YANGI O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: DOLZARB MUAMMOLAR, INNOVATSION YECHIMLAR VA KELAJAK STRATEGIYALARI

(2026-yil 2–3-oktabr)

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI MATERIALLARI TO‘PLAMI

I QISM

SAMARQAND-2026

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT SPORT AKADEMIYASI

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

“YANGI O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: DOLZARB MUAMMOLAR, INNOVATSION YECHIMLAR VA KELAJAK STRATEGIYALARI”

(2026-yil 2–3-oktabr)

MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI MATERIALLARI TO‘PLAMI

I-QISM

Samarqand – 2026

UO‘K: 796:37.091.12:331.363(575.1)

Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: dolzarb muammolar, innovatsion yechimlar va kelajak strategiyalari mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. I qism. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2026. –430 bet.

Mazkur to‘plam jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: dolzarb muammolar, innovatsion yechimlar va kelajak strategiyalariga bag‘ishlangan bo‘lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kasbiy kompetensiyalar va ta’lim sifati; jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy ilmiy-metodik asoslari: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlar integratsiyasi; jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiya: sun’iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalari; jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi: ilmiy hamkorlik, innovatsion rivojlanish va kelajak strategiyalari bo‘yicha ilmiy ma’ruza va tezislar kiritilgan.

Tezislar mualliflar tahririda bosilmoqda. Ularda keltirilgan raqamlar, faktlar, xulosa va tavsiyalarga mualliflar mas’ul. Ularning ayrim fikrlari tashkiliy guruh qarashlariga to‘g‘ri kelmasligi mumkin.

Tahrir hay’ati:

Begimqulov Zarif Axmadovich	-	Tahrir hay’ati raisi
Mamadaliyev Mansurjon Mamajonovich	-	Tahrir hay’ati raisi o‘rinbosari
Rafiyev Xamroqul Tolibovich	-	a’zo, professor
A’zamxonov Oltinxon Ashrafxon o‘g‘li	-	a’zo, dotsent
Eshnazarova Farida jo‘rakulovna	-	a’zo, dotsent
Ishankulov Ashraf Kurbankulovich	-	a’zo, dotsent
Kulbulov Farxod Normamatovich	-	a’zo, dotsent
Yaxyayeva Sojida Abduraximovna	-	a’zo, dotsent

To‘plamdan o‘rin olgan maqolalarning saviyasi, sifati va ilmiy dalillarning haqqoniyligi hamda mazmuni uchun mualliflar mas’ul.

Ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazilishiga O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2026-yil 16-yanvardagi “2026-yilda xalqaro va respublika miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejalarini tasdiqlash to‘g‘risida” 11-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan rejaga muvofiq ruxsat etilgan.

ISBN 978-9910-292-81-1

© “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2026

O‘zbekiston Respublikasi
sport vaziri
Ikramov Adxam Ilxamovichning

QUTLOV SO‘ZI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Qadrli olimlar, professor-o‘qituvchilar, aziz hamkasblar va mehmonlar!

Avvalo, barchangizni O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Samarqand filialida o‘tkazilayotgan **“Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: dolzarb muammolar, innovatsion yechimlar va kelajak strategiyalari”** mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanining ochilishi bilan O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va shaxsan o‘z nomimdan samimiy muborakbod etaman.

Ilm-fan va ma’rifat an’analari bilan dunyoga tanilgan Samarqand shahrida tajribali mutaxassislar, olimlar va yosh tadqiqotchilarning jam bo‘lishi quvonarlidir. Ishonamanki, bugungi uchrashuv kasbiy tajriba almashish, sohadagi muammolarni ochiq muhokama qilish va sport ta’limini rivojlantirish bo‘yicha amaliy yechimlar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyoti, avvalo, inson salohiyatiga bog‘liq. Zamonaviy sport inshootlaridan samarali foydalanish, yoshlarning iqtidorini ro‘yobga chiqarish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda bilimli pedagog va malakali trenerning o‘rni beqiyosdir.

Har bir sportchining yutug‘i zamirida uning mehnati, ustozining bilimi, to‘g‘ri tanlangan tayyorgarlik usullari hamda shifokor, psixolog va boshqa mutaxassislarning hamkorligi mujassam. Shu bois kadrlarning bilim va ko‘nikmalarini muntazam yangilash milliy sportimizning barqaror rivojini ta’minlaydigan muhim vazifadir.

Hurmatli hamkasblar!

Muhtaram Prezidentimiz rahbarligida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar mutaxassislar tayyorgarligiga yangi talablar qo‘ymoqda. Aholini muntazam jismoniy faollikka jalb etish, iqtidorli yoshlarni saralash, sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini takomillashtirish, ularning salomatligini muhofaza qilish va adaptiv sportni rivojlantirish mustahkam ilmiy-uslubiy asosni talab etadi.

Ushbu vazifalar qayta tayyorlash va malaka oshirish dasturlarida o‘z ifodasini topishi lozim. Tinglovchi olgan bilimini ish joyida qo‘llay olishi, dars va mashg‘ulot sifatini yaxshilashi, muammolarni tahlil qilib, ilmiy dalillarga tayangan holda qaror qabul qilishi muhim.

Malaka oshirishning haqiqiy samarasi mutaxassisning keyingi faoliyatidagi ijobiy o‘zgarishlarda namoyon bo‘ladi. O‘qituvchining pedagogik mahorati, trenerning mashg‘ulotni puxta rejalashtirishi, sportchining sog‘lom va izchil rivojlanishi ta’lim natijadorligini baholashda muhim mezon bo‘lishi kerak.

Institut va uning hududiy filiallari ilmiy yangiliklarni mutaxassislarga yetkazish, ularni amalda qo‘llashga o‘rgatish hamda joylardagi ehtiyojlarni ilmiy jamoalarga taqdim etishda faol ishtirok etishi zarur. Malaka oshirish kurslaridan keyin ham metodik ko‘makni davom ettirish, o‘zlashtirilgan bilimlarning amaliyotda qo‘llanishini o‘rganish bu hamkorlikning muhim qismi bo‘lishi lozim.

Anjumanning ilmiy yo‘nalishlaridan kelib chiqib, quyidagi masalalarga alohida e’tibor qaratishni muhim deb hisoblayman.

Birinchidan, qayta tayyorlash va malaka oshirish mazmunini mutaxassislarning kasbiy ehtiyojlariga moslashtirish. Maktabgacha ta’limdagi jismoniy tarbiya mutaxassisi, maktab o‘qituvchisi,

sport maktabi treneri va sport tashkiloti rahbarining vazifalari o‘ziga xosdir. Ta’lim dasturlari ularning faoliyat xususiyatlari, tajribasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olishi lozim.

Amaliy mashg‘ulotlar, kasbiy vaziyatlar tahlili, mahorat darslari va ish joyida bajariladigan loyihalarga keng o‘rin berish zarur. Baholashda mutaxassisning bilimi bilan birga uni aniq vazifani hal etishda qo‘llash qobiliyatiga ham e’tibor qaratilishi kerak.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy ilmiy asoslarini ta’lim mazmuniga izchil kiritish. Pedagogika, psixologiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va biomexanika sohalaridagi bilimlar mutaxassisning kundalik faoliyatida o‘zaro uyg‘unlashishi lozim.

Bolaning yoshi va individual rivojlanishini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri belgilash, tiklanishni kuzatish va jarohatlanish xavfini kamaytirish kasbiy tayyorgarlikda muhim o‘rin tutishi kerak. Nogironligi bo‘lgan shaxslar bilan ishlash, mashg‘ulotlarni ularning ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashtirish bo‘yicha maxsus ko‘nikmalarni rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega.

Uchinchidan, raqamli texnologiyalarni ta’lim sifati va imkoniyatlarini kengaytirishga yo‘naltirish. Raqamli platformalar, masofaviy ta’lim va elektron metodik resurslar hududlardagi mutaxassislarning zamonaviy bilimlardan foydalanishiga, kurslar oralig‘ida ham kasbiy muloqotni davom ettirishiga ko‘maklashishi zarur.

Sun’iy intellekt va ma’lumotlar tahlili vositalaridan foydalanishda axborotning ishonchliligi, shaxsiy ma’lumotlar himoyasi va mutaxassisning kasbiy mas’uliyati ta’minlanishi lozim. Har bir raqamli yechimning samarasi ta’lim sifati va amaliy faoliyatga qo‘shgan hissasi bilan baholanishi kerak.

To‘rtinchidan, ilm-fan, ta’lim va amaliyot hamkorligini aniq natijalarga yo‘naltirish. Tadqiqot mavzulari sport maktablari, ta’lim muassasalari, federatsiyalar va trenerlar duch kelayotgan haqiqiy muammolardan kelib chiqishi muhim.

Ilmiy natijalar mutaxassis uchun tushunarli metodik qo‘llanma, mashg‘ulot dasturi, baholash vositasi yoki amaliy tavsiyaga aylantirilishi lozim. Ularning samaradorligi va xavfsizligi tajriba-sinovda baholanib, ishonchli yechimlar malaka oshirish dasturlariga kiritib borilishi zarur. Olim va amaliyotchining hamkorligi muammoni belgilashdan natijani joriy etish va uning ta’sirini baholashgacha davom etishi kerak.

Qadrli anjuman ishtirokchilari!

Bugungi ilmiy muloqotdan ta’lim dasturlarini yangilash, kasbiy mahoratni xolis baholash va ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha asoslangan tavsiyalar kutamiz. Har bir taklifda uni amalga oshirish yo‘li, kutilayotgan natija va baholash mezonlari belgilansa, anjumanning amaliy ahamiyati yanada ortadi.

Yosh olimlar, doktorantlar va mustaqil izlanuvchilarning tashabbuslariga katta umid bildiraman. Ularning izlanishlarini ustozlar tajribasi va amaliyot ehtiyojlari bilan uyg‘unlashtirish sohamiz uchun bilimli, tashabbuskor va mas’uliyatli kadrlarni kamol toptirishga xizmat qiladi.

Ishonchim komilki, mazkur anjuman milliy va xalqaro ilmiy hamkorlikni kengaytirish, qo‘shma tadqiqotlarni rivojlantirish hamda ilg‘or tajribalarni hududlarda ommalashtirishga munosib hissa qo‘shadi.

Fursatdan foydalanib, anjuman tashkilotchilariga, O‘zbekiston davlat sport akademiyasi, Institut va uning Samarqand filiali jamoalariga, barcha olimlar va amaliyotchi mutaxassislarga samimiy minnatdorlik bildiraman.

Sizlarga mustahkam sog‘liq, ilmiy izlanishlaringizda muvaffaqiyat, yosh avlodni tarbiyalash va mamlakatimiz sportini rivojlantirish yo‘lidagi faoliyatingizda yangi yutuqlar tilayman.

Respublika ilmiy-amaliy anjumani ishi samarali, muhokamalari mazmunli, tavsiyalari amaliyot uchun foydali bo‘lsin!

E’tiboringiz uchun rahmat!

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

TABRIK NUTQI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!
Muhtaram olimlar va professor-o‘qituvchilar!
Aziz hamkasblar va yosh izlanuvchilar!

Sizlarni O‘zbekiston davlat sport akademiyasi jamoasi nomidan **“Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: dolzarb muammolar, innovatsion yechimlar va kelajak strategiyalari”** mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanining ochilishi bilan samimiy tabriklayman.

Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2026-yil 16-yanvardagi 11-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan reja asosida tashkil etilgan ushbu anjuman sport ta’limi va mutaxassislarning kasbiy rivojlanishiga bag‘ishlangan. Ustozlar tajribasi, olimlar izlanishlari va amaliyotchilar takliflarini birgalikda muhokama qilish yangi ilmiy hamkorliklarga asos yaratadi.

Anjumanning ilm-ma’rifat an’analari bilan mashhur Samarqandda o‘tkazilayotgani alohida ahamiyatga ega. Bu zaminning boy ilmiy merosiga xos bilimga hurmat, izlanishga sadoqat va ustozlik mas’uliyati zamonaviy sport ta’limida ham o‘z ifodasini topishi lozim.

Hurmatli hamkasblar!

Bugungi kunda malaka oshirish tizimida ta’limning asosiy maqsadi — mutaxassisning kasbiy bilimi va amaliy ko‘nikmalarini yangilash, mustaqil fikrlash hamda ilmiy dalillarga tayanib qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdir. Bu jarayon mutaxassisga o‘z faoliyatini xolis tahlil qilish, yangi bilimlarning ishonchliligi va amaliy ahamiyatini baholash imkonini beradi.

Sport sohasida pedagogika, psixologiya, tibbiyot va raqamli texnologiyalarga oid bilimlarning o‘zaro bog‘liqligi kuchaymoqda. Bu esa o‘quv dasturlarini yangilash, fanlararo yondashuvlarni rivojlantirish, o‘qitish va baholash usullarini zamonaviy kasbiy talablarga muvofiqlashtirishni taqozo etmoqda.

