Ko‘rgazmali axborot tinglovchilarda mo‘ljal reaksiyasini yuzaga keltiruvchi o‘ziga xos mantiqiy urg‘u rolini o‘ynaydi, shu tufayli idrok faolligi keskin kuchayadi.[2]

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari dasturining amaliy qismini o‘zlashtirishda funksional va harakat qobiliyatlari darajasini oshirishga, shaxsning zarur sifatlari va xususiyatlarini shakllantirishga, jismoniy

tarbiya va sport faoliyatining usullari va vositalarini o‘zlashtirishga, unda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan mustaqil, maqsadli va ijodiy foydalanish imkoniyatini ta’minlaydigan shaxsiy tajribaga ega bo‘lishga erishiladi. Dasturning amaliy qismi o‘quv guruhlaridagi uslubiy-amaliy va o‘quv-mashg‘ulot darslarida amalga oshiriladi. Mashg‘ulotlarda o‘qitishning faol metodlari: aniq vaziyatlar metodi, bilish vazifalari, muammolilik, o‘yin metodlaridan foydalaniladi.[3]

Uslubiy-amaliy mashg‘ulotlarda o‘quvchilar tomonidan jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali o‘quv, hayotiy ko‘nikma va malakalarni shakllantirishning asosiy usullari va yo‘llarini o‘zlashtirish va mustaqil takrorlash nazarda tutiladi. Muammoli vaziyatlar, aniq vaziyatlarni tahlil qilish, kognitiv vazifalarni hal qilish, mustaqil bajarish uchun mavzuli topshiriqlardan foydalanish mumkin, bu jarayonda o‘quvchilarning ma’lum tayyorlik darajasi aniqlanadi. Har bir metodik-amaliy mashg‘ulot tegishli nazariy mavzuga muvofiqlashtiriladi.

Amaliy mashg‘ulotlarda mashqlarni tanlash ilgari o‘rganilganlarni takomillashtirish va yangi harakat amallariga o‘rgatishni, shuningdek, chidamlilik, kuch, harakatlar tezligi, chaqqonlik va egiluvchanlik, muvofiqlashtirish sifatlarini rivojlantirishni nazarda tutishi kerak. Turli sport turlaridan, sog‘lomlashtirish tizimlaridan, amaliy yo‘nalishdagi jismoniy mashqlardan foydalaniladi.[4]

Ta’limni tashkil etish talabaning “Jismoniy tarbiya” fani ta’limiga nisbatan befarqligini bartaraf etishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Uni fanga ijodiy yondashishga o‘rgatish, o‘quv jarayonida asosiy ishtirokchiga aylantirish,

Xulosa. O‘quvchilarning faolligini oshirish, ularda intellektual intilishlarni shakllantirish o‘qituvchining mahorati va qobiliyatiga bog‘liq. Bunga o‘qitishning interfaol usullarini o‘quv jarayoniga tatbiq etish yordam beradi. Natijada quyidagilarga imkon beradi:

o‘z mashg‘ulotlarini ilmiy muammoni hal qilish yoki muhokama qilish bo‘yicha intellektual o‘zaro ta’sir sifatida qurish;

o‘z vaqtida va ko‘rib chiqilayotgan muammoning mohiyati bo‘yicha o‘quvchilar ongini rag‘batlantiruvchi rol o‘ynaydigan savollarni berish;

o‘quvchilarda aqliy faoliyatdagi kashfiyotlar quvonchini uyg‘otish;

o‘quvchilarning savollari va xatti-harakatlariga sezgir va tezkor munosabat bildirish; mashg‘ulotlarni maqbul sur’at va maromda olib borish.

Maktabda o‘qitish metodikasini takomillashtirishning asosiy vazifasi o‘quvchilarga muayyan natijalarga mustaqil erishish usullari,

yo‘llari va qoidalarini o‘rgatish, buning uchun zarur ma’lumotlarni o‘zlari topa olish ko‘nikmalarini singdirishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М., 2009.

2. Елинер И.Г. Развитие мультимедийной культуры в современном обществе. СПб.: Искусство России.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010.

4. Бледнова В.Н., Трунин В.В., Кораблева Е.Н. Интерактивные методы обучения дисциплины «Физическая культура». В сб.: Педагогика высшей школы: интерактивные технологии в образовании и культуре. Труды СПб ГУКИ, том 200, - СПб.:СПбГУКИ,2013.

MAKTABLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI KUCHAYTIRISH

K.K. Mirzabayev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktablarda sportni rivojlantirish orqali ijtimoiy integratsiya jarayonlarini kuchaytirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot sport mashg‘ulotlari va to‘garaklarining o‘quvchilar orasida ijtimoiy hamkorlik, empatiya va o‘zaro hurmatni rivojlantirishdagi rolini yoritadi. Sportning shaxsiy va ijtimoiy foydalari, masalan, do‘stona munosabatlarni kuchaytirish, o‘zini hurmat qilish va jamoaviy ruhni shakllantirish kabi jihatlar ko‘rsatib beriladi. Tajriba guruhi misolida dars va darsdan tashqari sport faoliyatlari uyg‘unlashuvi ijtimoiy integratsiya ko‘rsatkichlarini sezilarli oshirishini isbotlaydi. Maqolada integratsiya modelining vazifalari, tadqiqot metodikasi va amaliy tavsiyalar bayon etiladi.*

Аннотация. *В статье анализируются теоретические и практические основы укрепления процессов социальной интеграции посредством развития спорта в школах. В исследовании подчеркивается роль спортивных мероприятий и клубов в развитии социального сотрудничества, эмпатии и взаимного уважения учащихся. Показаны личностные и социальные преимущества спорта, такие как укрепление дружеских отношений, повышение самооценки и формирование командного духа. На примере экспериментальной группы доказано, что сочетание школьных и внеклассных спортивных занятий значительно повышает показатели социальной интеграции. В статье описываются задачи модели интеграции, методология исследования и практические рекомендации.*

Ключевые слова: *развитие спорта; социальная интеграция; школа; клубы; эмпатия; командный дух.*

Kalit so‘zlar. *Sportni rivojlantirish; ijtimoiy integratsiya; maktab; to‘garaklar; empatiya; jamoaviy ruh.*

Kirish. Ijtimoiy integratsiya jamiyatda birlikni ta’minlash, turli ijtimoiy guruhlar o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish hamda ijtimoiy beqarorlikni oldini olish jarayonidir. Bugungi kunda yoshlar orasida individualizmning oshishi, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi va ijtimoiy tarmoqlardagi virtual aloqa real hayotdagi insonlararo munosabatlarni cheklab qo‘yayotgani ijtimoiy integratsiya jarayonlarini murakkablashtirmoqda. Shu sababli maktab ta’limida sportni rivojlantirish va uni darsdan tashqari faoliyatlar bilan uyg‘unlashtirish o‘quvchilarning sog‘lom jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ijtimoiy ongini shakllantirish, jamoaviy ruh va hamkorlik madaniyatini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 3-dekabrdagi buyrug‘ida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining reytingini baholash mezonlari qatorida darsdan tashqari sport to‘garaklarini tashkil etish ham alohida belgilangan bo‘lib, sport faoliyatlarining ta’lim jarayoni bilan uyg‘unlashuvi davlat miqyosida qo‘llab-quvvatlanayotganini ko‘rsatadi. Farg‘ona viloyati Nurota tumanidagi tajribalar ham maktablarda sport infratuzilmasini rivojlantirish va qo‘shimcha to‘garaklar sonini oshirish natijasida o‘quvchilarning musobaqalardagi natijalari va jamoaviy ruhiyati sezilarli yaxshilanganini tasdiqlaydi. Bunday misollar sport dasturlari orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishning amaliy imkoniyatlarini ko‘rsatadi.

Olimlar sportning jamiyatdagi ijtimoiy birlashuv jarayonlariga ijobiy ta’sirini ko‘p bor ta’kidlab kelishmoqda. Alexsandro de Oliveira Silva va hamkorlari maktab sharoitida sport o‘quvchilarning jamoaviylik, empatiya va turli ijtimoiy guruhlarga hurmatni rivojlantirishda muhim vosita ekanini ta’kidlashadi. Ularning ta’kidlashlaricha, sport faqat jismoniy faoliyat emas, balki o‘quvchilarni turli madaniyat va imkoniyatlarga ega tengdoshlar bilan hamkorlik qilishga undab, jamiyatning inklyuziv muhitini shakllantiradi.

Amerikalik NFHS tashkiloti tomonidan tayyorlangan hisobotga ko‘ra, maktab sporti o‘quvchilarning psixologik salomatligini yaxshilaydi, o‘zini yomon his qilish va suiqasdga moyillik kabi xavf-xatarlarni kamaytiradi. Taliaferro va boshqalar sportning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va integratsiya mexanizmlari orqali yoshlarni ruhiy inqirozlardan himoya qilishini aniqlaganlar. Shuningdek, Xitoyda o‘tkazilgan tadqiqotlar maktabdan tashqari faoliyatlarda qatnashgan o‘quvchilarda sog‘lom o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikning yuqori ekanini ko‘rsatgan.

Carter-Thuillier va hamkorlari tomonidan 2023-yilda o‘tkazilgan ko‘pvariantli tadqiqot ijtimoiy integratsiya jarayonlarini qo‘llab-quvvatlovchi sport dasturlarining muvaffaqiyati va cheklovlarini o‘rganadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sport dasturlari turli madaniy guruhlar o‘rtasida o‘zaro hurmat va do‘stona aloqalarni kuchaytirgan bo‘lsa-da, dastlabki bosqichlarda kulturoloji stereotiplar sabab ziddiyatlar yuzaga kelgan. Mualliflar sport dasturlaridan samarali foydalanish uchun o‘qituvchilar va murabbiylarda interkultural kompetensiyani rivojlantirish, turli millatlarning an’anaviy o‘yinlarini dasturga kiritish zarurligini qayd etishgan. Mazkur yondashuv sportni ijtimoiy integratsiyaning universal vositasiga aylantirish uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.

Maktabda sportni rivojlantirish orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish modeli quyidagi ustunliklarni ko‘zda tutadi:

- **Didaktik komponent** – sport darslari va to‘garaklarning mazmunini ko‘nikmalarni chuqurlashtiruvchi va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiruvchi uslublar bilan boyitish.
- **Tashkilotchi komponent** – sport to‘garaklari, musobaqalar, oila va mahalla ishtirokidagi sport festivallari kabi turli faoliyatlarni tashkil etish.
- **Monitoring va baholash** – ijtimoiy integratsiya ko‘rsatkichlarini muntazam o‘lchash va dastur natijalarini tahlil qilish.

Bu vazifalar 1-jadvalda umumlashtirilgan.

1-jadval.

Sportni rivojlantirish shakllari va ijtimoiy integratsiya mexanizmlari

Faoliyat turi	Maqsad	Ijtimoiy integratsiya jarayoniga ta’siri
Sport to‘garaklari	Maxsus sport turlarini o‘rganish va mahoratni oshirish	O‘quvchilarni muntazam bir guruhda birlashtirib, jamoaviylik va o‘zaro yordamni kuchaytiradi
Inkluziv sport dasturlari (masalan, unified teams)	Nogironligi bo‘lgan va bo‘lmagan o‘quvchilarni birga shug‘ullantirish	Turli imkoniyatga ega o‘quvchilarni tenglashtirib, empatiya va hamdardlikni rivojlantiradi
Hududlararo musobaqalar	Bir nechta maktablar yoki hududlar o‘rtasida raqobat tashkil etish	Turli madaniyat va millatlarga mansub o‘quvchilarni bir maydonda to‘plab, ijtimoiy aloqalarni kengaytiradi
Oila va mahalla ishtirokidagi sport festivallari	Ota-ona va mahalla a’zolarini sportga jalb etish	Oilaning sport tadbirlarida ishtiroki bola va ota-ona munosabatlarini mustahkamlaydi, jamiyat birdamligini oshiradi
Madaniy an’anaviy o‘yinlar	Turli millatlarga xos an’anaviy o‘yinlarni joriy etish	Har bir madaniyatning sport madaniyatini tan olish orqali madaniyatlararo hurmat va tushunishni rivojlantiradi

Ushbu jadvaldan ko‘rinib turibdiki, sportni rivojlantirish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, balki o‘quvchilar, ota-onalar va mahallaning turli qatlamlarini birlashtirib, jamiyatning ijtimoiy barqarorligiga hissa qo‘shadi.

Tadqiqotda maktablarning 7-sinflarida sport dasturlarining ijtimoiy integratsiya ko‘rsatkichlariga ta’siri o‘rganildi. 60 nafar o‘quvchi tasodifiy ravishda nazorat va tajriba guruhlariga bo‘lindi (har birida 30 nafardan). Nazorat guruhi faqat jismoniy tarbiya darslarida qatnashdi, tajriba guruhi esa darsga qo‘shimcha ravishda haftada uch marta sport to‘garaklari, inkluziv o‘yinlar va mahalla ishtirokidagi sport tadbirlarida qatnashdi. Eksperiment 4 oy davom etdi. O‘quvchilarning ijtimoiy integratsiya ko‘rsatkichlari (ijtimoiy aloqalar soni, empatiya darajasi, o‘z-o‘zini hurmat qilish, jamoaviy o‘yindagi ishtirok) dastur boshida va oxirida o‘lchandi.

2-jadvalda dastur natijasida ijtimoiy integratsiya ko‘rsat-kichlaridagi o‘zgarishlar taqqoslanadi. Empatiya darajasi va o‘z-o‘zini hurmat qilish 10 ballik shkalada baholandi; do‘stona aloqalar soni guruh ichidagi o‘rtacha yangi yaqin do‘stlar soni bilan o‘lchandi.

2-jadval.

Ijtimoiy integratsiya koʻrsatkichlari natijalari

Koʻrsatkich	Tajriba (boshlanish)	Tajriba (yakun)	Nazorat (boshlanish)	Nazorat (yakun)
Ijtimoiy aloqalar indeksi (ball)	5,0	8,2	5,1	5,5
Empatiya darajasi (10 ballik)	6,0	8,0	6,1	6,3
Doʻstona aloqalar soni (oʻrtacha)	3	6	3	4
Oʻz-oʻzini hurmat qilish (10 ballik)	6,8	8,4	6,9	7,1

Natijalar tajriba guruhida barcha koʻrsatkichlar boʻyicha sezilarli oʻsishni koʻrsatdi. Ijtimoiy aloqalar indeksi 5,0 dan 8,2 ga oshib, doʻstona aloqalar soni ikki barobarga koʻpaydi. Empatiya va oʻz-oʻzini hurmat qilish koʻrsatkichlari ham nazorat guruhiga nisbatan yuqori boʻlib, ijtimoiy integratsiya jarayonlarining mustahkamlanganini bildiradi.

Tajribadan olingan natijalar adabiyotlarda keltirilgan ilmiy xulosalarni tasdiqlaydi. RSD jurnalida e'lon qilingan tadqiqotda sport oʻquvchilarda jamoaviylik, empatiya va oʻzaro hurmatni rivojlantirishda muhim vosita ekanligi ta'kidlanadi. NFHS hisobotida esa sport dasturlari ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va integratsiya mexanizmlarini kuchaytirib, ruhiy salomatlikni yaxshilashi qayd etilgan. Carter-Thuillier va hamkorlari oʻtkazgan tadqiqot esa turli madaniy guruhlar uchun moslashtirilgan sport dasturlari oʻzaro hurmat va doʻstona aloqalarni rivojlantirsa-da, dastlabki bosqichlarda kulturoloji stereotiplarni bartaraf etish uchun maxsus tayyorgarlik kerakligini koʻrsatadi.