Malaka oshirish jarayoni tinglovchining tajribasi, tayyorgarlik darajasi va kasbiy ehtiyojlariga tayanishi zarur. O‘qituvchining vazifasi – ushbu tajribani ilmiy bilimlar bilan boyitish, tinglovchini muammolarni tahlil qilish va asoslangan yechim topishga yo‘naltirishdir. Shu bois mashg‘ulotlarda kasbiy vaziyatlar tahlili, amaliy topshiriqlar va ilmiy munozaralarga keng o‘rin berish muhim. Bunday yondashuv bilimlarni chuqurlashtirib, ularni ish sharoitida qo‘llash va natijasini baholash ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Puxta tayyorgarlikka ega mutaxassis tanlagan usulini asoslaydi, natijasini xolis baholaydi va tajribasidan to‘g‘ri xulosa chiqaradi. Ta’limning mazmuni va baholash mezonlari ana shu qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak.

Bu vazifa professor-o‘qituvchilardan ham doimiy izlanishni talab qiladi. Ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, darslarni hamkasblar bilan tahlil qilish va o‘qitish usullarini takomillashtirish pedagogik faoliyatning ajralmas qismi bo‘lishi lozim. Ustozning izlanuvchanligi tinglovchida ham bilimga qiziqish uyg‘otadi.

Muhtaram anjuman ishtirokchilari!

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** sport kadrlarini tayyorlash va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish uchun muhim imkoniyatlar yaratdi.

Kafedralar, ilmiy jamoalar va hududiy filiallar hamkorligini qo‘shma o‘quv dasturlari, metodik qo‘llanmalar va ilmiy seminarlar orqali rivojlantirishimiz zarur. Har bir jamoaning tajribasi umumiy ta’lim sifatini oshirishga xizmat qilishi kerak.

Filiallarimiz joylardagi mutaxassislar bilan bevosita ishlaydi va ularning ehtiyojlarini yaqindan biladi. Ularning kuzatuv va takliflarini tizimli o‘rganish dolzarb tadqiqot mavzularini belgilash, o‘quv mazmunini yangilash va samarali pedagogik tajribani ommalashtirishga yordam beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi **PQ–221-son qarorida belgilangan 2028-yilgi Los-Anjeles Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga kompleks tayyorgarlik vazifalari** ham sport ta’limi va ilmiy-metodik ta’minot ahamiyatini oshirmoqda.

Akademiya uchun bu trenerlik mahoratini yuksaltirish, sport tayyorgarligiga oid tadqiqotlarni chuqurlashtirish va fanlararo hamkorlikni kengaytirishni anglatadi. O‘quv jarayoni zamonaviy sport talablari va ishonchli ilmiy xulosalar bilan muntazam boyib borishi lozim.

Malaka oshirish dasturlarini takomillashtirishda ish beruvchilarning takliflari ham hisobga olinishi muhim. O‘quv maqsadlari, amaliy topshiriqlar va baholash mezonlari o‘zaro muvofiq bo‘lsa, mutaxassis nimani o‘zlashtirganini va qaysi ko‘nikmalarini rivojlantirishi zarurligini aniq biladi.

Raqamli platformalar va sun’iy intellekt vositalari ham shu maqsadlarga xizmat qilishi kerak. Ular mustaqil ta’lim, maslahat olish va kasbiy muloqot imkoniyatlarini kengaytiradi. Bunda axborotni tekshirish, mualliflik huquqiga rioya qilish va tayyor xulosalarni tanqidiy baholash madaniyatini shakllantirish muhimdir.

Qadrli olimlar va yosh izlanuvchilar!

Akademiyaning ilmiy nufuzi tadqiqotlarning puxtaligi, xulosalarning ishonchliligi va ilmiy maktablar salohiyati bilan yuksaladi. Har bir izlanishda savolni aniq qo‘yish, maqsadga muvofiq usulni tanlash va natijalarni xolis talqin qilishga erishishimiz zarur.

Tadqiqot xulosalarida olingan natijaning amaliy ahamiyati, uni qo‘llash shartlari va cheklovlari ko‘rsatilishi lozim. Bu ilmiy ishning ishonchliligini oshirib, undan ta’lim va kasbiy faoliyatda to‘g‘ri foydalanishga yordam beradi.

Yosh tadqiqotchilarda ilmiy halollik, ochiq muhokamaga tayyorlik va o‘z xulosasi uchun mas’uliyatni tarbiyalash ustozlarimizning muhim burchidir. Ularning mustaqil g‘oyalarini qo‘llab-quvvatlash va qo‘shma tadqiqotlardagi ishtirokini kengaytirish ham doimiy e’tiborimizda bo‘lishi kerak.

Ilmiy maktab ustoz tajribasini ijodiy rivojlantiradigan shogirdlar bilan davom etadi. Shuning uchun ilmiy muhitimizda talabchanlik, o‘zaro hurmat va tashabbusga ochiqlik uyg‘un bo‘lishi lozim.

Xalqaro hamkorlik bu jarayonni yangi bilim va tajribalar bilan boyitadi. Qo‘shma tadqiqotlar, ilmiy stajirovkalar va hamkorlikdagi ta’lim dasturlari xorijiy yondashuvlarni o‘rganish hamda milliy sharoitimizda sinab ko‘rish imkonini beradi.

Samarqand mezbonlik qilgan **46-FIDE Butunjahon shaxmat olimpiadasi** hamda Aichi–Nagoyada davom etayotgan **XX yozgi Osiyo o‘yinlari** ham mutaxassislarimiz uchun muhim tajriba manbaidir. Sportchilar tayyorgarligi, psixologik barqarorligi, trenerlik qarorlari va tashkiliy jarayonlarni tahlil qilish ta’limni amaliy misollar bilan boyitadi. Ushbu tajribani o‘quv materiallari va metodik tavsiyalarga aylantirish xalqaro sport hayoti bilan ta’lim o‘rtasidagi aloqani mustahkamlaydi, yosh mutaxassislarning kasbiy dunyoqarashini kengaytiradi.

Hurmatli hamkasblar!

Anjuman yakunida yangi o‘quv modullari, qo‘shma tadqiqot mavzulari va metodik ishlanmalar bo‘yicha asoslangan takliflar shakllanishiga ishonaman. Ularni kafedralar va filiallarning keyingi faoliyati bilan bog‘lash bugungi ilmiy muloqotimizni amaliy ishlar bilan davom ettirishga xizmat qiladi.

Akademiyamiz kelajagi bilimga intiluvchan yoshlar, izlanuvchan ustozlar va kasbiga sadoqatli mutaxassislar bilan bog‘liq. Shunday akademik muhitni yaratishda har biringizning tajribangiz, tashabbusingiz va hamkorligingiz qadrlidir.

Anjumanni tashkil etgan Institut va Samarqand filiali jamoalariga, ma’ruzachilar hamda barcha qatnashchilarga tashakkur aytaman.

Sizlarga sihat-salomatlik, oilaviy xotirjamlik, ilmiy va pedagogik faoliyatingizda muvaffaqiyatlar tilayman. Shogirdlaringiz kamoli va mehnatingiz samarasi sizlarga doimo faxr bag‘ishlasin.

Anjumanimiz mazmunli muhokamalar, asoslangan takliflar va bardavom hamkorlikka zamin yaratsin!

E’tiboringiz uchun rahmat!

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
Amonov Asqar Nomozboyevichning

KIRISH SO‘ZI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Muhtaram ustozlar, olimlar va qadrli mehmonlar!

Sizlarni Institutimiz Samarqand filialida **“Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: dolzarb muammolar, innovatsion yechimlar va kelajak strategiyalari”** mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanida qutlashdan mamnunman.

Ilm-fan va ma’rifat markazlaridan biri bo‘lgan Samarqandda sizlarni kutib olish biz uchun katta sharafdir. Taklifimizni qabul qilib, o‘z ilmiy izlanishlari va kasbiy tajribasi bilan ishtirok etayotgan barcha hamkasblarimizga minnatdorlik bildiraman.

Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2026-yil 16-yanvardagi 11-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan reja doirasida o‘tkazilayotgan ushbu anjuman qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimidagi dolzarb masalalarga bag‘ishlangan. Bugungi uchrashuvdan maqsadimiz – mavjud tajribani ilmiy tahlil qilish, ta’limdagi ehtiyojlarni aniqlash va ularga mos amaliy yechimlarni birgalikda ishlab chiqishdir.

Hurmatli hamkasblar!

Institutimiz faoliyatining markazida jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy rivojlanishi turadi. Tinglovchilar bilan kundalik muloqot bizga ularning ish sharoiti, duch kelayotgan qiyinchiliklari va qanday metodik yordamga ehtiyoji borligini o‘rganish imkonini beradi.

Shu nuqtai nazardan, malaka oshirish dasturlari mutaxassisning aniq vazifalari bilan bog‘lanishi zarur. Darsni samarali tashkil etish, mashg‘ulotni rejalashtirish, shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va natijalarni baholash kabi masalalar o‘quv mazmunida amaliy ifodasini topishi kerak.

Biz uchun tinglovchining kurs davomida nimani o‘rgangani bilan birga, uni ish joyida qanday qo‘llayotgani ham muhim. Shu sababli kursdan keyingi metodik maslahat, tajriba almashish va kasbiy o‘sishni kuzatib borish ishlarini takomillashtirishimiz lozim.

Bugungi anjuman sho‘balari ushbu vazifalarni turli jihatdan muhokama qilishga qaratilgan. Ularda ta’lim sifati va kasbiy ko‘nikmalar, sportning zamonaviy ilmiy-metodik asoslari, raqamli ta’lim imkoniyatlari hamda ilmiy-amaliy hamkorlik masalalari ko‘rib chiqiladi.

Muhokamalarda har bir taklifning qaysi muammoni hal qilishi, qayerda sinab ko‘rilishi va natijasi qanday baholanishiga e’tibor qaratishni so‘rayman. Bu anjuman tavsiyalarini keyingi faoliyatimizda qo‘llashga yordam beradi.

Qadrli anjuman ishtirokchilari!

Institut va uning Nukus, Samarqand hamda Farg‘ona filiallarida ta’limning ilmiy-metodik asoslarini mustahkamlash, pedagoglar salohiyatini oshirish va tadqiqotlarni rivojlantirish bo‘yicha ishlar olib borilmoqda.

Hozirda tizimimizda **153 nafar professor-o‘qituvchi** faoliyat yuritadi. Taqdim etilgan hisobot ma’lumotlariga ko‘ra, ularning **25 nafari** fan doktori va professorlar, **91 nafari** fan nomzodi, falsafa doktori va dotsentlar bo‘lib, ilmiy salohiyat **75,8 foizni** tashkil etadi. Kelgusida bu ko‘rsatkichni **90 foizga** yetkazish vazifasi belgilangan.

Ushbu maqsadga erishishda yosh o‘qituvchilarning tadqiqotlarini qo‘llab-quvvatlash, ilmiy rahbarlik sifatini oshirish va izlanishlar uchun zarur sharoit yaratishga e’tibor qaratamiz. Ilmiy salohiyatning o‘sishi o‘quv materiallari sifati va pedagogik mahoratda ham namoyon bo‘lishi lozim.

2026-yilning hisobot davrida Institut va filiallarimiz tomonidan **328 ta ilmiy maqola** nashr etilgan. Jamoamiz tomonidan shu kunga qadar **864 nomdagi o‘quv va ilmiy-uslubiy adabiyot**, jumladan, 64 ta darslik, 166 ta o‘quv qo‘llanma, 59 ta monografiya, 475 ta uslubiy qo‘llanma, 86 ta uslubiy ko‘rsatma va 14 ta tavsiyanoma tayyorlangan.

Endigi vazifamiz - ushbu adabiyotlarning mazmunini muntazam yangilash, tinglovchilar uchun foydalanish imkoniyatini kengaytirish va ularning ta’limdagi samarasini o‘rganishdir.

Institut muassisligida 2023-yildan nashr etilayotgan **“Sport ilm-fanining dolzarb muammolari” xalqaro ilmiy-nazariy jurnali** ham tadqiqot natijalarini ilmiy jamoatchilikka yetkazishga xizmat qilmoqda. Jurnalda sport ta’limi va unga turdosh fanlarga oid izlanishlarni yoritish fanlararo muloqotni rivojlantirish imkonini beradi.

Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash faoliyatimizning yana bir muhim yo‘nalishidir. **2024-yildan tayanch doktorantura va mustaqil izlanuvchilik** asosida tadqiqotchilar tayyorlash yo‘lga qo‘yildi. Taqdim etilgan ma’lumotlarga ko‘ra, ushbu yo‘nalishlarda tayanch doktoranturaga **16 nafar, mustaqil izlanuvchilikka 36 nafar** talabgor qabul qilingan.

Tadqiqotchilarimizdan kutiladigan asosiy natija – sohadagi muammoni ilmiy o‘rganish, ishonchli xulosa olish va foydalanish mumkin bo‘lgan yechim ishlab chiqishdir. Bunda ustozlar ko‘magi, tadqiqot usullarining asoslanganligi va ilmiy halollik muhim o‘rin tutadi.

Sport ta’lim tashkilotlari, federatsiyalar va boshqa hamkorlar bilan xo‘jalik shartnomalari asosida olib borilayotgan tadqiqotlar ham amaliy ehtiyojlarga yo‘naltirilgan. Bunday hamkorlikni rivojlantirish orqali o‘quv va mashg‘ulot jarayonlaridagi muammolarni birgalikda o‘rganish imkoniyatlari kengayadi.

Hurmatli ishtirokchilar!

Anjumanimizda olimlar, pedagoglar, trenerlar, tashkilot rahbarlari va yosh tadqiqotchilarning ishtirok etayotgani muhokamalarga turli tajriba va qarashlarni olib kiradi. Barchangizni o‘z kuzatuvlaringiz, sinovdan o‘tgan usullaringiz va takliflaringiz bilan faol qatnashishga taklif etaman.

Sho‘balar yakunida bildirilgan fikrlarni umumlashtirib, o‘quv dasturlarini takomillashtirish, metodik yordamni kuchaytirish va qo‘shma tadqiqotlarni rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar shakllantirishimiz muhim. Takliflarni amalga oshirish bosqichlari va hamkorlarini belgilash ularning natijadorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Anjumanni tayyorlashda qatnashgan hamkor tashkilotlarga, Samarqand filiali jamoasiga, tashkiliy qo‘mita a’zolari va barcha hamkasblarimizga tashakkur aytaman.

Sizlarga mustahkam sog‘liq, ilmiy izlanishlaringizda yangi natijalar, pedagogik va amaliy faoliyatingizda muvaffaqiyatlar tilayman.

Anjumanimiz ochiq va mazmunli muhokamalar, foydali tajriba almashuvi hamda yangi hamkorliklarga boy bo‘lsin!

Respublika ilmiy-amaliy anjumanini ochiq deb e’lon qilaman.

E’tiboringiz uchun rahmat!

I SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR, KASBIY KOMPETENSIYALAR VA TA’LIM SIFATI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI MALAKASINI OSHIRISHDA XORIJIY PEDAGOGIK YONDASHUVLARDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

A.N. Amonov, p.f.b.f.d. (PhD), professor.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishda xorijiy pedagogik yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Qiyosiy-pedagogik tahlil asosida kasbiy ehtiyojlarni aniqlash, mustaqil ta’lim, mikro-ta’lim, refleksiya va o‘zlashtirilgan bilimlarni amaliyotga tatbiq etishga qaratilgan ustuvor metodik yo‘nalishlar tizimlashtirilgan. Xorijiy tajribani milliy ta’lim tizimi va soha xususiyatlariga moslashtirib joriy etish zarurligi asoslangan.*

Аннотация*: В статье проанализированы возможности использования зарубежных педагогических подходов в повышении квалификации специалистов по физической культуре и спорту. На основе сравнительно-педагогического анализа систематизированы приоритетные методические направления, связанные с выявлением профессиональных потребностей, самостоятельным обучением, микрообучением, рефлексией и применением освоенных знаний на практике. Обоснована необходимость адаптации зарубежного опыта к особенностям национальной системы образования и сферы физической культуры и спорта.*

Kalit so‘zlar*: malaka oshirish, xorijiy tajriba, andragogik ta’lim, mustaqil ta’lim, mikro-ta’lim, kasbiy rivojlanish.*

Ключевые слова*: повышение квалификации, зарубежный опыт, андрагогика, самостоятельное обучение, микрообучение, профессиональное развитие.*

Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi bir marta egallangan bilimlar bilan cheklanmaydi. Kasbiy vazifalar, o‘qitish usullari va ta’lim muhitining o‘zgarishi bilim, ko‘nikma va malakani muntazam yangilab borishni talab qiladi. Shu bois malaka oshirish tizimida tinglovchining amaliy ehtiyoji, avvalgi kasbiy tajribasi va mustaqil ta’lim imkoniyatlarini hisobga oladigan pedagogik yondashuvlarni tanlash dolzarb ahamiyat kasb etadi. Rivojlangan mamlakatlarda malaka oshirish turli shakl va usullarga ega bo‘lgan alohida tizim sifatida shakllangani ta’kidlanadi [2, 85]. M.A.Logutova va Ye.V.Logutova uzluksiz ta’lim sharoitida bilim va kasbiy tayyorgarlikni muntazam yangilab borish zaruratini tez o‘zgaruvchan ijtimoiy va professional muhit bilan bog‘liq holda asoslaydi [8, 305–309].

Mavzuning o‘rganilganlik darajasini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, xorijiy pedagogikada katta yoshdagi tinglovchilar ta’limi (andragogik ta’lim) [6, 45–48], mustaqil ta’lim [4, 18–36], qisqa muddatli kurslar, ish joyida o‘qitish, refleksiv yondashuvlar [5, 1–48] va mikro-ta’lim masalalari [7, 547–551] turli jihatlardan o‘rganilgan. E.M. Nikitin malaka oshirish tizimining tashkiliy xususiyatlarini [2, 85], J.Allak ta’limni rivojlantirish va boshqarish ustuvorliklarini [1, 45–92], K.Olivera esa qiyosiy pedagogik yondashuvlarni tahlil qilgan [3, 15–20]. M.A.Logutova va Ye.V.Logutova uzluksiz ta’limning nazariy asoslari hamda kasbiy bilimlarni yangilab borishning umumiy tendensiyalarini yoritgan [8, 305–309]. Biroq ushbu yondashuvlarni jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish vazifalari bilan bog‘lab, ulardan foydalanish imkoniyatlarini tizimlashtirish zarurati saqlanib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi - xorijiy malaka oshirish va andragogik ta’lim tajribasidagi asosiy pedagogik yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish hamda ulardan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish jarayonida foydalanish imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: xorijiy malaka oshirish shakllarining tashkiliy-pedagogik xususiyatlarini umumlashtirish; mustaqil ta’lim va mikro-ta’limga xos yondashuvlarning mazmunini ochib berish; ularni jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirish jarayoniga

moslashtirish yo‘nalishlarini belgilash. Tadqiqotda qiyosiy-pedagogik tahlil, ilmiy manbalar mazmunini tahlil qilish, tasniflash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot nazariy-qiyosiy xususiyatga ega bo‘lib, uning natijalari mavjud ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish va umumlashtirish asosida shakllantirildi.

Natijalar va muhokama. Qiyosiy tahlil, avvalo, malaka oshirishda o‘qitish shakllarining xilma-xil bo‘lishi muhim ekanini ko‘rsatadi. Xorijiy tajribada qisqa muddatli kurslar, seminarlar, ish joyida o‘qitish va mustaqil ta’lim bir-birini to‘ldiruvchi shakllar sifatida qo‘llaniladi. R.C.Wei, L.Darling-Hammond va F.Adamson AQShda qisqa muddatli seminarlar bilan davomiy, hamkorlikka va amaliyotga bog‘langan kasbiy rivojlanish shakllari o‘rtasidagi farqni tahlil qilgan [9, 1–2]. Bunday yondashuvning pedagogik ahamiyati tinglovchining kasbiy vazifasi va vaqt imkoniyatlariga mos o‘quv shaklini tanlash, shuningdek, ta’lim mazmunini aniq amaliy ehtiyojlarga yo‘naltirish imkoniyati bilan izohlanadi. K.Olivera malaka oshirish samaradorligini tinglovchilarning amaliy ehtiyojlariga e’tibor qaratish va andragogik ta’limning psixologik xususiyatlarini hisobga olish bilan bog‘laydi [3, 15–20].

Xorijiy malaka oshirish tajribasining yana bir muhim xususiyati - ta’limni mutaxassisning uzluksiz kasbiy rivojlanishi bilan bog‘lashdir. Tahlil qilingan materiallarni umumlashtirish malaka oshirishni tinglovchining kasbiy rivojlanish ehtiyojlari va o‘zlashtirilgan bilim hamda ko‘nikmalarni kasbiy amaliyotga tatbiq etish bilan o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Xorijiy malaka oshirish modellarini milliy tizimga mexanik tarzda ko‘chirish to‘g‘ri emas. Ularning tashkiliy-pedagogik g‘oyalarini milliy sharoit va soha vazifalariga muvofiq moslashtirish zarur. J.Allak ta’lim sohasidagi muammolarni boshqaruv va ijtimoiy shartlar bilan o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqadi [1, 45–92]. Bu esa malaka oshirish dasturi mazmuni bilan uni amalga oshirish sharoitlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Andragogik yondashuv asosida tashkil etilgan malaka oshirish jarayonida mustaqil ta’lim va refleksiya alohida ahamiyat kasb etadi [4, 18–36; 5, 1–48; 6, 45–48]. Mustaqil ta’lim tinglovchining ta’lim maqsadini belgilashi, zarur manbalarni tanlashi, o‘qish usuli bo‘yicha qaror qabul qilishi va o‘z natijalarini baholashini nazarda tutadi [4, 18–36]. Qiyosiy tahlilni umumlashtirish asosida mazkur faoliyat yuqori o‘quv motivatsiyasini talab qilishi, shuning uchun mustaqil ishni tashkil etilgan mashg‘ulotlardan ajratib qo‘ymasdan, ularni o‘zaro bog‘liq holda tashkil etish maqsadga muvofiq, degan nazariy-metodik xulosa shakllantirildi. Tinglovchining avvalgi kasbiy tajribasini tahlil qilish, yangi bilimni mavjud amaliyot bilan taqqoslash va zarur hollarda uni qayta ko‘rib chiqish refleksiv o‘qitishning metodik sharti sifatida talqin qilindi [5, 1–48].

Mikro-ta’lim mazkur tadqiqot doirasida kasbiy faoliyat tarkibidagi alohida bilim va ko‘nikmalarni qisqa, maqsadli o‘quv birliklari orqali bosqichma-bosqich o‘zlashtirishga qaratilgan yondashuv sifatida qaraldi [7, 547–551]. Tahlil qilingan materiallar mazmunini umumlashtirish asosida mikro-ta’lim tinglovchining fikrlash faoliyatini rag‘batlantirish, alohida o‘quv natijalarini muntazam qayd etish va o‘quv materialini variativ takrorlash bilan bog‘liq holda talqin qilindi [7, 547–551]. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishda ushbu yondashuv kasbiy tayyorgarlik mazmunini aniq maqsadli o‘quv birliklariga ajratish hamda bilim, ko‘nikma va malakani izchil rivojlantirish uchun metodik imkoniyat yaratadi.

Qiyosiy tahlil asosida muallif tomonidan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish uchun oltita ustuvor metodik yo‘nalish tizimlashtirildi:

- tinglovchilarning real kasbiy ehtiyojlarini oldindan aniqlash;
- qisqa muddatli o‘quv kurslarini mustaqil ta’lim bilan uyg‘unlashtirish;
- tinglovchining avvalgi kasbiy tajribasidan didaktik resurs sifatida foydalanish;
- mikro-ta’lim orqali kasbiy tayyorgarlik mazmunini bosqichlarga ajratish;
- refleksiya va tanqidiy fikrlashni kuchaytirish;
- kursda o‘zlashtirilgan bilim va ko‘nikmalarni kasbiy amaliyotga tatbiq etishga yo‘naltirish.

Mazkur yo‘nalishlar qiyosiy tahlil natijasida shakllantirilgan nazariy-metodik xulosalar hisoblanadi.

Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, xorijiy pedagogik yondashuvlarni jismoniy tarbiya va sport sohasiga joriy etishda ularning tashkiliy shaklini emas, balki ta’limni tinglovchining ehtiyojiga yo‘naltirish, mustaqil faoliyatni qo‘llab-quvvatlash, kasbiy tajribaga tayanish va o‘zlashtirilgan bilim hamda ko‘nikmalarni kasbiy amaliyotga tatbiq etish kabi didaktik tamoyillarini moslashtirish maqsadga muvofiq. Bunday moslashtirish tinglovchilar tarkibi, kurs davomiyligi, o‘quv maqsadi va mavjud tashkiliy imkoniyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi zarur.