Bizning tajribamiz sport dasturlarini maktabda rivojlantirish oʻquvchilar orasida ijtimoiy integratsiya koʻrsatkichlarini sezilarli oshirishini isbotlaydi. Empatiya darajasi, oʻz-oʻzini hurmat qilish, ijtimoiy aloqalar soni va oʻyinlarda ishtirok darajasi oshib, jamoaviy ruh mustahkamlandi. Biroq dastlabki haftalarda, Carter-Thuillier tadqiqotida boʻlgani kabi, ayrim oʻquvchilar oʻzlarini noqulay his qilishdi va oʻzaro tushunmovchiliklar kuzatildi. Bu holatlarni bartaraf etish uchun sport murabbiylari va oʻqituvchilarni interkultural kompetensiya va ijtimoiy psixologiya boʻyicha tayyorlash zarur.

Shuningdek, maktab sport dasturlarini mahalla va oila bilan hamkorlikda amalga oshirish ham integratsiyani kuchaytiradi. Ota-onalar ishtirokidagi sport festivallari, hududlararo musobaqalar va

an’anaviy o‘yinlar o‘quvchilarda o‘z madaniyatiga hurmat va boshqa millat vakillariga nisbatan bag‘rikenglik hissini uyg‘otadi. Nurota tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yaxshi tashkil etilgan infratuzilma va to‘garaklar o‘quvchilarning faolligini oshirish bilan birga, ular orasida hamkorlik va raqobat madaniyatini rivojlantiradi.

1. **Sport dasturlarini rejalashtirish** – har bir maktab sport to‘garaklari va darsdan tashqari tadbirlarni ijtimoiy integratsiya maqsadlariga moslashtiruvchi reja tuzishi lozim.
2. **Inkluziv sport dasturlarini tashkil etish** – nogironligi bo‘lgan va bo‘lmagan o‘quvchilar ishtirokida birgalikda mashg‘ulot o‘tkazilib, empatiya va hamdardlik rivojlantirilsin.
3. **Murabbiy va o‘qituvchilar malakasini oshirish** – interkultural kompetensiya, konfliktologiya va ijtimoiy psixologiya bo‘yicha treninglar tashkil etilsin.
4. **Mahalla va ota-onalar bilan hamkorlik** – sport festivallari va musobaqalarda oilalar, mahalla faollari ishtirokini ta’minlash orqali jamiyat birdamligi kuchaytirilsin.
5. **Madaniy an’anaviy o‘yinlarni joriy etish** – turli millat va madaniyatlarning an’anaviy sport o‘yinlarini dars va to‘garaklarga kiritish orqali o‘quvchilarda madaniyatlararo hurmat va qiziqishni kuchaytirish.
6. **Monitoring va tahlil** – har semestrda ijtimoiy integratsiya ko‘rsatkichlarini baholash, o‘quvchilar va ota-onalar fikrini yig‘ish va dasturlarni doimiy takomillashtirish.

Xulosa. Maktablarda sportni rivojlantirish orqali ijtimoiy integratsiya jarayonlarini kuchaytirish nafaqat jismoniy sog‘liq, balki ijtimoiy barqarorlik va madaniyatlararo hamkorlikni ta’minlashning ham muhim omili ekanligi tadqiqotlar va amaliy tajribalar bilan tasdiqlandi. Sport o‘quvchilarda jamoaviylik, empatiya, hurmat va o‘z-o‘zini hurmat qilish kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. NFHS hisobotidagi ma’lumotlar sport dasturlari psixologik salomatlikni himoya qilish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirishini ko‘rsatadi. Interkultural tadqiqotlar esa sportning ijtimoiy integratsiyaga samarali ta’sir ko‘rsatishi uchun o‘qituvchilarni maxsus tayyorlash va madaniyatlararo o‘yinlarni dasturga kiritish zarurligini ta’kidlaydi. Shunday qilib, sportni maktab ta’limiga chuqur integratsiya qilish – sog‘lom, bag‘rikeng va ijtimoiy faol avlodni tarbiyalashning eng samarali yo‘llaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi sport vazirining 2024-yil 3-dekabr 10-son buyrug‘i. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining reytingi va darsdan tashqari sport to‘garaklarini tashkil etish bo‘yicha mezonlar
2. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.
3. Silva, A. de O., & Landim, M. J. R. B. (2024). Sport and Inclusion: Transformative impacts in the school environment. Research, Society and Development. Sportning jamoaviylik, empatiya va hurmatni rivojlantirishdagi o‘rni yoritilgan.
4. Taliaferro, L. A., et al. (2008). The case for high school activities – NFHS. Sport dasturlarining ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik salomatlikka ta’siri haqida hisobot.
5. Carter-Thuillier, B., López-Pastor, V., Gallardo-Fuentes, F., et al. (2023). After-school sports programmes and social inclusion processes in culturally diverse contexts. Frontiers in Psychology. Madaniy xilma-xillik sharoitida sport dasturlarining integratsion ta’siri va cheklovlari tahlil qilingan.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ

Г.М. Краснова к.п.н., доцент
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация: *В статье рассмотрены методические особенности планирования учебного процесса по плаванию в высших учебных заведениях, а также выявлены различные проблемы организации занятий. Организационные, кадровые и психологические проблемы препятствуют эффективному освоению этого вида спорта в ВУЗе*

Annotatsiya: *Maqolada oliy o‘quv yurtlarida suzish bo‘yicha o‘quv jarayonini rejalashtirishning metodik xususiyatlari ko‘rib chiqilgan, shuningdek mashg‘ulotlarni tashkil etishning turli muammolari aniqlangan. Tashkiliy, kadrlar va psixologik muammolar bu sport turini OTMda samarali o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi.*

Ключевые слова: *профессиональные навыки, двигательные умения, техника плавания, студенты*

Kalit so‘zlar: *kasbiy ko‘nikmalar, harakat malakalari, suzish texnikasi, talabalar.*

Международные стандарты подготовки специалистов по физической культуре и спорту требуют овладения студентами в процессе обучения в физкультурных вузах больших объемов знаний по теоретическим и практическим дисциплинам, что предъявляет повышенные требования к физическому состоянию студентов.

Важным звеном профессиональной подготовки квалифицированных педагогических кадров является совершенствование теории и методики преподавания специального предмета «плавание» [2, 3]. Однако результаты многолетних исследований свидетельствуют, что не всегда прогрессивный опыт внедряется в практику, что естественно, снижает эффективность и качество проведения учебно-тренировочного процесса в плавании.

Плавание как учебный предмет высших образовательных учреждений физкультурного профиля относится к дисциплинам спортивно-педагогического цикла и представляет собой область знаний представляет собой область знаний, изучающий законы взаимодействия тела с водой. Это одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физической культуры высших учебных заведений [5, 12, 15]. Обязательный учебный предмет «плавание» призван сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для прочного, надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности среди занимающихся различного возраста и физической подготовленности [8, 16].

Организация обучения плаванию в вузе предусматривает использование методов и приемов, которые представляют собой взаимосвязанные способы работы преподавателей и студентов, направленные на решение задач обучения и организацию познавательной деятельности занимающихся

Цель работы: определить основные проблемы преподавания плавания в высших учебных заведениях.

Плавание является жизненно необходимым и профессиональным навыком педагога. Однажды приобретенный, жизненно необходимый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. В процессе профессионального образования студентов вузов плавание является одной из составных частей дисциплины

«Физическая культура» [16]. Однако низкий уровень плавательной подготовленности студентов, поступающих на первый курс институтов, также показывает на низкий уровень мотиваций к занятиям физической культурой, все это требуют поиска новых форм и методов организации учебного процесса, в том числе и по плаванию [11].

Ряд авторов [4, 10] отмечают недостаточную методическую направленность преподавания практического курса спортивно-педагогических дисциплин. Авторами замечено, что в процессе занятий с не специализирующимися студентами преподаватели большую часть учебного времени уделяют освоению техники упражнений и выполнения учебных нормативов. Тогда как методике обучения технике, технологической последовательности выполнению упражнений при формировании двигательных навыков и выборе специально-развивающих упражнений с учетом их величины и направленности время зачастую не выделяется.

Поэтому, в настоящее время нельзя однозначно указать их оптимальные сочетания в общем процессе обучения педагога. Этот процесс должен развиваться в направлении увеличения удельного веса практической и методической подготовки. Это, по мнению Н.Ж.Булгаковой, А.Д. Викулов, И.Л.Гончар достигается не за счет сокращения объема теоретической подготовки, а лучшей организацией и улучшением качества проведения практических занятий, что обеспечивается введением в учебный процесс научно обоснованных материалов экспериментальных исследований, а также за счет целенаправленного использования времени, отведенного для учебной практики, основной целью которой является закрепить теоретические и практические знания, освоить научные методы и научить будущих учителей и тренеров активно использовать их при реализации педагогических задач, т.е. обучению детей и подростков одному из способов спортивного плавания.

В исследованиях А.В. Дзюбалова [7], были выявлены качественные показатели организационно-методических и двигательных умений, а также знаний методического характера в целом, отражающие низкий уровень физкультурного образования большинства студентов. Техникой большинства видов спорта, включающих в программу, основная масса студентов владеют плохо, неуверенно. Естественно, такой уровень теоретической и практической подготовленности не позволяет занимающимся

эффективно использовать средства физической культуры без посторонней помощи.

Результаты социологических исследований профессиональной деятельности специалистов позволили установить причины недостаточной подготовленности большинства преподавателей факультетов физической культуры (80%). Одной из причин, по мнению первой группы специалистов, являются недостатки в программном содержании дисциплин, которые они преподают. В это понятие они вкладывают недостаточное количество времени, отведенное на изучаемую дисциплину в учебном плане [6]. Другая группа специалистов (от 64% до 74%) причиной слабой профессиональной подготовленности преподавателей называют недостатки в организации и проведении практических занятий. При этом 62% преподавателей оценивают деятельность студента по простым критериям, обычно выражающимися оценками «получилось» и «не получилось». 8% оценивают деятельность студентов по степени затраченных усилий и 12% по активности, что не всегда эффективно при оценке, полученных знаний и умений.

По мнению В.И.Ляха [13], В.Ю.Менхина [14], традиционные схемы обучения двигательным действиям, основанные на показе, на зрительном восприятии действий, дополняемые разъяснением не всегда являются эффективными. В этом случае основой обучения является подражание, копирование внешней формы движения, что в итоге приводит к подчинению динамической структуры, требованиям кинематики и к искажению рациональной структуры движения.

Дзюбалов А.В. [7], считает, что в процессе организации учебного процесса большое место должна занимать самостоятельная работа студентов. Тогда Ковалевский И. [9] утверждает, что эффективность данного метода возможна при условии формирования у занимающихся определенных теоретических и практических умений. Только в этом случае, по их мнению, учебные занятия могут в полной мере соответствовать поставленным задачам.

Существует и несколько отличительная точка зрения: Багин Н.А. и Белкин В.В. [1], указывают на то, что недостаточная теоретическая разработанность организации дифференцированного подхода и индивидуального метода обучения является одной из причин слабого усвоения практических умений по плаванию. Индивидуальный подход при этом означает повышенное внимание

к каждому занимающемуся с учетом его творческих способностей и предполагает раздельное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных занятий для повышения качества обучения. Результаты педагогических наблюдений показали, что не все студенты одинаково овладевают навыками плавания за ограниченное курсом время. Занимающиеся плохо ориентируются в воде, не владеют техникой плавания.

Высокое качество подготовки специалистов было и остается главной задачей деятельности физкультурных вузов страны. Одной из проблем, возникающих, в связи с этим, является проблема повышения методического уровня преподавания в институтах физической культуры спортивных дисциплин. Характерная дисциплина такого рода плавание, которое является не только видом спорта, но и одним из жизненно важных навыков. Несмотря на наличие большого количества исследований по данному вопросу методика обучения плаванию еще недостаточно эффективна, в ней имеется много неисследованных вопросов теоретического и практического характера.

Для будущих специалистов по физической культуре и спорту владение навыками плавания, а также сопутствующими знаниями и умениями наполнено особым значением, так как выпускники института физической культуры, независимо от их спортивной специализации, обязаны обладать, по меньшей мере, подготовкой на уровне инструктора по плаванию. Решение этой задачи в институтах физической культуры сопряжено с рядом трудностей, главная из которых несоответствие между большим объемом программного материала по плаванию для студентов общего курса и ограниченным количеством учебных часов, отведенных на прохождение программы.

Заключение.Преподавание плавания в высших учебных заведениях играет значительную роль в формировании физической культуры студентов, однако в настоящее время сопровождается рядом сложностей. Материальные, организационные, кадровые и психологические проблемы препятствуют эффективному освоению этого вида спорта. Решение данных вопросов возможно при комплексном подходе: развитии материально-технической базы, использовании инновационных педагогических технологий и сотрудничестве вузов с другими спортивными организациями. Таким образом, преодоление существующих проблем позволит

сделать процесс обучения плаванию более доступным, результативным и привлекательным для студентов.

Список литературы:

6. Багин Н.А., Белкин В.В. Дифференцированная методика обучения плаванию студентов физической культуры на базовом курсе // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. №36. С.284-291
7. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник – М.: ФиС, 2001. – 184 с.
8. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие. – М.: Владос – Пресс, 2003. - 368 с.
9. Водянникова Н.А., Никитушкин Н.Н. Практика применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту //Теория и практика физической культуры. –Москва, 2004.- №12. С. 41- 44.
10. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры.-С-Пб., 1997.- 235 с.
11. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб. пособие. - Мн.: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998.- 352 с.
12. Давыдов В.Ю. Косьяненко Д.А. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна // Физическая культура. – Москва, 2003. - № 1.- С. 28-34.
13. Дзюбалов А. В. Система факторов, влияющих на самостоятельную физкультурно-спортивную активность студентов в свободное от учебы время // Состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : Сборник материалов Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Барнаул, 21–22 сентября 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 120-124.
14. Зеленин В.С. Привитие профессионально – педагогических умений и навыков по плаванию на факультете физической культуры //Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – Москва, 2006. - №5.- С.22-23.
15. Ковалевский И. Организация самостоятельной работы студентов //Высшее образование в России. 2000.- № 1. - С. 114-115.
16. Кудаев Э.А. Овчаров И.А. Методические принципы оценки динамики физической подготовленности у студентов не

физкультурных вузов //Теория и практика физической культуры. – Москва, 2005.-№5.-С.25-41.

17. Кузнецов С.А. К вопросу о технологии формирования нормативно-правовой культуры у будущих специалистов сферы социального туризма в вузе физической культуры и спорта / С.А. Кузнецов // Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - №2(35). – С.79-88.

18. Лимаренко О.В. Эффективность применения программы начального обучения плаванию в разновозрастной группе / О.В. Лимаренко, А.А. Лимаренко // Здоровье для всех. – 2014. – № 2. – С. 40–44.

19. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.

20. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - М: Издательство Юрайт, 2024. - 344 с.

21. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под ред. Т. Е. Симиной. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 80 с.

YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI MAXSUS QOPDA (8-40 SONIYADA URILGAN ZARBALAR SONI) ANIQLASH (15-16 YOSHLI)

XADIYATULLAYEV ZIYODULLO SHUXRATILLAYEVICH
P.f.b.f.d. (PhD), professor, Xalqaro toifadagi O‘zbekiston sport ustasi.
.Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. Toshkent shahri, O‘zbekiston.

Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, ko‘rsatkichlarini aniqlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

Kirish. Sport sohasida bir qator olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bokschi qizlarda yuqori natijalarga erishishda o‘ziga xos morfologik xususiyatlar, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik qobiliyatlar, yuqori texnik va taktik mahorat hamda tayyorgarlik jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish va boshqarishning katta ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Dunyodagi ko‘plab mamlakatlarda boks bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Biroq, aynan dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug‘ullanuvchi 15-16 yoshli bokschilarni saralash tizimini tashkil qilish va boks sportida kelajakda yuqori natijalarga erishi mumkin bo‘lgan iqtidorli bokschi qizlarni aniqlash va ularning tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qilish batafsil yoritilgan ilmiy ishlanma va tajribalarning yetishmasligi kuzatilmoqda.

Dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida bokschi qizlarni individual imkoniyatlarni inobatga olgan holda saralashning me’zonlarini ishlab chiqish masalalari yetarlicha o‘rganilmaganligi sababli dastlabki ixtisoslik bosqichidan chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichiga o‘tish jarayonida natijalarning pasayishi vujudga kelmoqda. Ta’kidlash joizki, dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug‘ullanuvchi bokschi qizlarni saralash samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning tizimli o‘rganilmaganligi va ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo‘qligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Boks sport turi bo‘yicha xotin-qizlar Olimpiya o‘yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan. Sportning ushbu turida sport zahiralarini tayyorlashning mamlakatimizdagi O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 15-16 yoshli bokschi qizlarning xali yetarlicha rivojlangani yo‘q, shuning uchun 15-16 yoshli bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e’tibor qaratilishi zarur. Sohaning yetakchi olimlari S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, Q.A.Umarov va boshqa ko‘pchilik mutaxassislarning fikriga ko‘ra, barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e’tiborda bo‘lishni muhim deb hisoblashgan.

Lekin, hozirgi vaqtga qadar, 15-16 yoshli bokschi qizlarda jismoniy sifat ko‘rsatkichlari yo‘nalishiga qaratilgan vositalarni qo‘llanilish shiddati va hajmi me’yorlarini aniqlash masalalari yetarlicha o‘rganilmaganligicha qolmoqda. Ushbu holat mazkur tadqiqotning mavzusini dolzarblashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi. 15-16 yoshli bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. 15-16 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

Oʻtkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishimizning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan xolda quyidagilar amalga oshirildi. Unga koʻra shugʻullanuvchi 15-16 yoshli bokschi qizlarlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish boʻyicha test olindi, *46-(+80) kg* vaznli bokschi qizlarda maksimal tezlikda berilgan zarbalarning oʻrtacha son koʻrsatkichlari PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsentilari aniqlandi.

Mu.Ma. 46 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning oʻrtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,49 past koʻrsatkichni koʻrishimiz mumkin. 48 kg vaznli bokschi qizlarimiz Al.Mu. da bu koʻrsatkich oʻrtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,53 yuqori koʻrsatkichni tashkil qilgan boʻlsa, Ab.Ba. da esa bu koʻrsatkich oʻrtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,47 past koʻrsatkichni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin)

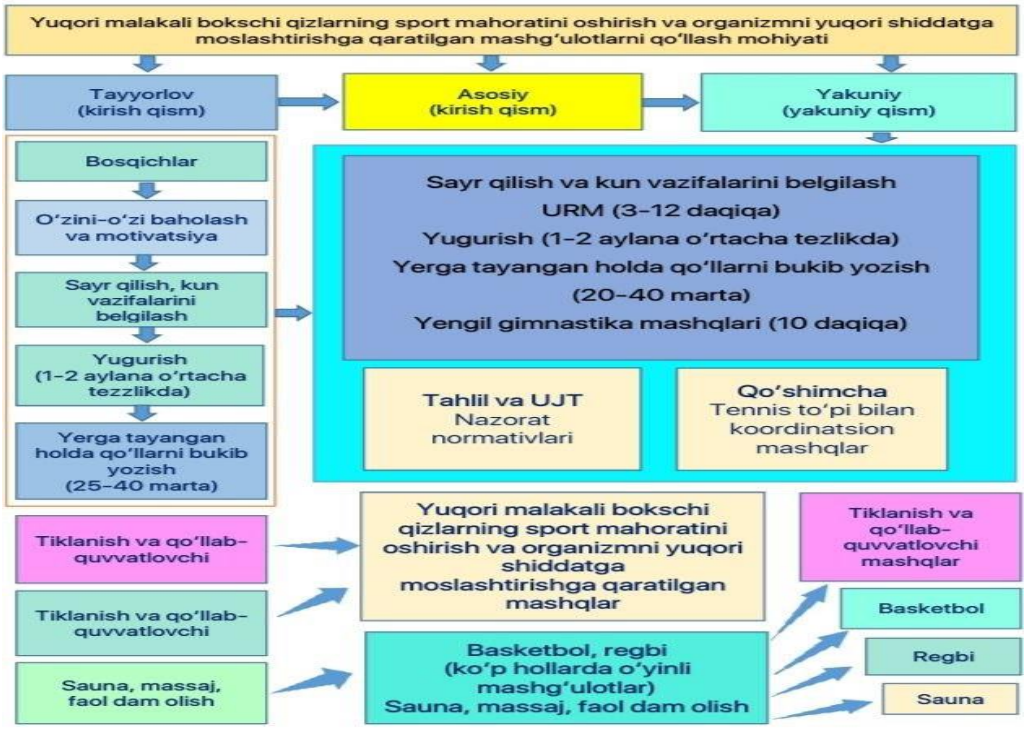
T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	Mu. Ma.	46	SUN	0,49	4,89	104,37	0,58
2	Al. Mu.	48	SUN	0,53	4,72	113,21	0,68
3	Ab. Ba.	48	SUN	0,47	4,54	93,59	0,54
4	Ra. Ro.	50	SUN	0,58	5,03	106,53	0,53
5	Qu. Go‘.	50	SUN	0,46	4,57	101,32	0,66
6	Xa. Ni.	52	SUN	0,68	5,43	92,27	0,71
7	Ru. Fa.	54	SUN	0,56	4,24	103.54	0,65
8	Ru. Zu.	54	SUN	0,54	5,22	120,59	0,61
9	Es. Ba.	57	SUN	0,72	4,52	115,24	0,55
10	Er. Cha.	57	SUN	0,51	5,24	119,12	0,68

11	**Ma. Se.**	**60**	**SUN**	**0,79**	**5,93**	**126,17**	**0,60**
12	**Sha. Ru.**	**60**	**SUN**	**0,61**	**4,71**	**121,61**	**0,63**
13	**To‘. Ra.**	**63**	**SUN**	**0,67**	**4,65**	**120,77**	**0,79**
14	**Tu. As.**	**66**	**SUN**	**0,82**	**5,59**	**101,34**	**0,71**
15	**Qu. Ra.**	**66**	**SUN**	**0,64**	**5,23**	**94,16**	**0,47**
16	**Be. Xa.**	**70**	**SUN**	**0,91**	**5,97**	**115,09**	**0,78**
17	**Tu. Sa.**	**70**	**SUN**	**0,68**	**5,32**	**135,27**	**0,74**
18	**Ya. Ma.**	**75**	**SUN**	**0,97**	**6,07**	**127,93**	**0,62**
19	**Ab. Ma.**	**80**	**SUN**	**0,84**	**5,64**	**130,05**	**0,94**
20	**Ab. Ni.**	**+80**	**SUN**	**0,79**	**5,88**	**117,39**	**0,86**

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

70 kg vaznli bokschi qizlarimiz Be.Xa. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,78 yuqori ko‘rsatkichni tashkil qildi. Tu.Sa. bokschi qizimizda o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,74 past ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi. Ya.Ma. 75 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,62 past ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin.

Natijalar va muhokama. O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 15-16 yoshli boks qizlarning o‘quv-sport mashg‘ulot yig‘inlari tashkil etildi.



2-jadval.

15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) (tajribadan so‘ng)

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	Mu. Ma.	46	XTSU	1,29	7,05	158,11	1,56
2	Al. Mu.	48	SU	1,15	6,86	143,57	1,32
3	Ab. Ba.	48	SUN	1,02	6,67	140,19	1,18
4	Ra. Ro.	50	SU	1,21	7,38	155,15	1,44
5	Qu. Go‘.	50	SUN	1,09	6,81	146,68	1,12
6	Xa. Ni.	52	SU	1,32	7,78	165,22	1,67
7	Ru. Fa.	54	SU	1,49	7,55	167,09	1,87
8	Ru. Zu.	54	SUN	1,22	6,71	159,54	1,75
9	Es. Ba.	57	SU	1,74	8,03	168,08	1,97
10	Er. Cha.	57	SU	1,59	7,93	170,53	2,01
11	Ma. Se.	60	XTSU	2,24	8,35	187,91	2,49
12	Sha. Ru.	60	SU	1,88	7,53	176,39	2,26
13	To‘. Ra.	63	SUN	1,61	6,71	160,33	2,04
14	Tu. As.	66	SU	1,83	7,45	172,87	2,11
15	Qu. Ra.	66	SUN	1,57	7,19	171,81	2,19
16	Be. Xa.	70	SU	1,95	7,62	181,59	2,57
17	Tu. Sa.	70	SU	2,03	7,94	174,81	2,93
18	Ya. Ma.	75	XTSU	2,76	8,89	182.05	2,98
19	Ab. Ma.	80	SU	2,41	7,82	176,18	2,91
20	Ab. Ni.	+80	SU	2,63	7,51	179,73	2,84

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

Mu.Ma. 46 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,29 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 48 kg vaznli bokschi qizlarimiz Al.Mu. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,15 past ko‘rsatkichni tashkil qilgan bo‘lsa, Ab.Ba. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,02 past ko‘rsatkichni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).

60 kg vaznli bokschi qizlarimiz Ma.Se. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-8,35 yuqori ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi. Sha.Ru. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-7,53 past ko‘rsatkichni egaladi.

70 kg vaznli bokschi qizlarimiz Be.Xa. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-2,57 past ko‘rsatkichni tashkil qildi. Tu.Sa. bokschi qizimizda o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-2,93 past ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi. Ya.Ma. 75 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-2,98 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin.

XULOSA

15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida mashg‘ulot jarayonida sportning boks turiga va xususyatiga moslashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy harakatlarning asosiy bazaviy negizini tartiblashtirilgan jarayonda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 15-16 yoshli bokschi qizlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida ulardan nazorat sinov mashqlari olindi. Pedagogik tajribada har ikki yoshdagi bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan nazorat sinovi natijalariga ko‘ra 15-16 yoshli bokschi qizlarlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo‘yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha son ko‘rsatkichlari 46-57 kg yengil vaznli bokschi qizlarda KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 60-70 kg o‘rta vaznli bokschi qizlarda PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti va 75-(+80) kg o‘ta og‘ir vaznli bokschi qizlarda esa PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti yuqori ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi.

Maxsus jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlarini rivojlanganlik darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari natijalariga koʻra 15-16 yoshli bokschi qizlarlarning tadqiqot boshida kuzatilgan koʻrsatkichlar bir-biridan farq qildi. Jismoniy sifat koʻrsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, yegiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar 15-16 yoshli bokschi qizlarlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi ma'lum boʻldi.

Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf yetish maqsadida kerakli tavsiya va koʻrsatmalar ishlab chiqildi. Oʻzbekiston boks terma jamoasida shugʻulanib kelayotgan 15-16 yoshli bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari nazorat sinov amaliyoti davomida toʻgʻri baholandi va ulardagi oʻsish koʻrsatkichlari yuqori baholandi.

Oʻtkazilgan tadqiqot jarayonimiz mubaynida yuzaga kelgan kamchiliklarni bartaraf yetish chora tadbirlari samarali tashkil yetilishi yuzasidan ushbu soha mutasaddi xodimlari bilan hamda yuqori sport tajribasiga ega boʻlgan sport trenerlari bilan fikr-mulohaza jarayonlari almashilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi PQ-5099-sonli qarori.

2. Turdiev F.K., Xadiyatullaev Z.Sh. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiev, Z.Sh. Xadiyatullaev – Toshkent: "ZAMON POLIGRAF", 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-4/9. – 387 bet.

3. Abdullaev F.T., Xadiyatullaev Z.Sh., Ishonkulov B., Urazbaev A., Abduhamidov A. "Boks nazariyasi va uslubiyati". [Matn]: Darslik// F.T. Abdullaev, Z.Sh. Xadiyatullaev, B. Ishonkulov, A. Urazbaev, A. Abduhamidov – Toshkent: "ZAMON POLIGRAF", 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-2/24. 324 bet.

4. Jumanov O.S., Turdiev F.K., Xadiyatullaev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.K.Turdiev, Z.Sh.Xadiyatullaev – Toshkent: "ZAMON POLIGRAF", 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-4/13. – 322 bet.

5. Khadiyatullayev, Z. S. (2021). TRAINER'S PROFESSIONAL COMPETENCE IN IMPROVING THE TACTICAL TRAINING OF BOXING GIRLS. Current Research Journal of Pedagogics, 2(09), 142-145.

6. Турдиев, Ф. К., & Хадиятуллаев, З. Ш. (2022). Боксчи Қизларни Индивидуал Машғулот Жараёнида Техник-Тактик Ҳаракатларга Ўргатиш

Усуллари. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 13, 69-74.

7. Хадиятуллаев, З. (2023). Bokschi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 48-50.

8. Shukhratillayevych, K. Z. (2024). DETERMINING THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BOXER GIRLS. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(1), 28-35.

9. Khadiyatullayev, Z. S. (2024). Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(2), 332-348.

YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI MAXSUS QOPDA (8-40 SONIYADA URILGAN ZARBALAR SONI) ANIQLASH (17-18 YOSHLI)

XADIYATULLAYEV ZIYODULLO SHUXRATILLAYEVICH

P.f.b.f.d. (PhD), professor, Xalqaro toifadagi O‘zbekiston sport ustasi.

.Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. Toshkent shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, ko‘rsatkichlarini aniqlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

Kirish. Dunyo miqyosida xotin-qizlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida, jumladan, 17-18 yoshli bokschi qizlarni musobaqalarga tayyorlash, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, mashg‘ulotlarni tashkil etish va boshqarish jarayonlari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan. Biroq, mutaxassislar va olimlar tomonidan bokschi qizlarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi va davrlarida o‘tkaziladigan mashg‘ulot jarayonlariga yetarli darajada e’tibor qaratilmaganligi ma’lum. Ayniqsa, 17-18 yoshli bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar ilmiy asosda yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bu kamchilik, o‘z navbatida, o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimida o‘z yechimini kutayotgan muhim vazifalardan biri sifatida saqlanib

kelmoqda. Ushbu mavzuda ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirishning zarurati shundan iboratki, 17-18 yoshli qizlar organizmining o‘ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish ularning sportdagi yutuqlarini oshirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida bokschi qizlarni individual imkoniyatlarni inobatga olgan holda saralashning me’zonlarini ishlab chiqish masalalari yetarlicha o‘rganilmaganligi sababli dastlabki ixtisoslik bosqichidan chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichiga o‘tish jarayonida natijalarning pasayishi vujudga kelmoqda. Ta’kidlash joizki, dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug‘ullanuvchi bokschi qizlarni saralash samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning tizimli o‘rganilmaganligi va ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo‘qligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Boks sport turi bo‘yicha xotin-qizlar Olimpiya o‘yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan. Sportning ushbu turida sport zahiralarini tayyorlashning mamlakatimizdagi O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 17-18 yoshli bokschi qizlarning xali yetarlicha rivojlangani yo‘q, shuning uchun 17-18 yoshli bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e’tibor qaratilishi zarur. Sohaning yetakchi olimlari S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, Q.A.Umarov va boshqa ko‘pchilik mutaxassislarning fikriga ko‘ra, barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e’tiborda bo‘lishni muhim deb hisoblashgan.

Lekin, hozirgi vaqtga qadar, 17-18 yoshli bokschi qizlarda jismoniy sifat ko‘rsatkichlari yo‘nalishiga qaratilgan vositalarni qo‘llanilish shiddati va hajmi me’yorlarini aniqlash masalalari yetarlicha o‘rganilmaganligicha qolmoqda. Ushbu holat mazkur tadqiqotning mavzusini dolzarblashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi. 17-18 yoshli bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. 17-18 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot ishimizning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan xolda quyidagilar amalga oshirildi. Unga

ko‘ra shug‘ullanuvchi 17-18 yoshli bokschi qizlarlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo‘yicha test olindi, *48-(+81)* kg vaznli bokschi qizlarda maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha son ko‘rsatkichlari PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsentilari aniqlandi.

G‘a.Gu. 48 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,91 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 48 kg vaznli bokschi qizlarimiz To.Ja. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,89 past ko‘rsatkichni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin)

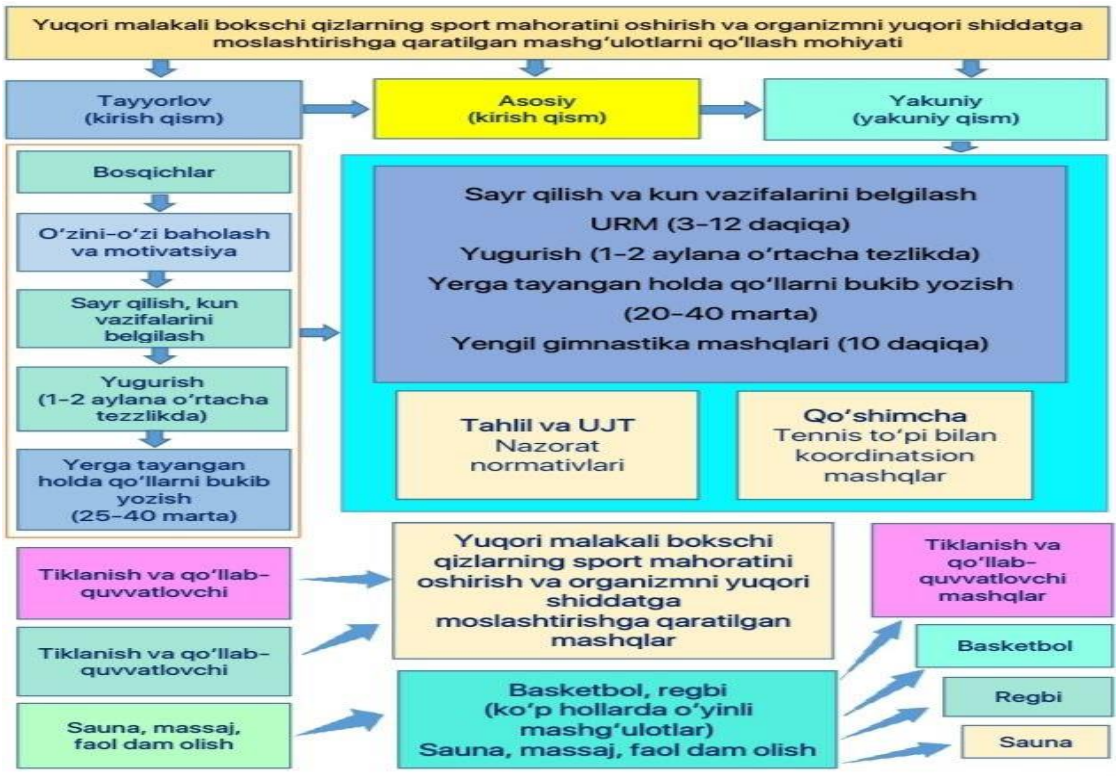
T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	G‘a. Gu.	48	SU	0,91	6,89	131,59	0,81
2	To. Ja.	48	SUN	0,89	6,52	128,21	0,72
3	Ba. Ro.	50	SU	0,98	6,34	135,59	0,86
4	Yu. Zi.	50	SUN	0,85	6,75	129,77	0,75
5	Tu. Mu.	52	SUN	0,78	5,99	130,28	0,71
6	Mu. Ra.	52	SUN	0,82	6,73	125,27	0,74
7	Sha. Fe.	54	SUN	0,87	6,67	137,05	0,81
8	Ti. Gu.	54	SUN	0,89	7,11	135,27	0,96
9	Ib. Mu.	57	SUN	0,94	7,01	130,09	0,87
10	Ol. Fa.	57	SUN	0,93	6,73	134,16	0,91
11	Is. Od.	60	SU	1,07	7,09	154,93	1,04
12	On. Di.	60	SUN	0,99	7,03	146,53	0,93
13	Ba. Si.	63	SU	1,17	7,55	157,17	1,22

14	**Ab. Ma.**	**63**	**SUN**	**1,01**	**7,32**	**146,19**	**1,07**
15	**Sa. Ay.**	**66**	**SUN**	**1,13**	**7,14**	**151,22**	**0,98**
16	**To. Oy.**	**70**	**SU**	**1,22**	**7,34**	**155,05**	**1,14**
17	**Bo. Sa.**	**75**	**SU**	**1,18**	**7,53**	**162,55**	**1,08**
18	**Pa. Ru.**	**81**	**SU**	**1,34**	**7,48**	**167,38**	**1,24**
19	**Sa. Ol.**	**81**	**SU**	**1,27**	**7,36**	**170,16**	**1,17**
20	**Sha. So.**	**+81**	**SU**	**1,21**	**7,32**	**169,31**	**1,21**
21	**Ba. Sho.**	**+81**	**SUN**	**1,13**	**7,26**	**166,84**	**1,15**

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

+81 kg o‘ta og‘ir vaznli bokschi qizlarimiz Sha.So. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-7,32 yuqori ko‘rsatkichni egaladi. Ba.Sho. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-7,26 past ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi.

Natijalar va muhokama. O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 17-18 yoshli boks qizlarning o‘quv-sport mashg‘ulot yig‘inlari tashkil etildi.



2-jadval.

17-18yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) (tajribadan so‘ng)

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	G‘a. Gu.	48	XTSU	2,53	8,52	169,18	1,77
2	To. Ja.	48	SU	1,85	7,97	158,04	1,08
3	Ba. Ro.	50	SU	2,01	8,21	169,80	1,63
4	Yu. Zi.	50	SU	1,96	7,39	156,65	1,59
5	Tu. Mu.	52	SU	1,84	7,12	163,86	1,62
6	Mu. Ra.	52	SU	1,91	7,66	168,43	1,68
7	Sha. Fe.	54	SU	1,86	7,82	161,38	1,82
8	Ti. Gu.	54	SU	1,94	8,03	162,47	1,97
9	Ib. Mu.	57	SU	2,08	8,27	171,23	1,85
10	Ol. Fa.	57	SU	1,94	7,71	168,27	1,95
11	Is. Od.	60	XTSU	2,63	8,84	179,42	2,08
12	On. Di.	60	SU	2,21	8,41	174,67	1,81
13	Ba. Si.	63	XTSU	2,74	8,73	186,89	2,36
14	Ab. Ma.	63	SU	1,84	8,18	172,62	2,08
15	Sa. Ay.	66	SU	1,99	8,31	177,63	1,94
16	To. Oy.	70	XTSU	2,69	8,22	180,38	2,37
17	Bo. Sa.	75	SU	2,16	8,17	175,91	2,25
18	Pa. Ru.	81	XTSU	2,71	8,76	189,42	2,63
19	Sa. Ol.	81	SU	2,24	8,51	186,71	2,45
20	Sha. So.	+81	XTSU	2,78	9,07	188,32	2,48
21	Ba. Sho.	+81	SU	2,29	8,73	181,01	2,04

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

G‘a.Gu. 48 kg vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-2,53 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 48 kg vaznli bokschi qizlarimiz To.Ja. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,85 past ko‘rsatkichni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).

63 kg vaznli bokschi qizlarimiz Ba.Si. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi-186,89 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. Ab.Ma. da yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi-172,62 past ko‘rsatkichni tashkil etdi.

+81 kg o‘ta og‘ir vaznli bokschi qizlarimiz Sha.So. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-9,07 yuqori ko‘rsatkichni egaladi. Ba.Sho. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-8,73 past ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi.

XULOSA

17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida mashg‘ulot jarayonida sportning boks turiga va xususyatiga moslashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy harakatlarning asosiy bazaviy negizini tartiblashtirilgan jarayonda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan 17-18 yoshli bokschi qizlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida ulardan nazorat sinov mashqlari olindi. Pedagogik tajribada har ikki yoshdagi bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan nazorat sinovi natijalariga ko‘ra 17-18 yoshli bokschi qizlarlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo‘yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha son ko‘rsatkichlari 48-57 kg yengil vaznli bokschi qizlarda KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 60-70 kg o‘rta vaznli bokschi qizlarda PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti va 75-(+81) kg o‘ta og‘ir vaznli bokschi qizlarda esa PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti yuqori ko‘rsatkichdan iborat bo‘ldi.

Maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini rivojlanganlik darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari natijalariga ko‘ra 17-18 yoshli bokschi qizlarlarning

tadqiqot boshida kuzatilgan koʻrsatkichlar bir-biridan farq qildi. Jismoniy sifat koʻrsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, yegiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar 17-18 yoshli bokschi qizlarlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi ma’lum boʻldi.

Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf yetish maqsadida kerakli tavsiya va koʻrsatmalar ishlab chiqildi. Oʻzbekiston boks terma jamoasida shugʻulanib kelayotgan 17-18 yoshli bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari nazorat sinov amaliyoti davomida toʻgʻri baholandi va ulardagi oʻsish koʻrsatkichlari yuqori baholandi.

Oʻtkazilgan tadqiqot jarayonimiz mubaynida yuzaga kelgan kamchiliklarni bartaraf yetish chora tadbirlari samarali tashkil yetilishi yuzasidan ushbu soha mutasaddi xodimlari bilan hamda yuqori sport tajribasiga ega boʻlgan sport trenerlari bilan fikr-mulohaza jarayonlari almashilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi PQ-5099-sonli qarori.

2. Turdiev F.K., Xadiyatullaev Z.Sh. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiev, Z.Sh. Xadiyatullaev – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-4/9. – 387 bet.

3. Abdullaev F.T., Xadiyatullaev Z.Sh., Ishonkulov B., Urazbaev A., Abduhamidov A. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. [Matn]: Darslik// F.T. Abdullaev, Z.Sh. Xadiyatullaev, B. Ishonkulov, A. Urazbaev, A. Abduhamidov – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-2/24. 324 bet.

4. Jumanov O.S., Turdiev F.K., Xadiyatullaev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.K.Turdiev, Z.Sh.Xadiyatullaev – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrugʻi. Roʻyxatga olish raqami 01/25-A/F-4/13. – 322 bet.

10. Khadiyatullayev, Z. S. (2021). TRAINER'S PROFESSIONAL COMPETENCE IN IMPROVING THE TACTICAL TRAINING OF BOXING GIRLS. Current Research Journal of Pedagogics, 2(09), 142-145.

11. Турдиев, Ф. К., & Хадиятуллаев, З. Ш. (2022). Боксчи Қизларни Индивидуал Машғулот Жараёнида Техник-Тактик Ҳаракатларга Ўргатиш

Усуллари. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 13, 69-74.

12. Хадиятуллаев, З. (2023). Bokschi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 48-50.

13. Shukhratillayevych, K. Z. (2024). DETERMINING THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BOXER GIRLS. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(1), 28-35.

14. Khadiyatullayev, Z. S. (2024). Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(2), 332-348.

O‘ZBEKISTONDA BADIIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI MODELI

LATIPOVA NIGORAXON ISAKOVNA
Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti, Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada O‘zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanish bosqichlari tahlil qilinadi. Dastlabki ijtimoiy sport jamiyatlari, 1912-yildagi birinchi rasmiy musobaqa va XX asr davomida paydo bo‘lgan ta’lim muassasalari gimnastikaning jamiyatda o‘rin olishiga zamin yaratdi. Mustaqillikdan keyin milliy federatsiya tashkil etilishi, zamonaviy o’quv markazlari ochilishi va xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar badiiy gimnastikaning yangi modelini shakllantirdi. Tadqiqot milliy madaniy an’analarga tayangan holda soha infratuzilmasi, murabbiylar tayyorlash, sportchilarni rag’batlantirish va xalqaro hamkorlikni o’z ichiga olgan ko‘p darajali tizimni yoritadi.

Аннотация. В статье анализируются этапы развития художественной гимнастики в Узбекистане. Появление первых спортивных обществ, первая официальная гимнастическая олимпиада 1912 года и создание образовательных учреждений в советский период заложили основу популярности гимнастики в обществе. После обретения независимости важную роль сыграли создание национальной федерации, современные учебные центры и успешное выступление узбекистанских гимнасток на международной арене. В исследовании показана многоуровневая модель развития, включающая инфраструктуру, подготовку тренеров, поддержку спортсменов и международное сотрудничество.

Kalit so‘zlar. Badiiy gimnastika; O‘zbekiston; tarixiy rivojlanish; infrastruktura; xalqaro musobaqalar; murabbiylar tayyorlash.

Ключевые слова: Художественная гимнастика; Узбекистан; историческое развитие; инфраструктура; международные соревнования; подготовка тренеров.

Kirish

Badiiy gimnastika 20-asr boshlaridan boshlab Yevropa va Rossiyada ommalashgani kabi, Markaziy Osiyo hududiga ham kirib kelgan. O‘zbekistonda gimnastika nafaqat professional sport, balki milliy madaniyat va pedagogika bilan uzviy bog‘liqdir. Maqolaning maqsadi – O‘zbekistonda badiiy gimnastika rivojlanishining tarixiy jarayonlarini, infratuzilma va tashkilotlar evolyutsiyasini hamda erishilgan yutuqlar asosida hozirgi modelini tavsiflash. Adabiy manbalar, rasmiy hisobotlar va ommaviy axborot vositalarining ma’lumotlari asosida tarixiy voqealar hamda keyingi bosqichlarning aloqadorligi tahlil qilindi.