Xulosa. Tahlil jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishda xorijiy tajribaning eng ahamiyatli jihati xorijiy malaka oshirish modellarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish emas, balki andragogik ta’limga xos amaliylik, mustaqillik, refleksiya va kasbiy ehtiyojga yo‘naltirilganlik tamoyillarini moslashtirib qo‘llash ekanini ko‘rsatdi. Qisqa muddatli o‘qitish mustaqil ta’lim bilan uyg‘unlashtirilganda, mikro-ta’lim esa kasbiy tayyorgarlik mazmunini aniq maqsadli o‘quv birliklariga ajratish va ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich rivojlantirishda metodik imkoniyat yaratadi. Tinglovchining avvalgi tajribasini tahlil qilish va yangi bilimni kasbiy amaliyot bilan bog‘lash malaka oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Xorijiy yondashuvlarni joriy etishda milliy ta’lim tizimi, tinglovchilar tarkibi va jismoniy tarbiya hamda sport sohasining o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi shart. Tadqiqot nazariy-qiyosiy xususiyatga ega bo‘lgani sababli, keyingi tadqiqotlarda mazkur metodik yo‘nalishlarni muayyan tinglovchilar guruhida pedagogik tajriba-sinov orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ж.Аллак. Вклад в будущее: приоритет образования /пер. с англ.; ЮНЕСКО, Международный институт планирования образования. – М.: Педагогика-Пресс, 1993. – 166 с.
2. Е.М.Никитин. Федеральная система повышения квалификации работников образования: учеб. пособие. – М.: 1995. – 194 с.
3. К.К.Оливера теории сравнительной педагогики //Перспективы. – 1989. – № 2. – С. 15-20.
4. R.G.Brockett, R.Hiemstra. Self-Direction in Adult Learning: Perspectives on Theory, Research, and Practice. – Routledge, 1991. – 276 p.
5. S.D.Brookfield. Becoming a Critically Reflective Teacher. – San Francisco: Jossey-Bass, 1995. – 296 p.
6. M.S.Knowles. The Adult Learner: A Neglected Species. – Houston: Gulf Publishing Company, 1973. – 198 p.
7. M.Sadker, J.M.Cooper. What Do We Know About Microteaching? //Educational Leadership. – 1972. – Vol. 29, No. 6. – P. 547-551.
8. М.А.Логутова, Е.В.Логутова Непрерывное образование: теоретический аспект //Профессиональное образование в современном мире. – 2016. – № 2. – С. 305-309.
9. R.C.Wei, L.Darling-Hammond, F.Adamson. Professional Development in the United States: Trends and Challenges. – Dallas, TX: National Staff Development Council ; Stanford Center for Opportunity Policy in Education, 2010. – 140 p.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

А.И. Талипджанов доктор педагогических наук, профессор
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Академии спорта Узбекистан

Аннотация: *В статье рассматриваются современные подходы к контролю и анализу технико-тактической деятельности (ТТД) футболистов высокой квалификации в условиях официальных соревнований..*

Annotatsiya: *Maqolada rasmiy musobaqalar sharoitida yuqori malakali futbolchilarning texnik-taktik faoliyatini (TTF) nazorat qilish va tahlil etishning zamonaviy yondashuvlari tadqiq etilgan.*

Ключевые слова: *футбол, технико-тактическая деятельность, контроль, анализ, игровые амплуа, видеоанализ, Wyscout, модельные показатели.*

Kalit so‘zlar: *futbol, texnik-taktik faoliyat, nazorat, tahlil, o‘yin ampluasi, video-tahlil, Wyscout, model ko‘rsatkichlar.*

Введение

Современный футбол характеризуется высокой интенсивностью соревновательной деятельности, значительным разнообразием игровых ситуаций и постоянным усложнением требований к технико-тактической подготовленности спортсменов. В этих условиях совершенствование системы контроля и анализа соревновательной деятельности приобретает особое значение, поскольку объективная информация о характере и эффективности игровых

действий позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс и повышать его целевую направленность.

По мнению ряда исследователей (М.А. Годик, Е.И. И В.М.Костюкевич, Г.А Рымашевский и др.), контроль технико-тактической деятельности является важнейшим компонентом управления подготовкой спортсменов. Выявление закономерностей выполнения технико-тактических действий позволяет не только оценивать уровень подготовленности футболистов, но и обосновывать содержание тренировочных воздействий, направленных на совершенствование отдельных компонентов соревновательной деятельности.

Эффективность игровой деятельности определяется не только общим количеством выполненных технико-тактических действий, но и их качеством, результативностью, своевременностью и соответствием конкретной игровой ситуации. При этом характер и структура ТТД во многом обусловлены функциональными обязанностями футболистов и спецификой их игровых амплуа.

Современные аналитические технологии, в частности системы видеоанализа и специализированные платформы обработки соревновательной информации, создают дополнительные возможности для объективной регистрации и детального анализа игровых действий. Их использование позволяет получать количественные и качественные характеристики ТТД, сопоставлять показатели футболистов различных амплуа и определять наиболее значимые параметры их соревновательной деятельности.

В настоящем исследовании предпринята попытка систематизировать основные технико-тактические действия высококвалифицированных футболистов в условиях официальных соревнований и определить особенности их выполнения в зависимости от игрового амплуа.

Целью исследования является определение структуры и особенностей технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации различных игровых амплуа.

В исследовании применялись **методы** педагогического наблюдения, регистрации и анализа соревновательной деятельности футболистов с использованием аналитической платформы «Wyscout», а также общепринятые методы математической статистики. Анализировались основные технико-тактические действия футболистов, выполняемые в процессе официальных матчей, с учетом их игровой специализации и функциональных обязанностей.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов педагогического контроля ,позволяет установить выраженные различия в характере и условиях выполнения технико-тактических действий футболистами различных игровых амплуа. Выявленные особенности определяются, прежде всего, функциональными обязанностями игроков, пространственно-временными условиями соревновательной деятельности и степенью противодействия соперника.

Передачи мяча являются одним из наиболее часто используемых технико-тактических действий в соревновательной деятельности футболистов.В исследовании был применен функционально-тактический подход к анализу передач мяча. Традиционная классификация передач преимущественно по расстоянию между игроками - короткие, средние и длинные - не всегда позволяет объективно оценить их тактическую значимость. Одна и та же по дальности передача может выполнять совершенно разные игровые функции в зависимости от конкретной ситуации.

Передача мяча является не только техническим приемом, но и важнейшим средством реализации командного тактического взаимодействия. Посредством передач команда осуществляет контроль мяча, изменяет направление атаки, продвигает мяч в сторону ворот соперника и создает условия для завершения атакующих действий.

В связи с этим, исходя из тактической направленности и игровой цели передачи, целесообразно выделять три ее основных типа: удерживающие, развивающие и обостряющие передачи.

Удерживающие передачи направлены преимущественно на сохранение контроля над мячом, поддержание командного владения и создание оптимальных условий для дальнейшего развития атаки. Они характеризуются относительно низкой степенью риска и используются для организации позиционного взаимодействия между игроками.

Развивающие передачи обеспечивают продвижение мяча и изменение пространственной структуры атакующих действий. Их выполнение связано с переводом мяча в более перспективные зоны, преодолением отдельных линий обороны соперника и созданием предпосылок для дальнейшего развития атаки.

Обостряющие передачи имеют наиболее выраженную атакующую направленность. Они выполняются с целью непосредственного создания голевой ситуации, вывода партнера на ударную позицию, проникновения в свободные зоны за линией обороны либо преодоления нескольких оборонительных действий соперника.

Анализ показал, что футболисты всех игровых амплуа значительную часть передач выполняют в средней зоне , что соответствует характеру современного футбола, предполагающего постоянное выполнение игровых действий в движении и при ограничении пространства и времени.

В данном режиме существенную долю составляют **развивающие передачи.** Их количество варьирует от 6,5±1,7 у нападающих до 21,3±5,2 у опорных полузащитников. Высокий показатель у опорных полузащитников объясняется их ключевой ролью в организации и развитии командных атак, обеспечении связи между оборонительной и атакующей линиями, а также переводе мяча в более перспективные зоны.

Особое значение в структуре соревновательной деятельности имеют **обостряющие передачи**, непосредственно направленные на создание предпосылок для развития опасных атакующих эпизодов. Наиболее высокие значения данного показателя выявлены у крайних защитников - 13,5±1,2, крайних полузащитников - 9,7±1,8, центральных полузащитников - 11,3±1,7 и нападающих - 9,3±1,4.

Полученные данные подтверждают, что оценка эффективности передач должна основываться не только на их количественных характеристиках или дальности, но и на **тактической направленности и функциональном назначении** выполняемого действия.

При выполнении технического приема ведения мяча футболист должен контролировать мяч в движении при ограниченном пространстве и времени для принятия решения. Наиболее высокие показатели ведения мяча отмечены у центральных полузащитников - 18,1±1,7, крайних полузащитников - 9,1±3,3 и свободных центральных защитников - 5,5±2,4. Высокая частота ведения у игроков средней линии связана с необходимостью продвижения мяча, преодоления отдельных линий прессинга и создания численного или позиционного преимущества.

Обводка относится к наиболее сложным технико-тактическим действиям и, как правило, выполняется при активном противодействии соперника. В отличие от простой количественной регистрации обводок, ее оценка должна учитывать не только факт успешного или неуспешного выполнения приема, но и его тактическую направленность. Если результатом обостряющей передачи является создание благоприятных условий для выполнения удара по воротам партнером, то успешная обостряющая обводка позволяет самому футболисту улучшить игровую позицию, преодолеть сопротивление соперника и создать условия для последующего поражения ворот.

Наиболее активно обводки применяют футболисты средней линии и нападения: крайние полузащитники - 10,8±2,7, центральные полузащитники - 11,0±4,1 и нападающие - 12,9±3,2. Это соответствует их функциональной роли, связанной с индивидуальным преодолением сопротивления соперника и непосредственным участием в развитии и завершении атак.

Отбор мяча, как и обводка, относится к технически сложным игровым действиям, выполнение которых происходит преимущественно при непосредственном противодействии соперника. Наибольшее количество отборов выполняют передние центральные защитники - 9,6±3,3, опорные полузащитники - 7,7±2,9, крайние защитники - 11,0±2,5 и полузащитники - 7,8±2,7. Полученные результаты свидетельствуют о том, что отбор мяча является важным компонентом не только индивидуальной оборонительной деятельности защитников, но и коллективных действий команды при организации прессинга. Особенно существенная роль в этом отношении принадлежит опорным полузащитникам, которые участвуют в разрушении атак соперника непосредственно в центральной зоне поля.

В структуре исследования к единоборствам были отнесены такие технико-тактические действия, как обводки, отборы, остановки и перехваты мяча. На рисунке 1 представлено распределение технико-тактических действий футболистов.

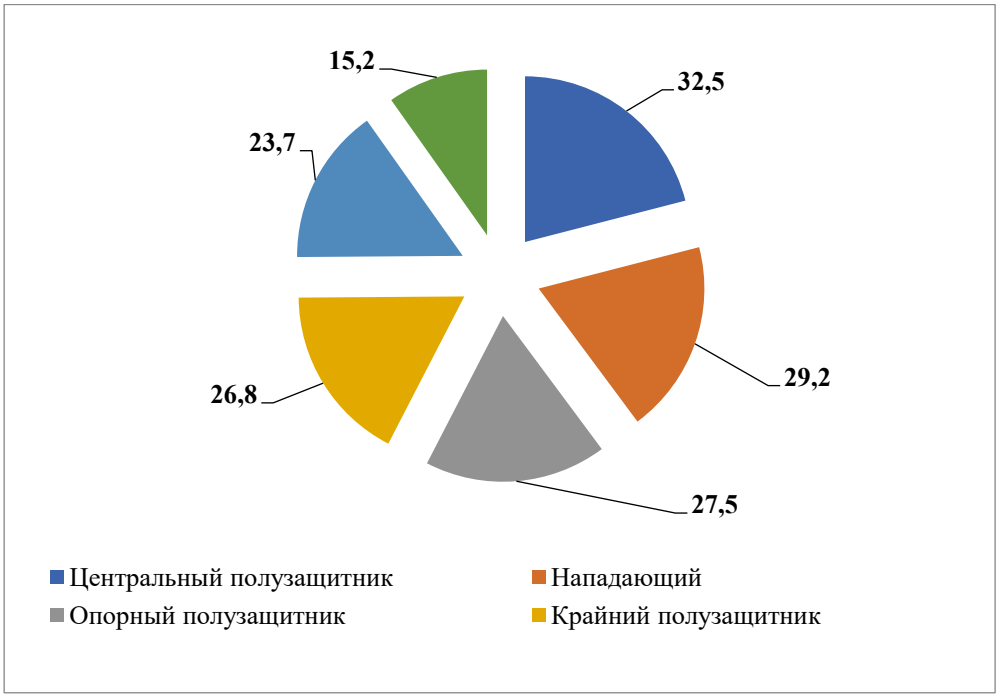


Рис. 1. Количественные показатели участия футболистов в единоборствах

Анализ показывает ,что наибольшая активность в единоборствах выявлена у центральных полузащитников - 32,5±7,4, нападающих - 29,2±5,9, опорных полузащитников - 27,5±8,7, крайних полузащитников - 27,8±4,9 и передних центральных защитников - 23,7±5,2. Несколько ниже показатели отмечены у крайних защитников - 20,3±7,9 и свободных центральных защитников - 15,8±3,9.

Высокая доля единоборств у игроков средней линии и нападения свидетельствует о возрастающей роли активного противодействия сопернику на различных участках поля. Современная организация игры предполагает участие футболистов всех линий не только в атакующих действиях, но и в активной фазе обороны.

Удары по воротам являются завершающим элементом многих атакующих комбинаций и могут выполняться как непосредственно с игры, так и после розыгрыша стандартных положений. При выполнении ударов с игры наиболее активно угрожают воротам соперника нападающие 4,5±1,3, центральные и крайние полузащитники – соответственно 2,4±2,0 и 2,4±1,5.

Следовательно, при оценке атакующей эффективности футболистов целесообразно учитывать не только общее количество ударов, но и их происхождение, игровую ситуацию, условия выполнения, а также результативность завершающего действия.(2,3.)

Анализ общего количества ТТД, выполняемых футболистами за матч, показал, что наиболее высокие значения характерны для крайних полузащитников - 100,5±18,4, центральных полузащитников - 100,4±15,8, опорных полузащитников - 89,2±15,8 и крайних защитников - 84,2±19,6.

Меньшее количество ТТД зарегистрировано у свободных центральных защитников - 77,5±12,8, передних центральных защитников - 69,2±17,4 и нападающих - 61,1±11,3.

Различия в общем количестве действий отражают специфику функциональной деятельности представителей различных амплуа. Однако данный показатель сам по себе не может рассматриваться как достаточный критерий оценки эффективности футболиста, поскольку большое количество выполненных действий не всегда свидетельствует о более высоком качестве соревновательной деятельности.

Следует отметить относительно высокий коэффициент вариации количественных показателей выполнения практически всех видов ТТД. Это связано с высокой вариативностью футбольной игры и зависимостью количества игровых действий от целого комплекса факторов.

В совокупности полученные результаты свидетельствуют о том, что **комплексная оценка ТТД должна включать не только количественные характеристики, но и качественную оценку, а также тактическую направленность выполняемых действий.** Такой подход

позволяет значительно повысить объективность контроля соревновательной подготовленности футболистов высокой квалификации.

Выводы

Анализ соревновательной деятельности футболистов различных игровых амплуа позволил установить выраженную дифференциацию структуры технико-тактических действий, обусловленную спецификой функциональных обязанностей игроков.

Полученные результаты подтверждают необходимость дифференцированной оценки технико-тактической деятельности футболистов с учетом их игрового амплуа. Использование единых количественных критериев без учета функциональной специализации может снижать объективность оценки соревновательной подготовленности.

Разработанная структура ТТД с учетом игровых амплуа может использоваться в системе контроля соревновательной подготовленности, индивидуализации тренировочных заданий и совершенствования технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации.

Использованная литература

1. М.А.Годик, А.П.Скородумова. Коплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт. 2010. - 336 стр.
2. Ден Бланк. IQ в футболе. Как играют умные футболисти. – М.: Эксмо, 2024. – 176 стр.
3. Е.И.Иванченко. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие, -6-е изд., стер. – Минск: БГУФК.2020. – 60 стр.
4. Г.А.Рымашевский, П.М.Прилуцкий, А.В.Василевич, В.В.Ковалев. Комплексный контроль подготовленности футболистов: учеб. метод. пособие. – Минск: БГУФК, 2022. – 176 стр.
5. В.М.Костюкевич. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница: Планер, 2006. – 683 стр.

BO‘LAJAK SPORT PSIXOLOGLARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TRENING DASTURINING SAMARADORLIGI

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

Annotatsiya: *Maqolada bo‘lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik trening dasturining mazmuni va eksperimental samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda 560 nafar respondent diagnostik bosqichga, ulardan 172 nafari shakllantiruvchi tajribaga jalb qilindi: 84 nafar tajriba va 88 nafar nazorat guruhini tashkil etdi. A.K. Markovaning kasbiy kompetentlikni baholash metodikasi, emotsional intellekt, empatiya, kommunikativ tolerantlik, koping xulqi va hayotiy chidamlilikni aniqlash usullari qo‘llanildi. Natijalar Mann-Uitni U va Wilkokson mezonlari orqali tekshirildi. Treningdan keyin tajriba guruhida bilim, amaliy, kommunikativ, refleksiv va motivatsion kompetentlik ko‘rsatkichlari statistik jihatdan ishonchli yaxshilandi ($p<0,001$). Ishlab chiqilgan dastur amaliy keyslar, rolli mashqlar, refleksiya va psixologik treninglarni integratsiyalash orqali mutaxassis tayyorlash sifatini oshirishi asoslandi.*

Аннотация: *В статье раскрыты содержание и экспериментальная эффективность педагогико-психологической тренинговой программы, направленной на развитие профессиональной компетентности будущих спортивных психологов. На диагностическом этапе участвовали 560 респондентов, из них 172 были включены в формирующий эксперимент: 84 человека составили экспериментальную и 88 — контрольную группу. Применялись методика А.К. Марковой для оценки профессиональной компетентности, а также методы диагностики эмоционального интеллекта, эмпатии, коммуникативной толерантности, копинг-поведения и жизнестойкости. Результаты проверялись критериями Манна-Уитни и Вилкоксона. После тренинга в экспериментальной группе статистически значимо повысились когнитивная, практическая, коммуникативная, рефлексивная и мотивационная компетентности ($p<0,001$). Обосновано, что интеграция практических кейсов, ролевых упражнений, рефлексии и психологического тренинга повышает качество подготовки специалистов.*

Kalit so‘zlar: *sport psixologi, kasbiy kompetentlik, pedagogik-psixologik determinant, psixokorreksion dastur, emotsional intellekt, refleksiya.*

Ключевые слова: *спортивный психолог, профессиональная компетентность, педагогико-психологический детерминант, психокоррекционная программа, эмоциональный интеллект, рефлексия.*

Zamonaviy sportda natijadorlik sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi bilangina emas, uning psixologik barqarorligi, stressni boshqarishi va jamoa bilan hamkorligiga ham bog‘liq. Shu sababli sport psixologining kasbiy samaradorligi psixodiagnostik, konsultativ, kommunikativ, refleksiv va psixokorreksion kompetensiyalarning uyg‘un rivojlanganligini talab qiladi. Professional psixologiya kompetensiya modellari ham bilim, amaliy faoliyat, etik mas’uliyat, kommunikatsiya va refleksiyani yaxlit baholash zarurligini ko‘rsatadi [1].

O‘zbekistonda sport sohasi uchun kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, ta’limni xalqaro standartlarga muvofiqlashtirish va amaliy kompetensiyalarni kuchaytirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [4; 5]. Bu talab bo‘lajak sport psixologlarini tayyorlashda trening, keys, superviziya, refleksiv tahlil va amaliy vaziyatlarni modellashtirishga asoslangan texnologiyalarni joriy etishni taqozo qiladi.

Ilmiy manbalar tahlili kasbiy kompetentlik va sportda psixologik xizmat masalalari keng o‘rganilganini ko‘rsatdi. A.K. Markova kasbiy kompetentlikni bilim, faoliyat va shaxsiy imkoniyatlarni birlashtiruvchi tizim sifatida talqin qiladi [2, 123], R.S. Weinberg va D. Gould esa kommunikatsiya, motivatsiya va psixologik ko‘nikmalar treningining ahamiyatini asoslaydi [6]. Biroq emotsional-intellektual, kommunikativ va refleksiv resurslarni bir dastur doirasida rivojlantirib, natijani eksperimental baholash maxsus tadqiqotni talab etadi.

Tadqiqotning maqsadi bo‘lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini belgilovchi pedagogik-psixologik determinantlarni aniqlash hamda ular asosida ishlab chiqilgan psixokorreksion-trening dasturining samaradorligini empirik jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida kasbiy kompetentlikning tuzilmasi, komponentlari, mezon va ko‘rsatkichlarini aniqlash; shaxsiy, motivatsion, kognitiv, kommunikativ va refleksiv omillarning o‘zaro bog‘liqligini tadqiq etish; kasbiy kompetentlikni baholovchi psixodiagnostik tizim yaratish; rivojlantiruvchi trening dasturi va modelini ishlab chiqish; dastur samaradorligini shakllantiruvchi tajriba orqali tekshirish hamda ta’lim amaliyotiga doir tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Diagnostik tadqiqotga Qarshi davlat universitetidan 120, Buxoro davlat universitetidan 105, Chirchiq davlat pedagogika universitetidan 125, O‘zbekiston Milliy universitetidan 100 va Andijon davlat universitetidan 110 nafar, jami 560 nafar 3–4-kurs talabasi jalb qilindi. Shakllantiruvchi tajriba uchun umumiy tanlanmadan 172 respondent ajratilib, 84 nafari tajriba, 88 nafari nazorat guruhiga kiritildi. Trening boshlanishidan oldingi Mann-Uitni tahlilida barcha kompetentlik shkalalari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida ishonchli farq kuzatilmadi ($p>0,05$), bu ularning boshlang‘ich holati ekvivalentligini tasdiqladi.

A.K. Markovaning kasbiy kompetentlikni baholash metodikasi, shuningdek, emotsional intellekt, empatiya, kommunikativ tolerantlik, koping xulqi, shaxs xususiyatlari va hayotiy chidamlilikni aniqlash usullaridan foydalanildi. Ma’lumotlar Kolmogorov-Smirnov, Mann-Uitni U, Kruskal-Uollis H, Wilkokson W va Spirman r mezonlari yordamida SPSS dasturida qayta ishlandi.

Psixokorreksion dastur kasbiy motivatsiyani kuchaytirish, nazariy bilimlarni vaziyatli topshiriqlarda qo‘llash, psixodiagnostika va maslahat ko‘nikmalarini rivojlantirish, kommunikativ madaniyat, empatiya va emotsional intellektni takomillashtirish, refleksiya va o‘zini boshqarishni shakllantirish, stressli vaziyatlarda konstruktiv koping strategiyalarini o‘zlashtirish modullaridan tashkil topdi. Mashg‘ulotlarda mini-ma’ruza, keys tahlili, rolli o‘yin, guruhiy munozara, psixogimnastika, refleksiv kundalik va qayta aloqa usullari uyg‘unlashtirildi.

Asosiy natijalar va ularning tahlili. Trening samaradorligi tajriba guruhining dasturdan oldingi va keyingi natijalarini Wilkokson mezoni bilan, treningdan keyingi tajriba hamda nazorat guruhlarini esa Mann-Uitni U-mezoni bilan taqqoslash orqali baholandi. 1-jadvalda kasbiy kompetentlikning besh komponenti bo‘yicha olingan asosiy natijalar keltirilgan.

1-jadval

Kasbiy kompetentlik komponentlarining treningdan keyingi statistik ko‘rsatkichlari

Komponent	Tajriba guruhida oshgan (n=84)	Wilkokson W	Tajriba guruhi o‘rtacha rangi	Nazorat guruhi o‘rtacha rangi	U	p
Bilim kompetentligi	82	-3,922	95,29	76,74	2489,5	0,004
Amaliy kompetentlik	84	-4,012	101,45	70,85	2413,0	0,003
Kommunikativ kompetentlik	83	-3,842	94,81	77,79	2774,0	0,011
Refleksiv kompetentlik	81	-3,792	104,14	68,91	2267,5	0,001
Motivatsion kompetentlik	84	-4,102	97,91	73,15	2425,5	0,003

1-jadval ma’lumotlari tajriba guruhida barcha komponentlar bo‘yicha ijobiy siljish mavjudligini ko‘rsatadi. Bilim kompetentligida 82 nafar respondent natijasi oshib, 2 nafarida o‘zgarish kuzatilmadi; pasayish qayd etilmadi ($W=-3,922$; $p<0,001$). Amaliy kompetentlik bo‘yicha barcha 84 ishtirokchida o‘sish kuzatildi ($W=-4,012$; $p<0,001$). Bu holat keyslar va amaliy vaziyatlarni modellashtirish kasbiy bilimni real muammolarni hal qilish bilan bog‘lash imkonini berganini ko‘rsatadi.

Kommunikativ kompetentlikda 83 nafar respondentda ijobiy o‘zgarish, bir nafarida o‘zgarishsiz holat qayd etildi ($W=-3,842$; $p<0,001$). Refleksiv kompetentlik 81 nafar ishtirokchida oshdi, 3 nafarida pasayish kuzatilgan bo‘lsa-da, umumiy natija yuqori ishonchlilikni saqladi ($W=-3,792$; $p<0,001$). Motivatsion kompetentlikda barcha 84 respondentning natijasi yaxshilandi ($W=-4,102$; $p<0,001$). Demak, trening faqat bilim va ko‘nikmani emas, kasbiy o‘zini rivojlantirishga ichki ehtiyojni ham kuchaytirgan.

Treningdan keyingi guruhlararo taqqoslash ham dastur ta’sirini tasdiqladi. Tajriba guruhi bilim, amaliy, kommunikativ, refleksiv va motivatsion kompetentlik bo‘yicha nazorat guruhidan statistik jihatdan ishonchli yuqori natija ko‘rsatdi. Eng katta tafovut refleksiv kompetentlikda kuzatildi: tajriba guruhining o‘rtacha rangi 104,14, nazorat guruhiniki 68,91 bo‘lib, $U=2267,5$ va $p=0,001$ ni tashkil etdi. Bu refleksiv kundalik, qayta aloqa va o‘z faoliyatini tahlil qilish topshiriqlarining samaradorligini ko‘rsatadi.

Empirik tahlil kasbiy kompetentlikning yuqori darajasi emotsional intellekt, empatiya, kommunikativ tolerantlik, hayotiy chidamlilik va konstruktiv koping strategiyalari bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Shaxsning emotsional barqarorligi, mas’uliyatliligi, muloqotchanligi, mustaqil qaror qabul qilishi, o‘zini nazorat qilishi va refleksivligi kasbiy faoliyat samaradorligini prognoz qiluvchi resurslar sifatida namoyon bo‘ldi. Shu sababli sport psixologini tayyorlash mazmunida nazariy fanlar bilan bir qatorda shaxsiy-psixologik resurslarni rivojlantiruvchi amaliy mashg‘ulotlar ham tizimli bo‘lishi zarur.