XX asr boshlarida Turkiston o‘lkasida gimnastika hali tashkil topmagan sport turi edi. 1904-yilda Toshkentda 15–20 kishi a’zo bo‘lgan “Gimnastika va jismoniy mashqlar ishqibozlari jamiyati” tashkil etildi; dastlabki mashg‘ulotlar yugurish, sakrash va uloqtirish kabi oddiy mashqlarga asoslangan edi. 1912-yilda Turkistonda birinchi marta rasmiy gimnastika musobaqasi o‘tkazildi, unda Stokgolmda o‘tadigan 1912-yilgi Olimpiadaga Rossiya jamoasini saralash maqsad qilingan bo‘lib, bu voqea mintaqada badiiy gimnastikaning “tug‘ilgan kun” deb hisoblanadi. Mazkur voqeadan so‘ng Farg‘ona, Qo‘qon va Samarqandda gimnastika jamiyatlari paydo bo‘la boshladi. 1915-yilda Toshkentdagi qizlar maktabida Polina Garfung tomonidan birinchi gimnastika kursi ochildi; siyosiy muhit aholi salomatligiga e’tibor qaratdi va ko‘plab maktablarda gimnastika darslari joriy etildi. 1921-yilda sport tashkilotlarini muvofiqlashtirish uchun Markaziy Fiziotarbiya Kengashi tuzildi. 1930-yillarda gimnastika institutlari ochilishi va bolalar musobaqalarining o‘tkazilishi mazkur sportni ommalashtirdi. 1950-yillarda tashkil etilgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti (hozirgi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti) o‘quv dasturiga badiiy gimnastika bo‘yicha professional mutaxassislarni tayyorlashni qo’shdi. 1968-yil Moskva konferensiyasi oldingi 20 yillik tajribani tahlil qilib, ommaviy sog‘lomlashtirish dasturlari bilan birga yuqori darajadagi gimnastlarni yetishtirish vazifasini belgiladi. Bu davrda milliy o‘yinlar, Navro’z bayramlaridagi musobaqalar va Ibn Sino merosidagi jismoniy mashqlar haqidagi qarashlar ham gimnastika g’oyasini xalq ongiga singdirgan.

Mustaqillik davri: boshqaruv va infratuzilma.1991-yilda mustaqillikni qo‘lga kiritgan O‘zbekiston badiiy gimnastika bo‘yicha sovet merosini saqlab qolish va milliy an’analar bilan uyg‘unlashtirishga intildi. 2005-yilda mamlakatda mavjud besh federatsiyani birlashtirib, O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi tashkil etildi. 2010-yilda esa milliy iqtidorlarni rivojlantirish maqsadida Zamonaviy gimnastika maktabi ochildi. Davlat tomonidan infratuzilmani modernizatsiya qilishga katta e’tibor qaratildi. Tashkentdagi Gimnastika saroyi Turkiston mintaqasida yagona bo‘lgan 16 metrdan yuqori shiftli zalga ega bo‘lib, 2020-yilda pandemiya vaqtida vaqtincha kasalxona sifatida foydalanilganida, sportchilar muqobil mashg‘ulot zallariga ko‘chirilgan, shuningdek, yangi trening zallarini qurish masalasi ko‘tarilgan. 2022-yil 23-dekabrda Prezident qarori bilan Nukus, Samarqand va Farg‘onada gimnastika bo‘yicha ixtisoslashgan ta’lim markazlari tashkil etildi; bu markazlarda murabbiylar va seleksionerlar tayyorlanib, 2024/2025 o’quv yilidan boshlab faoliyat ko‘rsatishi belgilandi. Bunday tashabbus sportchilarni joylarda tayyorlashga, sifatli murabbiylar yetishtirishga va butun respublika bo‘yicha imkoniyatlarni tenglashtirishga xizmat qiladi.

Xalqaro musobaqalar va natijalar. O‘zbekiston gimnastlari mustaqillikdan so‘ng xalqaro arenalarda faol qatnashishni boshladilar. 2004-2005-yillarda Toshkentda “Sharq guzali” Jahon kubogi bosqichlari o‘tkazildi; Alina Kabayeva va Olga Kapranova kabi jahon yulduzlari ishtirok etgan bu musobaqada o‘zbekistonlik O’pashaeva va Z. Muhitdinova munosib o’rinlarni egallashdi. 2016-yil Rio Olimpiadasida Oksana Chusovitina 41 yoshida ishtirok etib, eng yoshi katta ishtirokchi sifatida gimnastika tarixiga kirdi. Yaqin yillarda O‘zbekiston terma jamoasi Osiyo va jahon arenalarida yuksak natijalarga erishmoqda. 2021-yilgi Jahon kubogi bosqichida guruh bahslarida 5 sharning mashg‘uloti hamda 3 halqa+2 juft to‘plar kombinatsiyasida Nilufar Shomurodova, Dinora Ravshanbekova, Kseniya Aleksandrova, Sevara Safoeva va Kamola Irnazarova 76,40 ball bilan Isroil va Belarus jamoalarini ortda qoldirib, O‘zbekiston tarixida ilk bor umumjamoa hisobida g‘oliblikni qo‘lga kiritdi. 2023-yil 31-maydan 3-iyungacha Manilada o‘tkazilgan Osiyo chempionatida O‘zbekiston delegatsiyasi 10 oltin, 7 kumush va 1 bronza medali bilan umumjamoa hisobida 1-o‘rinni egalladi; Xitoy va Qozog‘iston delegatsiyalarini ortda qoldirdi. Takhmina Ikromova beshta yo’nalishda g‘olib chiqib, musobaqaning eng ko‘p medal sohibasiga aylandi. 2024-yilning 2-4-may kunlari Toshkent Gimnastika saroyida o‘tkazilgan Osiyo chempionatining 15-turida all-around bo’yicha g‘olib chiqish Parij-2024 Olimpiadasi uchun litsenziyalar beriladigan asosiy musobaqa bo‘ldi; individual toifa bo‘yicha Qozog‘istonlik Eljana Taniyeva, guruh toifasida esa O‘zbekiston jamoasi olimpiyada yo‘llanmalarini qo‘lga kiritdi.

Yuqoridagi tarixiy faktlar, infra tuzilma va yutuqlar tahlili asosida O‘zbekistonda badiiy gimnastikaning rivojlanish modeli quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. **Madaniy va tarixiy an’analar.** Navro’z va xalq o‘yinlaridagi jismoniy mashqlar, Abu Ali ibn Sino asarlaridagi sog‘lom turmush tarzi va jismoniy tarbiya to’g’risidagi qarashlar gimnastikaning jamiyatda qadrlanishiga zamin yaratdi.
2. **Institutsional boshqaruv.** 1921-yildagi Markaziy Fiziotarbiya Kengashi va 2005-yildagi O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi sportni boshqarishning yagona markazlari bo‘lib, musobaqalarni tashkil etish, treninglarni koordinatsiya qilish hamda xalqaro federatsiyalar bilan hamkorlikni ta’minlaydi.
3. **Ta’lim va murabbiylar tayyorlash.** Toshkentdagi gimnastika kollej va institutlari, shuningdek 2022-yildan boshlab Nukus, Samarqand va Farg‘onada ochilayotgan ixtisoslashgan markazlar sportchilarga ilmiy asoslangan tayyorgarlikni beradi.
4. **Infratuzilma va zamonaviy baza.** Gimnastika saroyi va viloyat markazlaridagi trening zallari, pandemiya davrida alternativ inshootlarning joriy etilishi sportchilarning uzluksiz tayyorgarligini ta’minlaydi.
5. **Sportchilarni qo‘llab-quvvatlash va motivatsiya.** Davlat mukofotlari, xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun homiylik, va jamiyat e‘tirofi. Chusovitina, Ikromova kabi rol modellarning muvaffaqiyati yoshlarga ilhom beradi.
6. **Xalqaro integratsiya.** Jahon va Osiyo chempionatlarida qatnashish hamda Olimpiadaga yo‘llanmalar qo‘lga kiritish milliy sport tizimining samaradorligini ko‘rsatadi.

Ushbu modelning ustuvor jihati shundaki, madaniy merosni saqlagan holda zamonaviy ilmiy va tashkiliy yondashuvlar bilan uyg‘unlashgan.

Xulosa. O‘zbekistonda badiiy gimnastika ko‘p bosqichli va tizimli rivojlandi. 1904-yilda tashkil etilgan bir guruh sport ishqibozlaridan boshlab, 1912-yilgi birinchi rasmiy musobaqaga, sovet davrining institutsional islohotlari va ta’lim muassasalarigacha, Mustaqillikdan keyingi federatsiya va Zamonaviy gimnastika maktabining tashkil etilishigacha bu yo‘l uzluksiz taraqqiyotdan iborat bo‘ldi. Davlat dasturlari, Prezident qarorlari va xalqaro hamkorlik tufayli o‘zbekistonlik gimnastlar Osiyo va jahon arenalarida yuqori natijalarga erishmoqdalar. 2023-yilgi Osiyo chempionatida 18 medal jamg‘arganliklari va 2024-yil Toshkentda o‘tgan musobaqada Parij Olimpiyadasiga yo‘llanmani qo‘lga kiritish buning isbotidir. Modelning muvaffaqiyatini ta’minlovchi omillar –

madaniy meros, markazlashtirilgan boshqaruv, murabbiylar tayyorlash, infratuzilma, sportchilarni qo‘llab-quvvatlash hamda xalqaro integratsiyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova-Tillyaeva L. “Artistic gymnastics in Uzbekistan: a history of strength, discipline and beauty” // Official blog, 19.12.2017. – Mavjud sahifalar: 95–103, 105–114, 121–134, 144–153, 160–173, 200–211.
2. EPRA International Journal of Research and Development. “The development of women’s sports in Uzbekistan”. – 2021-yil aprel. – 72–82-betlar.
3. National Olympic Committee of Uzbekistan. “Kengashning navbatdagi yig‘ilishi” // 24.01.2022. – 183–214-betlar.
4. Embassy of Uzbekistan in Malaysia. “Uzbekistan strengthens training centers for gymnastics” // 10.08.2023. – 139–149-betlar.
5. Gazeta.uz. “Uzbekistan rhythmic gymnasts triumph at Asian Championships” // 05.06.2023. – 31–94-betlar.
6. Wikipedia. “Asian Rhythmic Gymnastics Championships (2024)”, 2024-yil 2–4-may ma’lumotlari.
7. «Gimnastika» darsligi. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2017. – 1109–1169-betlar.
8. Uzdaily. “Triumph of the national team of Uzbekistan in rhythmic gymnastics” // 17.04.2021.

ИННАВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ

И.И. Моргунова (PhD), доцент
УзГУФВС
А.Н. Нормурадов, профессор
ИППКСФВС

Аннотация: *В представленной статье рассмотрены вопросы о роли физического подготовки, а также о подготовке спортсменов начальной подготовки и проблемы преподавателей-тренеров художественной гимнастики.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikning roli, boshlang'ich darajadagi sportchilarni tayyorlash va badiiy gimnastika*

bo'yicha o'qituvchilar va murabbiylar oldida turgan vazifalar ko'rib chiqiladi.

Ключевые слова: *спорт, физическое развитие, тренер, спортсмен, художественная гимнастика, комплекс упражнений, упражнения с предметами.*

Kalit so'zlar: *sport, jismoniy rivojlanish, murabbiy, sportchi, badiiy gimnastika, mashq qilish tartibi, apparat mashqlari.*

Актуальность. Проведенные исследования, многолетная практика и мнения ведущих тренеров спортивных школ показывают , что для эффективного усвоения программных упражнений с предметами и без предметов в гимнастике требуется более профессиональный подход к специальной двигательной подготовки, основывающейся на принципах индивидуализации и иннавиционной методологическом подходе подготовке и развития в постоянно изменяющихся условиях.

Цель исследования: Повышение уровня спортивно-технической подготовки юных гимнасток девочек, использованием необходимых средств и иннавационных методов тренеровок.

Организация исследований: В нашем исследования принимали участие 30 молодых гимнасток-девочек, разделанные на две группы по 15 девочек в каждой.

Результаты исследования: Реализация экспериментального метода была рассчитана нами на макроцикл и включала в себя 2 этапа.

Первый этап специальной подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами длился семь месяцев.

Второй этап подготовки проходил в течении шести месяцев. По результатам промежуточного тестирования, проведённого нами, было принято решение о продолжении направленного развития СФП и СТМ и начале формирования техники выполнения соревновательных элементов, соединений и комбинаций с предметами в целом.

В программу эксперимента также были включены элементы собственно-соревновательных упражнений с характерными для художественной гимнастики предметами, которые выполнялись гимнастками правой и левой сторонами одновременно. Работа с предметом имела симметричный либо ассиметричный характер.

Комплексы СФП было рекомендовано выполнять в конце тренировочного занятия. Во всех упражнениях дана средняя нагрузка. Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо

показателям, было предложено увеличить дозировку упражнений, направленных на развитие двигательной способности, и наоборот, упражнения можно не давать или свести их дозировку до минимума, если уровень развития данной двигательной способности был высокий.

В тоже время эффективность применения экспериментальной методики подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами определялась по трем критериям:

-степени развития СФП;

-качеству выполнения соревновательных упражнений с предметами;

-результативности соревновательной деятельности.

Степень развития СФП определялась путём тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента. По итогам проведения предварительного тестирования исследуемых качеств установлено, что достоверные различия между результатами выполнения контрольных упражнений гимнастками экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) отсутствуют. Сравнительные анализ данных предварительного и итогового тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов во всех контрольных упражнениях гимнасток ЭГ и КГ. При этом завершающем этапе исследований средний балл гимнасток ЭГ за СФП превышают данные КГ в среднем на 13,4 %.

Для определения качества выполнения соревновательных упражнений с предметами в конце педагогического эксперимента применялся метод экспертных оценок. Были использованы предложенные Л.А.Карпенко (2003) признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнений экспертов. В результате установлено следующее:

1. У гимнасток ЭГ во всех контрольных упражнениях и официальных соревнованиях результаты достоверно возрастают и существенно превышают данные контрольной группы к концу эксперимента на 6,3 %.

2. При равном количестве технических ошибок у гимнасток КГ отмечено значительно больше ошибок координационного характера.

3. Гимнастики ЭГ допускают в основном несущественные технические ошибки, а гимнастки КГ – существенные, в основном звене техники.

Таким образом, в результате проделанной работы были определены специальной подготовки физических качеств и выявлен уровень технического мастерства направленное на развития, которые необходим гимнастам-девочкам для успешной работы с предметами:

- предложена классификация ошибок в манипулировании предметами допускаемых гимнастками при выполнении упражнений с ними;

- выявлены недостатки существующей методики подготовки гимнасток; разработана иннавационная экспериментальная методика подготовки гимнасток 10-12 лет к выполнению упражнений с предметами;

- доказана большая эффективность применения экспериментальной методики по сравнению с методикой, имеющей широкое применение сегодня.