Kommunikativ tolerantlikda ham tajriba guruhi foydasiga ishonchli natijalar olindi: hissiy reaktivlik ($U=2278,0$; $p<0,001$), boshqani o‘z talabiga moslashtirish ($U=2365,5$; $p<0,001$) va moslasha olmaslik ($U=2314,5$; $p=0,001$) kamaydi. Bu ishtirokchilarning ziddiyatli vaziyatlarda hissiy nazoratni saqlash va turli xarakterdagi insonlar bilan moslashuvchan muloqot qilish qobiliyati rivojlanganini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning amaliy natijalari. Tadqiqot natijasida bo‘lajak sport psixologlarining bilim, amaliy, kommunikativ, refleksiv va motivatsion kompetentligini kompleks baholovchi mezon va indikatorlar tizimi ishlab chiqildi. Emotsional intellekt, empatiya, kommunikativ tolerantlik, hayotiy chidamlilik, koping strategiyalari hamda kasbiy ahamiyatga ega sifatlarni baholovchi metodikalar mahalliy ta’lim sharoitida aprobatsiyadan o‘tkazildi. Bu tizim rivojlantirishga ehtiyoji yuqori bo‘lgan talabalarni aniqlash va ular uchun individual ta’lim trayektoriyasini belgilash imkonini beradi.

Psixokorreksion dastur oliy ta’lim va malaka oshirish kurslaridagi sport psixologiyasi, maslahat, stress va koping, kasbiy refleksiya modullariga integratsiya qilinishi mumkin. Nazariy blok, amaliy keys, rolli mashq, guruhiy muhokama, refleksiya va yakuniy diagnostikaning izchil bog‘lanishi tinglovchining bilimini faoliyatga ko‘chirish va kasbiy qarorni asoslash ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Tadqiqot natijalari bo‘lajak sport psixologining kasbiy kompetentligi statik bilimlar yig‘indisi emas, balki kognitiv, amaliy, kommunikativ, refleksiv va motivatsion komponentlar hamda emotsional-intellektual va shaxsiy resurslarning o‘zaro ta’sirida rivojlanadigan dinamik tizim ekanini ko‘rsatdi. 84 nafar tajriba guruhi ishtirokchisiga tatbiq etilgan trening barcha asosiy kompetentlik komponentlari bo‘yicha $p<0,001$ darajasida ishonchli ijobiy o‘zgarishlarni ta’minladi.

Ta’lim jarayonida keys texnologiyasi, rolli mashq, psixologik trening, refleksiv kundalik va qayta aloqani uyg‘un qo‘llash bo‘lajak mutaxassisning kasbiy bilimini amaliy vaziyatga tatbiq etish, konstruktiv muloqot qilish, stressni boshqarish va o‘z faoliyatini baholash imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bois ishlab chiqilgan dastur jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida kasbiy kompetensiyalar hamda ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan texnologiya sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. American Psychological Association. Benchmarks Evaluation System: Competency Benchmarks in Professional Psychology. URL: https://www.apa.org/ed/graduate/benchmarks-evaluation-system

2. Markova A.K. Psixologiya professionalizma. – Moskva: Znaniye, 1996. – 308 s.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5924-son Farmoni. URL: https://lex.uz/docs/-4711327

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–414-son qarori. URL: https://lex.uz/docs/-6273973

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

6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 680 p. URL: https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-7th-edition-with-web-study-guide

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHISINING KASBIY RIVOJLANISHIDA MALAKA OSHIRISH JARAYONINING AHAMIYATI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada kasbiy rivojlanish va malaka oshirish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy rivojlanishida malaka oshirish jarayoni pedagogik mahoratni oshirish, innovatsion texnologiyalarni o‘zlashtirish va o‘quvchilar salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan eng muhim omil ekanligi haqida so‘z boradi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются специфические особенности процесса профессионального развития и повышения квалификации, а также обосновывается роль повышения квалификации как одного из важнейших факторов профессионального развития учителя физической культуры. Подчеркивается, что данный процесс направлен на совершенствование педагогического мастерства, освоение инновационных технологий, а также укрепление и сохранение здоровья обучающихся.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy rivojlanish, malaka oshirish, mehnat bozori, jismoniy tarbiya, sport, mutaxassis.*

Ключевые слова: *профессиональное развитие, повышение квалификации, рынок труда, физическая культура, спорт, специалист.*

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimiz ta’lim tizimida olib borilayotgan tub o‘zgarishlar hamda raqamlashtirish jarayoni, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning rivojlanishi, axborot-kommunikatsiya vositalarining ta’lim jarayoniga keng joriy etilishi barcha soha vakillari qatori jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilaridan ham mutlaqo yangicha yondashuv va yuqori kasbiy tayyorgarlikni talab etmoqda.

An’anaviy jismoniy tarbiya fanidan o‘tiladigan darslar faqatgina jismoniy mashqlar bajarish bilan cheklangan bo‘lsa, zamonaviy talablar mazkur fan o‘qituvchisining intellektual va texnologik salohiyatini birinchi o‘ringa olib chiqmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 19-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2026-2030-yillarga mo‘ljallangan Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2025-yil 24-dekabrdagi PF-256-son Farmoni to‘g‘risida”gi 18-sonli buyrug‘ining 6-ilovasi “Umumiy o‘rta ta’lim maktabi (maktab-internat) xodimlarining lavozim yo‘riqnomalari” deb nomlangan bo‘lib, unda “O‘qituvchining lavozim majburiyatlari” ham tasdiqlangan. Mazkur “O‘qituvchining lavozim majburiyatlari”da umimiy o‘rta ta’lim muassasalari o‘qituvchilariga, jumladan “… ilg‘or ta’lim metodlarini o‘rganish va doimiy ravishda malakasini oshirib borish choralarini ko‘rish” [3] kabi dolzarb vazifalar qo‘yilgan.

Asosiy qism. Amaliyotdan ma’lumki, malaka oshirish — uzliksiz ta’lim tizimining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, bu mutaxassisning kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini zamonaviy talablar asosida muntazam yangilab, chuqurlashtirib, rivojlantirib borish jarayoni hisoblanib, u xodimning kasbiy o‘sish va ish faoliyatida mehnat unumdorligini yuksaltirishga xizmat qiladi, unda mutaxassis o‘z sohasidagi bilimlari va amaliy ko‘nikmalarini oshiradi, yangi texnologiyalar hamda zamonaviy uslublarni o‘rganadi. Malaka oshirish mazmuni – har bir xodimning o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi fan yutuqlari, sohaga oid so‘nggi yangiliklar bilan tanishish, hamkasblari va xorijiy ilg‘or tajribalarni o‘rganish, pedagogik jarayonda ulardan samarali foydalanishni o‘zlashtirishdan iborat bo‘lib, pedagoglarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini yuqori ilmiy-uslubiy darajada ta’minlashlari uchun eng zarur bo‘ladigan bilim, ko‘nikma va malakalarini yangilash va yanada chuqurlashtirishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Xodimlarning malakasini oshirish, ayniqsa bugungi raqobatbardosh mehnat bozorida, juda muhim. Shuningdek, malaka oshirish, xodimning rivojlanishi va tashkilotning samaradorligini ta’minlash uchun zarur bo‘lsa, uni amalga oshirish uchun bir qator huquqiy asoslar ham mavjud.

Malaka oshirish xodimlar uchun nafaqat professional o‘sish, balki mehnat bozoridagi raqobatni yengish, yangi lavozimlar va imkoniyatlarga erishish, shuningdek, ish samaradorligini oshirishga imkon beradi. Xodimlar malaka oshirish orqali nafaqat o‘z bilimlarini yangilashadi, balki o‘zlarini professional rivojlanishga undaydigan va tashkilot uchun muhim bo‘lgan qadrli xodimlarga aylanadi [5].

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risidagi Nizom”da: “Malaka oshirish faoliyatining maqsadi — kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlash, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladigan zarur hajmini egallashini ta’minlash” [1], - deb qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2025-yil 29-avgustdagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslarini bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shaklda tashkil etish to‘g‘risida”gi 30-q/q, 45-q/q-son qo‘shma qarori qabul qilindi. Mazkur qo‘shma qarorga muvofiq, 2025-yil sentabr oyidan boshlab Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning Nukus, Samarqand hamda Farg‘ona filiallarida maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslari 3+1 tizimdagi onlayn va oflayn shaklidan bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish shakliga o‘tkazilishi belgilandi. Shuningdek, mazkur qo‘shma qarorda 2025-yil sentabr oyidan boshlab maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayoni Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari, Xorazm, Buxoro, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax, Sirdaryo, Namangan hamda Andijon viloyatlaridagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etilishi qayd etildi [2].

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayoni tegishli hududlardagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash

markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etilishi natijasida ular tinglovchi sifatida malaka oshirish jarayonida katta hajmdagi ta’limiy axborotlardan bahramand bo‘ladi, o‘qitishning yangi metod va texnologiyalarini o‘zlashtiradi, yangi bilimlarni egallaydi, kasbiy ehtiyojlarini qondiradi, turli hududlardan kelgan hamkasblari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida malaka oshirish jarayonida konferensiyalar, ko‘rgazmalar, sport musobaqalari, seminar-treninglar, tanlovlar va boshqa turli tadbirlarda qatnashish, o‘z-o‘zlarini shaxs sifatida ijodiy namoyish etish, fkrlash madaniyati va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘zlashtirish, muassasa joylashgan hududdagi sport inshootlari hamda tarixiy obidalarga sayohatlar uyushtirish orqali ularning ijtimoiy-madaniy kompetentligi rivojlantiriladi [4,52].

Kasbiy rivojlanish — bu mutaxassisning o‘z faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi va kasbiy o‘sishi uchun zarur bo‘lgan bilim, malaka va ko‘nikmalarni uzluksiz ravishda egallashi hamda takomillashtirib borish jarayoni hisoblanib, u ish faoliyati samaradorligini oshirishga, shaxsiy unumdorlikni yuksaltirishga xizmat qiladi. Kasbiy rivojlanish jarayonida mutaxassisning bilimlari yangilanadi, sohadagi yangi qonuniyatlar, texnologiyalar va tendentsiyalardan doimo xabardor bo‘ladi, kundalik vazifalarni bajarish tezligi va sifati yaxshilanadi.

Malaka oshirish jarayoni — umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy rivojlanishida, pedagogik texnologiyalar va zamonaviy usullarni amaliyotga joriy etishga qaratilgan muhim bosqichdir. Malaka oshirish jarayonida tinglovchilarga sohada erishilgan yutuqlar negizida o‘quv-uslubiy va me’yoriy-huquqiy yordam ko‘rsatiladi, ularning kasbiy, ma’naviy-axloqiy saviyasi oshiriladi. Umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi tinglovchi sifatida malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilg‘or xorijiy tajribalar va innovatsion usullarni o‘rganadi. Bu jarayon uning kasbiy mahoratini oshirishga va dars sifatini yaxshilashga yordam beradi, kasbiy tayyorgarligini hozirgi zamon talablari darajasida rivojlantiradi, mavjud bilimlarini ta’limdagi zamonaviy yangiliklar bilan to‘ldiradi, kasbiy mahoratini muntazam oshirib borishi sari metodik jihatdan yo‘naltiradi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar hamda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning ilg‘or usullarini amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini egallaydi. Zamonaviy metodikalarni egallash asnosida bilimidagi bo‘shliqlarni to‘ldiradi, xorijiy tajribalarni mukammal o‘zlashtiradi, dunyoqarashi kengayadi.

Aynan malaka oshirish jarayonida umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi jamiyatning zamon bilan hamohang, eng etuk, tezkor yangilik, o‘zgarishlarga intiluvchan faol a’zosi sifatida ijtimoiy tajribasini yanada orttiradi, turli hududlardan tashrif buyurgan, turfa dunyoqarashga ega bo‘lgan hamkasblari bilan tajriba almashadi. Malaka oshirish jarayoni pedagog va mutaxassislar uchun ijtimoiy tajribani boyitish, zamonaviy talablarga javob beradigan hamda ilg‘or tajribalarni o‘rganish imkonini beruvchi muhim muhit hisoblanadi. Turli hududlardan yig‘ilgan hamkasblar o‘rtasidagi muloqot kasbiy va shaxsiy o‘sishga xizmat qiladi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining malaka oshirish jarayonida bevosita ishtirok etishi, ya’ni to‘g‘ridan-to‘g‘ri (ishdan ajralgan holda) shaklda o‘qishi uning kasbiy mahoratini oshiradi. Bu esa o‘qituvchiga fanni o‘rgatish sifati va samaradorligini yanada yaxshilaydi, muassasada pedagogik jarayon samaradorligi ortib, sport ta’lim muassasalari bilan hamkorlik tizimi mustahkamlanadi. Bu jarayon o‘qituvchining ijodiy ishlay olishi va shaxsiy sifatlarini yanada kuchaytirishi uchun muhimdir.

Umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining malaka oshirishi uning kasbiy mahoratini oshirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion metodlarni o‘zlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon o‘qituvchiga dars sifatini yaxshilash, o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlash va sportga qiziqishini yanada oshirishda yordam beradi.

Xulosa. Malaka oshirish jarayoni nafaqat nazariy bilimlarini chuqur o‘zlashtirish, balki umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining ijodiy imkoniyatlari, shaxsiy sifatlari va sohaviy yo‘nalishlar bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish, ilmiy-metodik bilimlarni boyitish uchun zamonaviy texnologiyalar, interfaol metodlar va ilg‘or tajribalarni o‘rganish bilan birga yangi pedagogik usullar bilan tanishish, ilmiy-metodik bilimlarini boyitish va amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini beradi. Bu jarayon o‘qituvchining ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarishda muhim ahamiyatga ega. Umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining malakasini oshirish

jarayoniga bu kabi yondashuvlar pedagog xodimlarning o‘z ustida ishlash, mustaqil o‘rganish va kasbiy rivojlanishga bo‘lgan ehtiyojini kuchaytiradi.

Mamlakatimizda uzluksiz ta’limning barcha bo‘g‘inlarini yanada takomillashtirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar fonida kadrlarning raqobatbardoshligini ta’minlash ularning uzluksiz kasbiy rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq ekanligi hech kimga sir emas. Shu nuqtai nazardan, kadrlarni malakasini oshirish tizimi nafaqat bilim va ko‘nikmalarni yangilash, balki o‘quv jarayonida har bir xodimning faol ishtirokiga, ularni kasbiy rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy tizimga aylanishi lozimligini ko‘rsatmoqda.

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. https://lex.uz/ docs/-6093267

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

3. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirining 2026-yil 19-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2026-2030-yillarga mo‘ljallangan Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2025-yil 24-dekabrdagi PF-256-son Farmoni to‘g‘risida”gi 18-sonli buyrug‘i.

4. Begimqulov Z. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayoni yangi bosqichda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar mavzusidagi Respublika anjumani to‘plami, Farg‘ona-2025 “Classic” nashriyoti, 2025. – 52-b.

5. Tolipova M. Malaka oshirish xodimlar uchun muhim(mi)? https://www.uzmarkaz.uz/news/malaka-oshirishning-xodimlar-uchun-muhimmi

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

O.A.A’zamxonov, p.f.b.f.d (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning nazariy asoslari to‘g‘risida ma’lumotlar yoritib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье изложены теоретические основы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта.*

Kalit so‘zlar: *Qaror, jismoniy tarbiya, sport, qayta tayyorlash, malaka oshirish, dastur, o‘quv-uslubiy qo‘llanma.*

Ключевые слова: *Постановление, физическое воспитание, спорт, переподготовка, повышение квалификации, программа, учебно-методическое пособие.*

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga chuqur ilmiy-uslubiy yondashishni talab etadi.

Malaka oshirish uzluksiz ta’lim tizimi turlaridan biri bo‘lib, barcha sohada ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni hisoblanadi.

Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatlari hamda bilim va ko‘nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo‘lishini ta’minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o‘zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi [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‘risida”gi 355-sonli qarori qabul qilindi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti uning Samarqand, Farg‘ona, Nukus filiallarida amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ishlab chiqarishdan ajralgan, qisman ajralgan va ajralmagan holda olib borilmoqda. Uning shakli malaka oshirish ta’lim muassasasi tomonidan ta’lim dasturining murakkabligi e’tiborga olingan holda va buyurtmachining tuzilgan shartnomasi asosidagi ehtiyojlariga muvofiq ravishda belgilangan [2].

Asosiy qism: Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar — davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya instruktorlari, umumiy o‘rta va o‘rta maxsus ta’lim, professional ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlari bo‘yicha rahbar va pedagog kadrlari, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari, sport maktablarining rahbar kadrlari, instruktor-metodistlari, maxsus fan o‘qituvchilari, trenerlari, psixologlari, sport psixologlari, tarbiyachilari, maxsus xizmat xodimlari hamda sport tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muhim hisoblanadi.

pedagogik qayta tayyorlash — oliy va o‘rta maxsus ma’lumotga ega pedagog bo‘lmagan mutaxassislarning bazaviy kasbiy ma’lumotini ta’limning tegishli turi malaka talablari bilan belgilanadigan o‘quv-tarbiya jarayonining talab etiladigan sifatini ta’minlovchi darajada pedagogik faoliyatni yuritish uchun zarur va yetarli bo‘lgan tayyorgarlikka muvofiqlashtirish maqsadida mutaxassislarni qayta tayyorlash;

kasbiy qayta tayyorlash — oliy va o‘rta maxsus pedagogik ma’lumotga ega mutaxassislar tomonidan ta’limning tegishli turi malaka talablari bilan belgilanadigan, o‘qitishning talab etiladigan sifatini ta’minlaydigan darajada jismoniy tarbiya fani bo‘yicha pedagogik faoliyatni yuritish uchun zarur hajmda yangi kasbiy bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni o‘qitish;

maxsus o‘quv kurslari — sport faoliyatini yakunlagan sportchilarning trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanishlari, pedagogik faoliyatni yuritish, zarur va yetarli hajmda yangi bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘rgatish;

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

mustaqil malaka oshirish — ta’lim darajasi va sifatiga qo‘yiladigan davlat ta’lim talablariga muvofiq yangi bilimlar, malaka, ko‘nikma va kompetensiyalarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari tomonidan mustaqil o‘zlashtirish, o‘zini-o‘zi kasbiy mahoratini rivojlantirish shakli;

masofaviy qayta tayyorlash va malaka oshirish — onlayn (masofadan turib o‘qitish metodlari qo‘llaniladigan va o‘z bilimlarini mustaqil oshirishi uchun videoma’ruzalar, maslahatlar, nazorat turlarini masofadan turib real vaqt rejimida o‘tkazish) va offlayn (masofaviy ta’lim platformasidagi tegishli o‘quv-metodik resurslarni mustaqil ravishda o‘zlashtirish hamda o‘z bilimlarini mustaqil oshirish) shaklida masofadan o‘qitish orqali amalga oshiriladigan ta’lim turi;

muqobil malaka oshirish — mustaqil malaka oshirish shakllaridan foydalanib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyati bo‘yicha erishgan individual natijalari tasdig‘ini amaldagi bevosita malaka oshirish shakllariga tenglashtirilgan shakli;

ilmiy-tadqiqot muassasalarida tajriba orttirish — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, markazlar, laboratoriyalar va boshqa muassasalarda mutaxassislarni fanning zamonaviy yutuqlari, tegishli mutaxassisliklar bo‘yicha rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari, ilmiy tadqiqot uslublarini o‘rganish;

xorijda tajriba orttirish — O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, xorijiy mamlakatlar va xalqaro tashkilotlar tomonidan mamlakatimiz ta’lim tizimini rivojlantirish va takomillashtirishga ko‘maklashish uchun ajratilgan grantlarga muvofiq, shuningdek, ta’limni boshqarish organlari bilan ta’lim va sport ta’limi muassasalari hamda sport tashkilotlari tajribalarini o‘rganish;

Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yoʻnalishlari hamda masofaviy qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarini tashkil etish tartibi Oʻzbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tasdiqlanadi.

Oliy ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport faoliyati (faoliyat turlari boʻyicha) ta'lim yoʻnalishi hamda olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari va qayta tayyorlash kurslari bitiruvchilari, shuningdek, oliy ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya va sport faoliyati yoʻnalishlarining 3 va 4-kurslarida tahsil olayotgan talabalari tegishli sport turi boʻyicha trener lavozimiga ishga qabul qilinganda, ularga Institut tomonidan uch yil muddatga malaka sertifikati beriladi.

Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarning diplomida bittadan ortiq yoʻnalish, mutaxassislik yoki ixtisoslik koʻrsatilgan boʻlsa, ular mashgʻulot olib borayotgan har bir sport turi boʻyicha ta'lim muassasasining tavsiyasi asosida alohida malaka oshirish kurslaridan oʻtadilar.

Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislar faoliyat yuritayotgan (yoki ishga qabul qilinayotgan) asosiy yoki oʻrindoshlik asosidagi ish joylari orqali malaka oshirish kurslariga jalb etiladi.

Sport ta'lim muassasalari va tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan trenerlar, shuningdek, trenerlik faoliyati bilan shugʻullanish istagini bildirgan talabgorlar:

trener kadrlar tayyorlashga yoʻnaltirilgan ta'lim yoʻnalishlari boʻyicha oliy yoki oʻrta maxsus (professional) ma'lumotga ega boʻlganda — diplomda koʻrsatilgan sport turi (turlari) boʻyicha;

jismoniy tarbiya sohasida kadrlar tayyorlashga yoʻnaltirilgan ta'lim yoʻnalishlari (trener kadrlar tayyorlashga yoʻnaltirilgan ta'lim yoʻnalishlaridan tashqari) oliy yoki oʻrta maxsus (professional) ma'lumotga ega boʻlganda — kamida birinchi sport razryadiga (kattalar) ega boʻlgan oʻz sport turi (turlari) boʻyicha;

oliy yoki oʻrta maxsus (professional) ma'lumotga (jismoniy tarbiya va sport yoʻnalishlaridan tashqari) ega boʻlganda — jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega boʻlish nazarda tutilmagan sport turlari roʻyxatiga kiritilgan va kamida sport ustaligiga nomzod boʻlgan sport turi (turlari) boʻyicha malaka oshirish kurslaridan oʻtadilar.

Bunda sport federatsiyalari (uyushmalari)ning tavsiyanomalari asosida Vazirlik tomonidan, istisno tariqasida, sport razryadisiz qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslaridan oʻtishga ruxsat etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning maqsadi va asosiy vazifalari.

Malaka oshirishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarning kasbiy bilim, koʻnikma va malakalarini uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq sport ta'limi sifatini ta'minlash uchun zarur darajada kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirish;

jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarning oʻquv mashgʻulotlari, oʻquv-tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda ilgʻor ta'lim texnologiyalari va xalqaro tajribadan foydalanish, ilmiy va oʻquv-metodik tadqiqotlar olib borish hamda amaliyotga joriy etish koʻnikmalarini mustahkamlash;

malaka oshirishning bevosita (toʻgʻridan-toʻgʻri) va bilvosita shakllarini amaliyotga joriy etish va doimiy monitoringini olib borish;

malaka oshirish jarayonlarini tashkil etishda internet jahon axborot tarmogʻi, multimedia tizimlari, masofadan oʻqitish usullaridan unumli foydalanish, axborot-kommunikatsiya va innovatsion texnologiyalarni egallash va ularni oʻquv jarayoniga tatbiq etish koʻnikmalarini shakllantirish;

ilgʻor xorijiy tajribalar asosida ta'lim dasturlarini doimiy yangilab borish hamda ta'lim jarayoniga joriy etish;

kasbiy bilim, koʻnikma va malakani uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq professional ta'lim sifatini ta'minlashga qaratilgan kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirish;

mustaqil fikrlash koʻnikmalarini shakllantirish, pedagogik yangilikka intilishni rivojlantirish, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish;

ilmiy-pedagogik salohiyatdan kelib chiqib, malaka oshirishning kasbiy ehtiyojlarni qanoatlantirishga yoʻnaltirilgan shakllarini mustaqil tanlash va oʻzlashtirish;

ta'lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasini ta'minlash orqali jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarning tayyorgarligi sifatiga qoʻyiladigan malakaviy talablarni takomillashtirishdan iborat.

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

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

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

ishlab chiqarishdan ajralmagan holda ta’lim olish (kechki, masofaviy):
jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z mehnat faoliyatidan bo‘sh vaqtida (ish vaqtidan tashqari vaqtda yoki boshqa hollarda) ta’lim olishi;

jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning zarur bilim, malaka va ko‘nikmalarini oshirish maqsadida 3+1 tizimi bo‘yicha (75 foiz masofaviy, 25 foiz bevosita) yoki 2+2 tizimi bo‘yicha (50 foiz bevosita, 50 foiz masofaviy) yoki 1+3 tizimi bo‘yicha (25 foiz bevosita, 75 foiz masofaviy) ta’lim olishilari ko‘rsatib o‘tilgan [3].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda muhim vazifalarni amalga oshirmoqda, biroq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ish faoliyatini olib borishda, ayrim muammo va kamchiliklar mavjud.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, professional ta’lim, sport ta’lim muassasalari yo‘nalishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida ish faoliyat olib borayotgan xodimlarning mutaxassislik va ixtissosligidagi (nomutaxassis, nopedagog ekanligi) muammolar;

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, professional ta’lim, sport ta’lim muassasalari yunalishlarining jismoniy tarbiya va spor sohasida o‘quv-uslubiy adabiyotlarning yetarli emasligi, mavjudlari chekka hududlarga yetib bormaganligi;

Sport ta’lim muassasalarida sport turlari bo‘yicha ko‘p yillik o‘quv dasturlarning (ayrim sport turlari bo‘yicha dasturlarning mavjud emasligi) to‘liq ishlab chiqilmaganligi;

Umumta’lim maktablarida darsdan tashqari ishlarning sport klublarida sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish va o‘tkazishda bir xillikdagi yagona yosh va jins xususiyatlariga mos tasdiqlangan dasturlarning ishlab chiqilmaganligi;

Mavjud elektron adabiyotlardan foydalanishda chekka hududlarga internet tarmog‘ining ishlash darajasi pastligi, yoki yetib bormaganligi;

Jismoniy tarbiya va sport sohasida chekka hududlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning internet tarmog‘idan foydalanish holati yetarli, (qoniqarli) darajada emasligi.