Экспериментально установлено, что традиционный путь последовательного владения рядом усложнящихся элементов, в которых сочетаются движения без предмета – с предметом, не может обеспечить необходимой базы для создания современных программ. Недостаточный уровень исполнения в сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых спортсменами на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и постоянно развиваются, что применения специальных методов обучения их выполнение просто невозможно.

Список литературы:

1.Указ Призедента Узбекистан “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан” от 24.01.2020г,№УП-5924.

2.Грегорьянц И.А. Психологическая подготовка юных гимнастов: Метод.разработка для студентов и тренеров. М.2018

3. Журавин М. Л. И др.“Гимнастика” учебное пособие для студентов и тренеров.

4. Карпенко, Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко // Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л., 2016. -С.50-52

5. Маркосян А.А. «Спортивная физиология» М.Медицина1969

6. Моргунова И.И. Гимнастика Т. 2011.Илм-Зиё

7.Моргунова И.И.“Олимпиада ўйинлари билим

асослари”Т.”Илм Зиё 2019
8.Моргунова И.И. Художественная гимнастика Т.2020.Илм-Зиё
9. Умаров М.Н. ва бошқалар “Бадиий гимнастикада бажариладиган машқларни ўргатиш услуби” Т.”Фан спортга”2023

СПОРТИВНАЯ ЛЕКСИКА СОВРЕМЕННОГО АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Ш.Ш. Холматов, магистр
Образовательного Университета Ренессанс

Ш.К. Холматова, магистр
Кимё Международного Университета

Аннотация: *В статье исследуются особенности спортивной лексики современного английского языка. Рассматриваются ее терминологический состав, жаргонные выражения и метафорические употребления, а также влияние глобализации и средств массовой информации на формирование и распространение спортивных терминов. Особое внимание уделено роли спортивной лексики в межкультурной коммуникации.*

Annotatsiya: *Maqolada zamonaviy ingliz tilining sport lug'atining xususiyatlari o'rganiladi. Uning terminologik tarkibi, jargon iboralari va metaforik qo'llanilishi, shuningdek, globallashuv va ommaviy axborot vositalarining sport atamalarining shakllanishi va tarqalishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Madaniyatlararo muloqotda sport lug'atining roliga alohida e'tibor qaratilgan.*

Ключевые слова: *спортивная лексика, английский язык, терминология, жаргон, глобализация.*

Kalit so'zlar: *sport lug'ati, ingliz tili, terminologiya, jargon, globallashuv.*

Современный английский язык сегодня выполняет функцию универсального средства международного общения, и спорт является одной из тех сфер, где его роль особенно велика. Спортивная терминология не только отражает специфику отдельных видов спорта, но и развивается в соответствии с новыми реалиями, пополняясь инновационными словами и выражениями. Появление новых дисциплин, распространение киберспорта, активное освещение спортивных событий в СМИ и социальных сетях способствуют интенсивному формированию спортивного лексического фонда.

В условиях глобализации английская спортивная лексика превращается в своеобразный международный код, обеспечивающий взаимопонимание спортсменов, болельщиков, тренеров, журналистов и специалистов смежных сфер. Таким образом, спортивная терминология современного английского языка отражает не только развитие спорта, но и общие процессы культурного и языкового взаимодействия в мировом сообществе.

1. Терминологический состав. Классическая спортивная лексика современного английского языка формирует основу профессиональной коммуникации в спортивной сфере. Она охватывает широкий круг понятий, которые можно условно разделить на несколько тематических групп:

Названия видов спорта: *football, basketball, tennis, boxing, athletics, swimming, volleyball*. Эти лексемы отражают как традиционные, так и относительно новые дисциплины, которые получают международное признание.

Соревновательная лексика: *match, game, round, set, championship, league, tournament*. Данная группа терминов фиксирует организацию спортивного процесса, его этапы и формы проведения.

Элементы спортивного инвентаря: *ball, racket, helmet, gloves, net, track, court*. Эти слова обозначают основные средства и предметы, без которых невозможно осуществление спортивной деятельности.

Действия и технические приёмы спортсменов: *to pass (передавать мяч), to tackle (отобрать мяч), to sprint (бежать короткую дистанцию на максимальной скорости), to serve (подавать мяч)*. Подобные лексемы связаны с конкретными игровыми ситуациями и навыками.

Следует отметить, что спортивная терминология отличается системностью: каждое слово функционирует в рамках определённого вида спорта, но при этом многие термины приобретают универсальный характер и используются в разных дисциплинах. Например, такие слова, как *match* или *championship*, применяются и в футболе, и в теннисе, и в боксе, что свидетельствует о высоком уровне интеграции спортивной лексики.

2. Жаргон и неологизмы. Современные спортивные реалии и бурное развитие массовой культуры способствуют активному формированию спортивного жаргона и появлению большого количества неологизмов. В отличие от классической терминологии,

жаргонная лексика носит менее формальный характер, чаще используется болельщиками, комментаторами и самими спортсменами в неофициальной обстановке. Наиболее распространённые примеры спортивного сленга включают:

hat-trick – три гола, забитые одним игроком в течение одного матча (футбол, хоккей);

to dunk – зрелищный приём в баскетболе, когда мяч забрасывается сверху в корзину;

GOAT (Greatest of All Time) – сокращение, обозначающее «величайший всех времён», часто используется в дискуссиях о выдающихся спортсменах (например, М. Джордан, К. Роналду, Л. Месси).

Жаргон активно пополняется не только в традиционных видах спорта, но и в новых направлениях. Особое место занимает **лексика киберспорта**, которая в последние годы превратилась в самостоятельный пласт спортивного языка:

stream – прямая трансляция игрового процесса; **gamer** – игрок, профессионально или любительски занимающийся компьютерными играми; **bracket** – турнирная сетка; **clutch** – напряжённая ситуация, в которой один игрок побеждает против нескольких соперников.

Неологизмы в спортивной лексике возникают преимущественно благодаря средствам массовой информации, интернет-коммуникации и международным соревнованиям. Их особенностью является высокая динамика: одни слова закрепляются в языке и становятся общепринятыми (например, *hat-trick*), другие же быстро выходят из употребления, заменяясь новыми выражениями. Таким образом, спортивный жаргон и неологизмы не только отражают современные тенденции в спорте, но и активно влияют на развитие разговорной и медийной речи.

3. Метафоричность и переносные значения. Значительная часть спортивной лексики в современном английском языке обладает высоким метафорическим потенциалом и активно выходит за пределы собственно спортивного дискурса. Благодаря своей образности и универсальности такие выражения легко интегрируются в различные сферы коммуникации — от деловой переписки до политических выступлений и бытового общения.

Примеры наиболее употребительных выражений включают:

to kick off – изначально «начать игру» (в футболе — первый удар по мячу), в переносном значении — «дать старт проекту,

мероприятию, кампании» (*The conference kicked off with a keynote speech*).

to be on the ball – в спортивной терминологии обозначает «контролировать мяч», в разговорном английском — «быть компетентным, внимательным, быстро реагировать» (*She is really on the ball with the new software*).

level playing field – «ровное игровое поле» как метафора, указывающая на равные условия для всех участников в бизнесе, политике или социальной сфере (*Government regulations aim to create a level playing field for all companies*).

Помимо этих выражений, активно используются и другие метафоры:

to drop the ball – «допустить ошибку, упустить возможность»;

to throw in the towel – «сдаться, прекратить борьбу» (происходит из бокса);

game changer – «нечто принципиально новое, меняющее правила игры».

Таким образом, спортивная метафорика становится продуктивным источником фразеологических единиц и идиом, обогащающих английский язык. Она свидетельствует о высокой интеграции спортивного дискурса в систему современного английского языка и о его влиянии на другие сферы коммуникации.

4. Влияние глобализации и СМИ. Глобализационные процессы и развитие медиапространства значительно ускорили распространение спортивной лексики, особенно англоязычной. Сегодня международные трансляции чемпионатов мира, Олимпийских игр, крупных турниров по футболу, баскетболу, теннису и киберспорту формируют единое информационное пространство, в котором английская спортивная терминология становится универсальным инструментом коммуникации.

Особое значение в этом процессе приобретают социальные сети и интернет-платформы (YouTube, Twitch, TikTok, Instagram, X/Twitter), где спортивная и киберспортивная лексика активно воспроизводится и трансформируется. Медиа-контент создаёт новые модели коммуникации: комментаторы, блогеры, фанаты и сами спортсмены распространяют англоязычные термины по всему миру, превращая их в часть глобального лингвистического пространства.

В результате многие английские спортивные слова напрямую заимствуются другими языками. В русском и узбекском языках закрепились такие термины, как:

«пенальти» (от *penalty*), **«дриблинг»** (от *dribbling*), **«офсайд»** (от *offside*), **«хет-трик»** (от *hat-trick*).

Важно отметить, что подобные заимствования в большинстве случаев сохраняют оригинальную английскую форму и не имеют полноценных эквивалентов в принимающем языке. Это не только усиливает статус английского как глобального языка спорта, но и демонстрирует влияние спортивной культуры на языковую систему других народов.

Таким образом, спортивная лексика современного английского языка становится одним из ключевых механизмов глобальной интеграции, выступая связующим звеном между различными сообществами в условиях цифровизации и медиатизации общества.

Спортивная лексика современного английского языка представляет собой динамично развивающуюся систему. Она включает термины, жаргон и устойчивые выражения, активно взаимодействующие с другими сферами языка. Изучение данной лексики важно для понимания процессов глобализации и межкультурной коммуникации, а также для совершенствования преподавания английского языка.

Заключение. Спортивная лексика английского языка — это живой и быстро меняющийся пласт языка. Она состоит из официальных терминов, разговорного жаргона и новых слов — неологизмов, которые появляются с развитием спорта и медиа. Эти слова помогают спортсменам, тренерам и комментаторам быстро и точно общаться. Многие термины стали международными: их заимствуют другие языки и зачастую оставляют в исходной форме. Спортивные выражения часто переходят в переносный смысл и используются вне спорта — в бизнесе, политике и жизни. Медиа и социальные сети ускоряют распространение таких слов и влияют на то, какие из них приживутся. Переводчики, преподаватели и журналисты должны знать не только сам термин, но и его контекст и культурное значение. Это важно, чтобы передавать смысл правильно и делать спорт понятным для разных аудиторий. В итоге спортивная лексика — это не только набор слов, но и инструмент общения и интеграции в международное пространство. Её изучение и постоянное обновление помогают лучше понимать современный спорт и облегчать межкультурное взаимодействие.

Список литературы

1. Crystal D. English as a Global Language. Cambridge: Cambridge University Press, 2019.
2. McArthur T. Oxford Companion to the English Language. Oxford: Oxford University Press, 2018.
3. Allan M. Sports English: Vocabulary and Expressions. London: Routledge, 2020.
4. Cambridge Dictionary of Sports Terms. Cambridge University Press, 2021.

FUTBOL TERMINOLOGIYASIDAN SPORT AMALIYOTIDA FOYDALANISH

Sh.Sh. Xolmatov, magistr
Renessans ta'lim universiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada futbol terminologiyasining shakllanishi, uning sport amaliyotida qo'llanilishi va o'zbek tiliga kirib kelgan atamalar tahlil qilinadi. Futbol leksikasining global xarakteri, uning xalqaro sport kommunikatsiyasida tutgan o'rni va boshqa tillarga, jumladan, o'zbek tiliga ko'rsatgan ta'siri ilmiy nuqtai nazardan yoritiladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется формирование футбольной терминологии, ее применение в спортивной практике и термины, вошедшие в узбекский язык. Глобальный характер футбольной лексики, ее роль в международной спортивной коммуникации и влияние на другие языки, включая узбекский, освещаются с научной точки зрения.*

Kalit so'zlar: *futbol terminologiyasi, sport amaliyoti, xalqaro leksika, ingliz tili, globalizatsiya, o'zbek tili.*

Ключевые слова: *футбольная терминология, спортивная практика, международная лексика, английский язык, глобализация, узбекский язык.*

Hozirgi davrda fan va texnikaning barcha sohalarida atamalar tizimiga bo'lgan ehtiyoj yuqori. Shu nuqtayi nazardan, **terminologiya** muayyan sohada qo'llaniladigan maxsus atamalar yig'indisini anglatadi. Terminlar tilning umumxalq so'zlaridan farq qilib, aniqlik, ixchamlik va xalqaro muloqotda yagona tushunchani ifodalash xususiyatiga ega. D.S. Lotte (1931) terminologiyani "ilmiy va texnik tafakkurning asosiy

unsuri” deb ta’riflagan bo‘lsa, A. Rey (1979) terminlarni universal tushunchalar tizimini shakllantiruvchi vosita sifatida baholagan.[1]

Shu umumiy tushuncha doirasida **sport terminologiyasi** alohida o‘rin tutadi. Sport terminologiyasi turli sport turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari, mashg‘ulot jarayonlari, sportchilar faoliyati va sport inshootlariga oid maxsus atamalar majmuini o‘z ichiga oladi. Masalan, “chempionat”, “turnir”, “rekord”, “marafon” kabi terminlar nafaqat sohani ifodalaydi, balki sportning xalqaro miqyosda rivojlanishida yagona kommunikativ vosita sifatida xizmat qiladi. Bu borada B.S. Sagdiev (1990) va S.K. Gural (2008) sport terminologiyasining milliy tillarda shakllanishi va xalqaro miqyosda qo‘llanishini chuqur tahlil qilganlar.

Sport terminologiyasining tarkibiy qismida **futbol terminologiyasi** alohida yo‘nalish sifatida ajralib turadi. Futbol dunyo bo‘yicha eng mashhur sport turi bo‘lgani sababli, uning terminlari ham keng qo‘llanadi va ko‘plab tillarga kirib kelgan. Futbol terminologiyasi o‘yin qoidalari, jarayonlari, taktikasi, hakamlik, mashg‘ulot hamda muxlislik madaniyatiga oid terminlardan iborat. Masalan, “penalti”, “dribbling”, “offside”, “corner”, “hujumchi”, “himoyachi”, “gol” kabi terminlar nafaqat ingliz tilida, balki boshqa ko‘plab tillarda ham ishlatiladi. Olimlardan A.N. Vlasov (2010), X. Karimov (2015), N. Solovyova (2020) futbol terminlarining xalqaro sport diskursidagi o‘rni va boshqa tillarga o‘zlashuv jarayonini tadqiq etganlar.[2]

Shunday qilib, umumiydan xususiyga qarab quyidagi xulosaga kelish mumkin:

- Terminologiya — barcha sohalardagi maxsus atamalar tizimi;
- Sport terminologiyasi — sport sohasiga oid terminlar majmui;
- Futbol terminologiyasi — sport terminologiyasining kichik sohasi bo‘lib, faqat futbolga oid maxsus terminlarni qamrab oladi.

Bu tushunchalarni farqlash, ilmiy izohlar berish va ularning lingvistik hamda ijtimoiy ahamiyatini o‘rganish futbol tilining nafaqat sport, balki tilshunoslik nuqtayi nazaridan ham dolzarb ekanligini ko‘rsatadi.

Bugungi globallashuv davrida ingliz tili nafaqat xalqaro siyosat va biznesning, balki sport sohasining ham asosiy kommunikativ vositasiga aylangan. Ayniqsa, futbol terminologiyasi xalqaro sport tilining muhim qismini tashkil etadi. Futbol butun dunyoda millionlab muxlislarni birlashtiribgina qolmay, o‘zining boy terminologiyasi orqali boshqa tillarga ham katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Futbol tilining o‘ziga xosligi

shundaki, undagi terminlar qisqa, lo‘nda va xalqaro darajada tez qabul qilinadigan bo‘lib, turli millat vakillari o‘rtasida tezkor muloqot qilish imkonini beradi.[3]

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari, ommaviy axborot vositalari va internet platformalarining jadal rivojlanishi futbol terminlarini yanada keng tarqalishiga xizmat qilmoqda. Natijada, ingliz tilidan kirib kelgan ko‘plab so‘z va iboralar o‘zbek tilida ham faol qo‘llanmoqda: “penalti”, “dribbling”, “xet-trik”, “ofsayd” va boshqalar. Bu jarayon futbol terminologiyasining global xarakter kasb etganidan dalolat beradi.

O‘yin jarayoniga oid terminlar. O‘yin jarayoniga oid terminlar futbol terminologiyasining eng asosiy qatlamini tashkil etadi. Ular futbol qoidalarini, vaqtni va natijalarni ifodalashda qo‘llanadi. Mazkur terminlar xalqaro futbol tilida bir xil shaklda qo‘llanib, o‘zbek tilida ham asosan inglizcha ko‘rinishini saqlab qoladi.

match – o‘yin. Bu termin futbol uchrashuvini anglatadi va rasmiy matnlarda ham, ommaviy nutqda ham keng qo‘llanadi. Masalan: “Bugun muhim **match** bo‘lib o‘tadi”.

kick-off – o‘yinni boshlash zarbasi. Bu termin uchrashuvning startini bildiradi. Shu bilan birga, metaforik ma’noda “boshlanish” ma’nosida ham ishlatiladi.

goal – gol. Futbolning eng asosiy natijaviy elementi bo‘lib, o‘yinning maqsadini ifodalaydi. O‘zbek tilida to‘liq qabul qilingan.

O‘yin jarayoniga oid terminlar futbolning “asosi” bo‘lib, ular futbol kommunikatsiyasida eng ko‘p ishlatiladigan va xalqaro darajada bir xil ma’noga ega birliklardir. Ularning o‘zbek tiliga kirib kelishi futbolning ommaviyligi va ingliz tilining sport tilidagi hukmronligidan dalolat beradi.

Futbolchilar va pozitsiyalarga oid terminlar. Futbolchilar pozitsiyalari – bu maydon ichida o‘yin davomida futbolchining bajaradigan roli va funksiyasini ifodalaydigan terminlar. Pozitsiyalar futbol jamoasining o‘yin uslubini, taktikasini va strategiyasini tushunishda asosiy vosita hisoblanadi. Har bir pozitsiya o‘ziga xos vazifalar majmuini bildiradi va maydondagi harakatlar bilan bevosita bog‘liq.

Defensive midfielder – himoyaviy vazifa bilan markazni mustahkamlash; **Central midfielder** – hujum va himoyani muvozanatlaydigan o‘yinchi, **Attacking midfielder** – hujum chizig‘iga qo‘shimcha yaratish.

Musobaqa va boshqaruv terminlar. Musobaqa va boshqaruv terminlari – bu futbol turnirlari, ligalar, saralash bosqichlari va xalqaro futbol tashkilotlari faoliyatini ifodalovchi atamalar majmuasidir. Ushbu terminlar futbolning global miqyosdagi tashkilotchilik tizimini, qoidalar va reglamentlarni tushunish uchun muhim hisoblanadi. League – liga; group stage – guruh bosqichi; knockout – pley-off bosqichi; qualifiers – saralash o‘yinlari; FIFA, UEFA – futbol tashkilotlari.

Media, sharh va diskurs terminlar. Media, sharh va diskurs leksikasi – bu futbol sharhlovchilari, jurnalistlar, blogerlar va ijtimoiy tarmoqlar nutqida ishlatiladigan o‘ziga xos terminlar majmuasidir. Ushbu leksika futbolni keng auditoriyaga yetkazish, tahlil qilish va kommunikatsiya vositasi sifatida xizmat qiladi. Live commentary – jonli sharh; highlights – eng muhim lahzalar; analysis – tahlil; tactical breakdown – taktika tahlili; stream – jonli translatsiya (asosan kiberfutbolga oid).

Maydon, jihoz va inventor terminlar. Maydon, jihoz va inventar terminlari futbolning moddiy-texnik bazasini tashkil etuvchi birliklarni ifodalaydi. Ular futbol o‘yinining joylashuvi, inshootlari, jihozlari hamda texnik vositalarini belgilab, futbol diskursining muhim leksik qatlamini tashkil qiladi. Ushbu terminlar o‘yin qoidalari va reglamentlarini tushunish, stadion infratuzilmasi hamda o‘yin sharoitlarini tasvirlashda alohida ahamiyatga ega.

Pitch/field (maydon). Futbol o‘yini o‘tkaziladigan standartlashtirilgan o‘yin maydoni. FIFA reglamentiga ko‘ra, uning o‘lchamlari qat’iy belgilangan. **Goalpost (darvoza ustuni)**. Har bir maydon tomonida joylashgan darvozani tashkil etuvchi ustunlar va gorizontal traversa.

Penalty area (jarima maydoni). Darvoza oldidagi maxsus zona bo‘lib, unda qoida buzilishi sodir etilganda penalti belgilanadi.

Corner flag (burchak bayrog‘i). Maydonning to‘rt burchagiga o‘rnatiladigan bayroqlar, ular burchak zarbasi jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Futbol terminologiyasi zamonaviy ingliz tilining eng rivojlangan va dinamik qatlamlaridan biridir. U o‘yin jarayoni, futbolchilar pozitsiyasi, hakamlik, taktika, texnik harakatlar, jihozlar, musobaqalar hamda media diskursini qamrab oluvchi keng qamrovli tizimni tashkil etadi. Ushbu terminlar nafaqat futbol o‘yinini aniq tavsiflash, balki global sport madaniyatida yagona kommunikatsiya vositasini yaratishga xizmat qiladi.

Ilmiy tahlil shuni koʻrsatadiki, futbol terminologiyasi universal va milliy darajada faol qoʻllanilib, koʻplab soʻz va iboralar boshqa tillarga ham bevosita yoki bilvosita kirib bormoqda (*penalty*, *dribbling*, *offside*, *hat-trick* va boshqalar). Bu jarayon tilshunoslikda internatsionalizatsiya hodisasi sifatida izohlanadi.

Shuningdek, futbol tilidagi koʻplab birliklar oʻzining metaforik salohiyati orqali kundalik, siyosiy va biznes diskursiga ham kirib bormoqda (*to kick off, level playing field*, *game changer* kabi). Bu esa futbol terminologiyasining faqat sport bilan cheklanib qolmasdan, kengroq ijtimoiy-lingvistik maydonda faoliyat yuritayotganini koʻrsatadi. Demak, futbol terminologiyasi nafaqat sport tilining tarkibiy qismi, balki zamonaviy ingliz tilining global taraqqiyotida muhim oʻrin tutadigan lingvistik hodisa sifatida qaralishi lozim. Uning oʻrganilishi futbol tilining rivojlanish qonuniyatlarini ochish, lingvistik tadqiqotlar uchun yangi yoʻnalishlar yaratish va amaliyotda, jumladan, futbol jurnalistikasi, tarjimachilik va oʻqitishda samarali foydalanish imkonini beradi.

Xulosa. Ushbu maqolada futbol terminologiyasining shakllanishi, uning sport amaliyotida qoʻllanilishi va oʻzbek tiliga kirib kelishi yuzasidan qator muhim xulosalarga keldik. Futbol leksikasi — dinamik va xalqaro xarakterga ega boʻlgan tizim; koʻplab inglizcha atamalar (penalty, dribbling, offside, hat-trick va boshq.) oʻzbek tilida tezda moslashib, koʻpincha asl shaklida qabul qilinyapti. Global media, ijtimoiy tarmoqlar va xalqaro musobaqalar bu jarayonni tezlashtirmoqda hamda yangi neologizmlar va slengning paydo boʻlishiga sabab boʻlmoqda.

Shuningdek, futbol terminlari sport doirasidan tashqariga — biznes, siyosat va umumiy nutqqa ham oʻtmoqda; ularning bir qismi metaforik maʼno kasb etib, kundalik muloqotda faol ishlatiladi. Shu bois tarjimonlar, jurnalistlar, oʻqituvchilar va amaliyotchilar terminlarni kontekst bilan birga oʻrganib, ularning madaniy va pragmatik jihatlarini hisobga olgan holda yetkazishlari kerak. Kelgusida futbol leksikasini tizimli tarzda tadqiq etish, soʻzliklar va darsliklar yaratish, hamda terminologiyani amaliyotga moslashtirish zarurati bor. Umuman olganda, futbol terminologiyasini chuqur oʻrganish tilshunoslik va sport amaliyotini bogʻlovchi muhim yoʻnalish boʻlib, xalqaro kommunikatsiyani yanada samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vlasov, A. N. (2010). Futbolnaya terminologiya v angliyskom yazyke.

MUNDARIJA

III-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR, RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI.		
Z.P. Rasulov O.U. Utenov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	14
O.S. Jumanov	UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITILISHINI TUBDAN TAKOMILLASHTIRISH VA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH TIZIMINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI**.**	17
U.A. Abdusamatova	DISK ULOQTIRISHNING TEXNIKA, QOIDALAR VA MUSOBAQA XUSUSIYATLARI	25
A.U. G‘ofurov	SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT NATIJALARINI TAHLIL QILISH	28
O.S. Jumanov	KONCHILARGA JISMONIY MASHQLARNI ULTRABINAFSHAVIY NURLANISH QO‘SHGAN HOLDA QO‘LLASH	33
D.R. Norkulov	SPORT TASHKILOTLARIDA INNOVATSION BOSHQARUV MODELLARINI JORIY ETISH	38
A.A. Tolametov	SPORT TRENERLARI UCHUN RAQAMLI KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING XALQARO VA MILLIY ASOSLARI	42
A.A. Tolametov	AXBOROT KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI VA ULARNING SPORT TURLARI BO‘YICHA TRENERLAR KASBIY FAOLIYATI-DAGI AHAMIYATI	45
S.F. Atajanov	PARADZYUDOCHILARNI MAXSUS VOSITALAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI	49

A.R. Usmonov	TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT KLUBLARINI SAMARALI BOSHQARISH MODELLARINI YARATISH	52
N.O. Alimova	SPORTCHILAR MA’NAVIYATINI YUKSALTIRISHDA TARIX FANINING TARBIYAVIY KONSEPSIYASI VA INNOVATSION YONDASHUVLARI	58
B.V. Bekov	FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BIR YILLIK MAKROTSIKL ASOSIDA REJA-LASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	62
N.E.Yuldasheva	JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLARNING O‘RNI	67
D.K. Karimov	GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINING SAMARADORLIGI	71
Sh.Sh. Isroilov	UMUMTA’LIM MAKTABIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TENNIS MASHQLARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	76
Z.E. Saydullayev	SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING TADBIQ ETILISHI	78
B. Raxmanov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AXBOROT XAVFSIZLIGI	84
R.A. Kuzibayev	JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMI TIZIMINI BOSHQARUVIDA INNOVATSION YONDASHUV XUSUSIYATLARI	90
N.B. Xalmatova	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITI-LISHIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA INNOVATSION YONDASHISH	95
F.J. Qosimov	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUV-CHILARINI MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA ZAMONAVIY INNO-VATSION YONDASHUVLAR VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI O‘RNI	99
N.S. Boboyarova,	SPORT MUSOBAQALARINI	104

	BOSHQARISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SUN’IY INTELLEKTNING ROLI	
A.A. Rahmatjonov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT BOSHQARUVIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR	109
A.A. Rahmatjonov	INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISH	111
S.D. Akzamov	DARVOZABONLARDA MAXSUS HARAKAT FAOLIYATI VA NEYROMUSKULYAR NAZORAT MONITORINGI	114
S.D. Akzamov	ELITA FUTBOLCHILARDA GPS ASOSIDA TASHQI YUKLAMANI MODELLASHTIRISH VA O‘YIN SAMARADORLIGIGA TA’SIRI	118
E.S. Abdullayev	JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLARNING AHAMIYATI.	124
S.B. Abduvositov	YOSH FUTBOLCHILARNI TAYYOR-LASHDA TO‘PGA ZARBA BERISH TEXNIKASI VA UNING TURLARI	127
S.B. Abduvositov	STATIK VA DINAMIK MASHQLAR SAMARADORLIGINI BAHOLASH USULLARI	132
I.Q. Bisenbayev	RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIGA TA’SIRI	136
Q.M. Mamajonov	SPORT BOSHQARUVIDA BIG DATA VA ANALITIK TEXNOLOGIYALAR-NING QO‘LLANILISHI	141
Q.A. Qobulov	“YOSH KURASHCHILARNING BAZAVIY XATTI-HARAKATLARINI KOORDINATSIYA MASHQLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISHNING METODOLOGIK ASOSLARI	143
M.A. Mirzaboyeva	SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR: RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA SAMARADORLIKNI OSHIRISH	149
M.O. Nazirov	14–16 YOSHLI QIZ BASKETBOLCHI-LAR UCHUN SHITDAN TO‘P TASH-LASH (BANK SHOT) TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN 8 HAFTALIK MASHG‘ULOT DASTURI	152

M.O. Nazirov	BASKETBOL SHITIDAN FOYDA-LANISH ZARBASI SAMARADOR-LIGINI DASTLABKI KO‘RSATKICH-LAR TAHLILLARI	156
M.I. Ne’matov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMO-NAVIY INNOVATSION YONDASHUV-LAR VA RAQAMLI TEXNOLOGI-YALARNI QO‘LLASH	160
A.H. Nuriddinov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARINING O‘RNI	163
Q.A. Qobulov	YENGIL ATLETIKA O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHI BOSQICH-LARIDA BOSQON ULOQTIRISH HARAKATLARINI BIOMEXANIK TAHLIL QILISH ORQALI ULOQTIRISH TEXNIKASIGA O‘RGATISH	166
D.A. Umurkulova	STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARIDA ZAMONAVIY TEXNIK VOSITA-LARDAN FOYDALANISH	173
M.R. Xaydarov	VOLEYBOLCHILARDA HUJUM HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY SIFATLARNI AN’ANAVIY TESTLAR VA XAY-DAROV M.R. DASTURI YORDAMIDA BAHOLASHNING AMALIY AHAMIYATI	178
O.T. Xolxodjayev	KARATEDA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI REJALASH-TIRISH	181
B.N. Yuldashev	JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA INNOVATSION TEXNOLOGI-YALARDAN FOYDALANISH	187
K.X. Eshonqulova	KENG QAMROVLI SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA TIZIMLI YONDASHUV: MALAKA OSHIRISH-DA METODIK YONDASHUVLAR	190
M.B. Abdirayimova	SPORT MASHG‘ULOTLARINI BOSHQARISHDA MOBIL ILOVALAR SAMARADORLIGI	195
D.M. Bekmuratov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ZAMONAVIY TEXNOLO-GIYALARDAN FOYDALANISH MU-AMMOSI	200
X.Sh. Tursunaliyev	BASKETBOLCHI YOSHLAR UCHUN O‘ZGARUVCHAN YO‘NALISHLARDA TEZKORLIKNI OSHIRISH	203

	METODLARI	
B.B. Xaitbayeva	RITMIK GIMNASTIKA MASHG‘U-LOTIDA MOBIL DASTUR YORDA-MIDA MUSTAQIL TA’LIMNI TASHKIL ETISH	210
IV-SHO‘BA. TA’LIM MUASSASALARIDA SPORTNI TIZIMLI ASOSDA RIVOJLANTIRISH, KENG JAMOATCHILIKNI JALB ETISH VA SPORT ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYANI KUCHAYTIRISH MASALALARI.		
O.E. Hayitov	KUCHAYTIRISH MASALALARI. SPORT SOHASIDA KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING ZAMONAVIY MODELI MUAMMOLAR VA YECHIMLAR	216
N.A. Xudayberdiyeva	MAMLAKATIMIZDA OMMAVIY SPORTNI KENG TARG‘IB QILISH ORQALI AYOLLAR O‘RTASIDA FAOL VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	222
Sh.X. Xankeldiyev, A. Abdullayev	JISMONIY MADANIYAT FANI O‘QITUVCHILARI, SPORT TRENERLARINING ”JISMONIY HARAKATLAR TAVSIFI” GA MANSUB KASBIY NAZARIY BILIMLARI VA AMALIY MALAKALARINING MONITORINGI	226
B.A. Usmonov	TEMURIYLAR JAMIYATIDA SPORT MUSOBAQALARI	232
A.M. Tishabayev	RESPUBLIKADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI BORASIDAGI SA’Y-HARAKATLAR	237
A.M. Tishabayev	O‘ZBEKISTONDA YOSH AVLODNI JISMONAN VA RUHAN SOG‘LOM TARBIYALASHGA YO‘NALTIRILGAN DAVLAT SIYOSATINING MAZMUN-MOHIYATI	240
B. Abdullayev	JISMONIY MADANIYAT MUTAXA-SISINING KASBIY TAYYORLIGINI MODELLASHGA KOMPETENTLILIK NUQTAI NAZARIDAN YONDOSHUV	243
A.Q. Utepbergenov	PROFESSIONAL TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI	248
G‘.K. Xurozov	GIMNASTIKACHIDA TEZKOR — KUCH SIFATLARINI RIVOJLAN-TIRISH	251
Z.X. Tangirov	XALQ MILLIY HARAKATLI O‘YINLARI — QADRIYATLAR TIMSOLI	257

R.A. Kuzibayev	TA’LIM MUASSASALARIDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH VA IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARI.	272
N.Y. Sultanova	UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHI-LARINING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH	267
R.F. Djoldasov, P. Joldasbaeva	SAMBO KURASHI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI QIZLARNING MUSOBAQALARDAGI FAOLLIGI	272
J. Utegenov, D.D. Artiqboyeva	PEDAGOGIKA SOHASIDA ESTETIKA VA ETIKA QOIDALARI	276
J.B. Abatov	ZAMONAVIY TA’LIMDA YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH USUL VA VOSITALARI	280
U.A. Abdakimov	O‘ZBEK XALQ MILLIY O‘YIDAN ULOQ-KO‘PKARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	286
N.N. Adjiyev	GIMNASTIKA SPORT TURINI MAKTABGACHA TALIM TASHKILOTLARIDA TUTGAN O‘RNI	292
N.N. Adjiyev	GIMNASTIKADA OSILISH VA TAYANISHNI O‘RGATISH YO‘LLARI	295
M.T. Atashov	SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TEXNIKAGA O‘RGATISHNING DASTLABKI UMUMIY ASOSLARI	301
M.T. Atashov	SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA O‘RGATISH VA UNING MOHIYATI	304
A.A. Axmedov	SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT TRENIROVKALARINI O‘TKAZISH JOYLARIGA QO‘YILA-DIGAN XAVFSIZLIK TALABLARI	307
J.K. Axmedov	MILLIY SPORT TURLARI – YOSHLARNI HAR TOMONLAMA TARBIYALASH VOSITASI SIFATIDA	312
J.K. Axmedov	UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARI ONGIGA SPORT ORQALI MILLIY IFTIXOR TUYG‘USINI SINGDIRISHNING DOLZARBLIGI VA ZARURATI	315
М.А. Ахмедова	КОНЦЕПЦИЯ ПЕРЕХОДОВ В СПОРТИВНОЙ ТРАЕКТОРИИ	319

F. Batirova	BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	323
L.M. Begimqulova	JISMONIY MADANIYAT TIZIMINING O‘ZIGA HOS TAMOYILLARI	327
X.N. Danabayev	YOSHLARNI FALSAFIY, G‘OYAVIY-MAFKURAVIY TARBIYALASHDA SPORTNING AHAMIYATI	331
D.K. Karimov	YOSH GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYOR-GARLIGINING USLUBIY XUSUSI-YATLARI	335
M.A. Islomov	UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKANI O‘RGATISHNING ZAMONAVIY KO‘RINISHLARI. (HARAKATLI O‘YINLAR MISOLIDA)	339
B.B. Jienbayev	O‘SMIRLARDA ORGANIZMNING ISHCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRSH	344
B.S. Jiyemuratov	SPORT TADBIRLARINI MAHALLA VA TA’LIM MUASSASALARI HAMKOR-LIGIDA TASHKIL ETISHNING AFZALLIKLARI	348
Q.Y. Kojanbergenova	INGLIZ TILI – SPORT VA SPORT ATAMALARI TILI SIFATIDA	353
F.N. Kulbulov	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITILI-SHINI TUBDAN TAKOMILLASH-TIRISH HAMDA BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	356
Q. Mamutov	MAKTAB O‘QUVCHILARGA BASKETBOL O‘YINIDAGI DASTLABKI O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH USLUBIYATI	361
N.I. Mirzakarimova	YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH USULLARI	366
S.P. Muhammadiyev	RESPUBLIKA SPORTCHI YOSHLARNI BODIBILDING VA FITNESS YO‘NALISHIDA TAYYORLASHNING IJTIMOIY-IQTISODIY AHAMIYATI	373

M.I. Ne’matov	SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA KENG QAMROVLI SPORTNI RIVOJLANTIRISH VA IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI MUSTAHKAMLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI	375
S.O. Nishonboyev	YOSH BOKSCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI BOSQICHIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK VA MAXSUS ISH QOBILIYATI KO‘RSATKICHLARI DINAMIKASI	379
Sh.Y. Oxunjonova	SPORTCHILAR VA TRENERLARNING KASBIY-MA’NAVIY TAYYORGAR-LIGIDA TARIXIY TAFAKKURNING INTEGRATIV O‘RNI	383
P.O. Qaljanov	MAKTAB O‘QUVCHILARIDA SPORT TARBIYASI ORQALI MA’NAVIY-IJTIMOIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI	386
S.D. Kobilov	KURASHCHILARNING SULOLALARI VA SHAJARALARI QO‘NG‘IROT ELI SULOLASI MISOLIDA	389
Z.D. Raxmiddinov	O‘QUVCHILARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA JALB ETISHDA SPORTNING ROLI	394
R.S. Reymbayeva	YOSHLARNI BARKAMOL SHAXS SIFATIDA SHAKLLANTIRISHDA TA’LIM VA TARBIYANING UZVIYLIGI	399
M.Sh. Shamuratova	TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOT-LARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI	405
Z.S. Sultonov	BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI SOG‘LOMLASH-TIRISH VA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA FAOLIYATLARIGA METODIK TAYYORLASH TIZIMI	408
E.M. Tileuov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI	412
E.M. Tileuov	MAKTABGACHA TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING HUQUQIY ASOSLARI	417
D.A. Umurkulova	OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA	421

	STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING METODIK JIHATLARI	
E.M. Usmonov	OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARI UCHUN METODIK TAVSIYALAR	426
Sh.D. Xojimirzayev	MASHG‘ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI	430
Sh.D. Xojimirzayev	GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIDA SHIKASTLANISHI OLDINI OLISH	434
J.O. Xudaybergenov	INTELLEKTUAL SOHADA NUQSONLARI BO‘LGAN KATTA MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILAR BILAN KORREKSION MASHG‘ULOT-LAR JARAYONIDA ADAPTIV YENGIL ATLETIKA VOSITALARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI.	437
J.O. Xudaybergenov	ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA NOAN’ANAVIY SPORT TURLARI	443
U.M. Zokirov	MAKTABGACHA TA’LIM TIZIMIDA TARBIYALANUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASHNING AHAMIYATI	446
G.I. Axmadaliyeva	OLIMPIYA MADANIYATI VA UNING JAMIYATDAGI IJTIMOIY QADRIYAT-LAR SHAKLLANISHIDAGI O‘RNI	449
S. Babaniyazova	JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ETIKA VA ESTETIKANING ROLI	454
D.M. Bekmuratov	RESPUBLIKAMIZDA SPORT ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYANI KUCHAYTIRISH MASALALAR	458
U.U. Mamarasulov	SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING AHAMIYATI	462
O.T. Nazirov	MAKTABLARDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI DARSDAN TASHQARI FAOLIYAT BILAN INTEGRATSIYALASH.	467
O.F. Qambarov	MURABBIYNING PROFESSIONAL KO‘NIKMALARINI SHAKILLAN-TIRISH VA RIVOJLASHTIRISH METODIKASI	472
M.M. Shokirova	SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA IJTIMOIY INTEGRATSIYANI KUCHAYTIRISH OMILLARI	474

К. Ильясова, Б.Нурбаев	ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ПОДРОСТКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	478
M.M. Mamadaliyev	ZAMONAVIY JAMIYATDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOIY-FALSAFIY JIHATLARI	484
V-SHO‘BA.JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA XALQARO TAJRIBA, HAMKORLIK VA INTEGRATSIYA: ILG‘OR AMALIYOTLAR, LOYIHALAR VA ISTIQBOLLI YO‘NALISHLAR.		
G.V. Yeldasheva	MALAKA OSHIRISH KURSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA INTERFAOL TA’LIMDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI	490
A.X. Xayotov	XALQARO SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISHDA SPORTCHILAR HUQUQLARINI TA’MINLASHNING XALQARO-HUQUQIY MEXANIZM-LARI: O‘ZBEKISTON UCHUN MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR	493
A.G. Dedabayev	OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARINING O‘QUV TARBIYAVIY JARAYONIDA KASBIY TANLOVNING AHAMIYATI	500
O.T. Nazirov	JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA INNOVATSION TEXNOLOGI-YALARDAN FOYDALANISH	505
O.F. Qambarov	SPORT TA’LIM TIZIMINI BOSHQARISHDAGI ZAMONAVIY INNOVATSION YONDASHUVLAR	511
A.K. Ishonkulov	JISMONIY TARBIYA O‘QITUV-CHILARINING KASBIY RIVOJ-LANISHIDA RASMIY, NORASMIY VA INFORMAL TA’LIMNING QIYOSIY TAHLILI	513
N.O. Alimova	GLOBAL SPORT VA TARIXIY JARAYONLAR: JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARI UCHUN DOLZARB SABOQLAR	519
B.B. Jienbayev	EKSTREMAL IQLIM SHAROITIDA AVTOSPORT BILAN SHUG‘ULLA-NUVCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI XAVFSIZLIGI	523

A.R. Beknazarov, M.U.Suyunov	SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK TIZIMIDAGI MAXSUS TAMOYILLARDAN SAMARALI FOYDALANISH YO‘LLARI	528
D.N. Raxmonov	KURASHCHI TRENERLARNING METODIK TAYYORGARLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHDA XALQARO TAJRIBALAR VA MILLIY YONDASHUV	534
J.T. Fayazov	MAKTAB TA’LIMIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING USULLARI VA VOSITALARI	538
M.A. Hamraliyeva	TRENER VA O‘QITUVCHILARNING KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLARGA MUVOFIQLASH-TIRISH	541
J.A. Dustov	SPORT TIZIMIDA GENDER TENG-LIKNI TA’MINLASH MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI	546
J.A. Dustov	OLIY TA’LIMDA SPORT TURIZMINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI	549
Y.M. Maxmudov	O‘ZBEKISTON SPORTCHILARI TAYYORGARLIGIDA XALQARO TAJRIBAGA EGA SPORT MAKTABLAR TAJRIBASI	553
M.I. Ne’matova	OG‘IR ATLETIKA SOHASIDA INGLIZ TILINING XALQARO MUSOBAQALAR VA ILMIY TADQIQOTLARDA QO‘LLANILISHI	557
O.A. A’zamxonov	KURASHCHILARNI MURABBIYLIK KASBIGA TAYYORLASHDA XORIJIY TILLARNI O‘RGATISHNING AHAMIYATI	559
Sh.Y. Oxunjonova	ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASH JARAYONIDA MILLIY TARIX VA SPORT AN’ANALARINING TARBIYAVIY RESURSLARI	563
Q.M. Mamajonov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AXBOROT TEXNOLO-GIYALARI: XALQARO TAJRIBA VA INTEGRATSIYA IMKONIYATLARI	566
B.V. Bekov	JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHI-LARINING MALAKASINI OSHIRISHDA TIZIMLI METODIK XIZMATLAR VA TRENERLIK AMALIYOTINING INTEGRATSIYASI	570

Q. Mamutov	BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TAKOMILLASHTIRISH	573
S.A. Yaxyayeva	GENDERGA YO‘NALTIRILGAN TA’LIMDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR	577
N.Y. Sultanova	JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA XORIJIY TAJRIBALAR	581
R.X. Tillavoldiyev	SPORTCHILARNING XALQARO MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGIDA INGLIZ TILINING O‘RNI	584
N.O. Turdambetov	JISMONIY TARBIYADA INTERFAOL TA’LIM METODLARIDAN FOYDALANISH	588
K.K. Mirzabayev	MAKTABLARDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI IJTIMOIY INTEGRATSIYA JARAYONLARINI KUCHAYTIRISH	591
Г.М. Краснова	ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ В ВУЗЕ	597
Z. SH. Xadiyatullayev	YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI MAXSUS QOPDA (8-40 SONIYADA URILGAN ZARBALAR SONI) ANIQLASH (15-16 YOSHLI)	603
Z. SH. Xadiyatullayev	YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI MAXSUS QOPDA (8-40 SONIYADA URILGAN ZARBALAR SONI) ANIQLASH (17-18 YOSHLI)	610
N.I. Latipova	O‘ZBEKISTONDA BADIIY GIMNASTIKANING RIVOJLANISHI MODELI	617
И.И. Моргунова А.Н. Нормурадов	ИННАВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТОК ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ	621
Ш.Ш. Холматов, Ш.К. Холматова	СПОРТИВНАЯ ЛЕКСИКА СОВРЕМЕННОГО АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	625

Sh.Sh. Xolmatov	FUTBOL TERMINOLOGIYASIDAN SPORT AMALIYOTIDA FOYDALANISH	630

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 –38,16. Shartli bosma tabog‘i – 19,375
Adadi 100. Shartnoma: № 07.10.2025
Buyurtma № 354

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.