Yuqorida keltirilga shu kabi va boshqa muammolarni yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurdir.

Jismoniy tarbiya va spor bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga alohida e’tibor qaratilayotganligini chiqarilayotgan qonun, qaror, farmonlarda ham ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallarining professor-o‘qituvchilari oldida glabal muammolarni bartaraf etishda bir qancha qilinadigan ishlar mavjud. bu kabi muammolarni bartaraf qilishda professor-o‘qituvchilar tamonidan ko‘p yillik o‘quv dasturlar, darslik, o‘quv qo‘llanma, uslubiy qo‘llanma, uslubiy ko‘rsatma, uslubiy tavsiyalar tayyorlab, tinglovchilarni kompyuter savodxonligini oshirishda, kasbiy bilim malaka ko‘nikmalarini takomillashtirishga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1.O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-setabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-sonli Qonuni https://lex.uz/docs/-5013007

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

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 5-avgustdagi “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.

4. Tursunaliyev I.A. “Hayot davomida ta’lim” – jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini uzluksiz kasbiy rivojlantirishning pedagogik mexanizmi sifatida (nazariy jihatlar tahlili) // Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari. – Toshkent, 2023. – №3 (3). – B. 204–210.

MALAKALI PARA DZYUDOCHILARNING MASHG‘ULOT VA MUSOBAQA FAOLIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH: JISMONIY, TEXNIK-TAKTIK VA FUNKSIONAL KO‘RSATKICHLAR TAHLILI

S.F.Atajanov, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
S.Sh.Asqarova, magistr
Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrasi

Annotatsiya: *Malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish, ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik darajasini baholash hamda mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini aniqlash metodikasi takomillashtirilgan. Tadqiqot jarayonida para dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlari, funksional holati hamda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini kompleks nazorat qilishga alohida e’tibor qaratilgan.*

Аннотация: *Усовершенствована методика педагогического контроля тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных парадзюдоистов, оценки уровня их физической, технико-тактической и функциональной подготовленности, а также определения эффективности тренировочных нагрузок. В процессе исследования особое внимание уделено комплексному контролю показателей общей и специальной физической подготовленности, технико-тактических действий, функционального состояния и соревновательной деятельности парадзюдоистов.*

Kalit so‘zlar: *para dzyudo, para dzyudochilar, pedagogik nazorat, mashg‘ulot faoliyati, musobaqa faoliyati, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, funksional holat, sport yuklamalari, sport tayyorgarligi.*

Ключевые слова: *парадзюдо, парадзюдоисты, педагогический контроль, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, функциональное состояние, спортивные нагрузки, спортивная подготовка.*

Dolzarbligi. Para dzyudoda yuqori sport natijalariga erishish malakali para dzyudochilarni tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va ularning bajarilishini muntazam nazorat qilishga bevosita bog‘liq. Ayniqsa, para dzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik darajasini baholash, mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyatidagi ko‘rsatkichlarini tizimli ravishda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan vositalar va yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlanishi, sportchilarning funksional holati hamda texnik-taktik harakatlarini pedagogik nazorat qilish orqali tayyorgarlik jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish mumkin. Shu bois malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini jismoniy, texnik-taktik va funksional ko‘rsatkichlar asosida kompleks pedagogik nazorat qilishning samarali usullarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish vositalari hamda metodlarini nazariy jihatdan asoslashda yakkakurash sport turlarida sportchilar tayyorgarligini boshqarishning ko‘p bosqichli funksional tizimi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tizim para dzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini kompleks ravishda baholash, mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq rejalashtirish hamda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini muntazam tahlil qilish imkonini beradi. Pedagogik nazoratning boshqaruvchi va boshqariluvchi elementlari o‘rtasidagi optimal nisbatni ta’minlash orqali sportchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish, mavjud kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va mashg‘ulot jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish mumkin.

A.A. Novikovning uch pog‘onali tizimiga asoslanib, malakali para dzyudochilarning tayyorgarligini pedagogik kompleks nazorat qilish sxemasi ishlab chiqildi. Malakali para dzyudochilarni tayyorlashda pedagogik nazorat tizimini takomillashtirishda sportchilarning individual

xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari, para dzyudoga xos texnik-taktik ko‘nikmalari hamda sport klassifikatsiyasining o‘ziga xos jihatlarini hisobga olish muhimdir. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalari ta’sirida organizmning funksional holatida yuz beradigan o‘zgarishlarni muntazam baholash, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash hamda musobaqa faoliyati natijalarini tahlil qilish pedagogik nazoratning asosiy yo‘nalishlarini tashkil etadi. Mazkur yondashuv para dzyudochilarning individual tayyorgarlik darajasini aniqlash, mashg‘ulot jarayonidagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida baholash va tayyorgarlik jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish imkonini beradi.[1]

Tadqiqotning maqsadi — malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish, ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini kompleks baholashning nazariy-metodik asoslarini takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari: Maqolada malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish maqsadida ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pulsometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, para dzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va baholashga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini hisobga olish, pedagogik nazorat qilish hamda olingan ko‘rsatkichlarni tahlil qilish tizimi asosida o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samarali vositalari va metodlari aniqlandi. Para dzyudochilarning individual xususiyatlari, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining model tavsiflari ishlab chiqildi. Mazkur tizim asosida pedagogik nazorat natijalarini muntazam tahlil qilish orqali mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, sportchilarning tayyorgarlik jarayonini individual tarzda boshqarish hamda mashg‘ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish imkoniyatlari aniqlandi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi, shuningdek, para dzyudo sport turida sportchilar tayyorgarligini boshqarish bo‘yicha respublikamiz va xorijiy olimlarning ilmiy-metodik qarashlari hamda tadqiqot natijalariga asoslangan. Tadqiqot jarayonida malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilishga doir tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Olingan natijalar jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida tahlil qilinib, matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi.

Tadqiqot davomida para dzyudochilarning mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvi, funksional holati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlari hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ifodalovchi ko‘rsatkichlar o‘rganildi. Olingan ma’lumotlarning matematik-statistik tahlili pedagogik nazorat tizimining samaradorligini baholash va sportchilarning tayyorgarlik jarayonidagi individual o‘zgarishlarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari asosida malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish bo‘yicha ishlab chiqilgan yondashuvlarning amaliy ahamiyati asoslandi. Ilmiy xulosalar va tavsiyalarning ishonchliligi tadqiqotda qo‘llanilgan zamonaviy pedagogik nazorat usullari, tajriba-sinov natijalari hamda olingan ko‘rsatkichlarning matematik-statistik tahlili bilan ta’minlandi.

Malakali para dzyudochining jismoniy, texnik-taktik va funksional holati to‘g‘risida zarur axborotga ega bo‘lmasdan turib, mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish va uning yuklamalarini individual tarzda rejalashtirish imkoniyati cheklanadi. Shu sababli para dzyudochilarni tayyorlashning umumiy boshqaruv tizimida pedagogik nazoratga alohida e’tibor qaratish lozim.

Zamonaviy sport tayyorgarligi amaliyotida nazoratning uchta asosiy turi — **bosqichli, joriy va tezkor nazorat** hamda nazoratning uchta asosiy yo‘nalishi — **musobaqa faoliyatini nazorat qilish, tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish va organizmning funksional tizimlarini nazorat qilish** ajratiladi.

Para dzyudochilarni tayyorlashda pedagogik nazorat ushbu nazorat turlari va yo‘nalishlarining o‘zaro uzviy bog‘liqligi asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Bunda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlari, funksional holati, mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvi hamda musobaqa faoliyati natijalari muntazam baholanadi. Mazkur kompleks yondashuv para

dzyudochilarning individual tayyorgarlik darajasini aniqlash, mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida tuzatish va sport natijalarini takomillashtirish uchun zarur axborot bilan ta’minlaydi.

1-jadval

Malakali para dzyudochilarda pedagogik nazoratni tashkil etish xususiyatlari

Nazorat yo‘nalishi / Nazorat turlari	Musobaqa faoliyatini nazorat qilish (MFN)	Tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish (TTN)	Organizmning funksional tizimlarini nazorat qilish (OTN)
Bosqichli nazorat (BN)	1	4	7
Joriy nazorat (JN)	2	5	8
Tezkor nazorat (TN)	3	6	9

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilishda nazorat yo‘nalishlari hamda nazorat turlarining o‘zaro kombinatsiyasiga muvofiq test va nazorat mashqlarini tanlash maqsadga muvofiq.

- **MFN – BN, JN, TN (1, 2, 3)** — para dzyudochining musobaqa faoliyati, jang samaradorligi, texnik-taktik harakatlari va natijadorligini bosqichli, joriy hamda tezkor nazorat qilish;
- **TTN – BN, JN, TN (4, 5, 6)** — umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini turli muddatlarda nazorat qilish;
- **OTN – BN, JN, TN (7, 8, 9)** — sportchining funksional holati, mashg‘ulot yuklamalariga moslashuvi va tiklanish jarayonlarini bosqichli, joriy hamda tezkor nazorat qilish.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazoratning barcha turlaridan tizimli va kompleks foydalanish malakali para dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Mazkur yondashuv asosida para dzyudoning o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarning individual imkoniyatlari, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda malakali para dzyudochilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat qilish dasturi ishlab chiqildi.

Para dzyudochilarning hujum harakatlarini tahlil qilish bellashuvni olib borish jarayonini, hujumning asosiy bosqichlari va texnik-taktik harakatlarining samaradorligini aniq baholash imkonini beradi. Mazkur tahlil murabbiy uchun muhim bo‘lib, uning asosida bellashuvni olib borishning turli taktik variantlarini ishlab chiqish, hujum va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish, shuningdek, para dzyudochining funksional tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturlarini shakllantirish mumkin.[2.]

Para dzyudoda pedagogik nazoratni tashkil etish va o‘tkazishda nazoratning har bir turi va yo‘nalishi bo‘yicha obyektiv mezonlarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda malakali para dzyudochilarning **jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligi, musobaqa faoliyati hamda organizmning funksional holatini** kompleks baholashga imkon beruvchi pedagogik nazorat tizimi ishlab chiqildi. Mazkur tizim sportchilarning tayyorgarlik darajasini muntazam monitoring qilish, aniqlangan kamchiliklarni o‘z vaqtida bartaraf etish va mashg‘ulot jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Jismoniy yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilishni tashkil etish xususiyatlari yoritilgan (1-rasmga qarang).

Para dzyudoda pedagogik kompleks nazorat sxemasi

№	Nazorat yo‘nalishi	Nazorat ko‘rsatkichlari va tarkibiy qismlari
1	**Nazorat turlari**	Joriy nazorat; tezkor nazorat; bosqichli nazorat; chuqurlashtirilgan kompleks nazorat
2	**Mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish**	**Ixtisoslashgan yuklamalar:** maxsus yuklamalar, texnik-taktik mashqlar, randori va maxsus sparring
		Nomixtisoslashgan yuklamalar: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, kuch va tezkor-kuch mashqlari, chidamlilikni rivojlantirish

		Yuklamaning yo‘nalishi: aerob, anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat, aralash
		Koordinatsion murakkabligi: murakkab, o‘rta, past
		Yuklama kattaligi: maksimal, katta, o‘rta, kichik
		Psixologik tayyorgarlik: umumiy, maxsus, musobaqaga tayyorgarlik
3	**Jismoniy tayyorgarlik**	**UJT — umumiy jismoniy tayyorgarlik:** kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya
		MJT — maxsus jismoniy tayyorgarlik: maxsus kuch, maxsus chidamlilik, tezkor-kuch, ushlash kuchi, muvozanatni saqlash, kurash holatida harakatlanish
4	**Musobaqa faoliyatini nazorat qilish**	Hujumlar soni; samarali hujumlar soni; baholangan tashlashlar; usullar samaradorligi; qarshi hujumlar soni; himoyalanish samaradorligi
		Ushlashlar soni va davomiyligi; texnik harakatlar zichligi; texnik-taktik harakatlar samaradorligi; jazolar (shido) ko‘rsatkichlari; bellashuv davomiyligi; hujumlar oralig‘idagi vaqt; tiklanish samaradorligi
5	**Sport klassifikatsiyasi va individual xususiyatlarni hisobga olish**	J1/J2 klassifikatsiyasiga mos individual yondashuv; ko‘rish imkoniyatining o‘ziga xosligi; muvozanat va fazoviy orientatsiya
		Ushlash va boshlang‘ich holat; texnik-taktik harakatlarning individual xususiyatlari; funksional holat va tiklanish

Yuqorida tilga olingan para dzyudochilarni tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri **nazorat qilish kichik tizimi** hisoblanadi. Nazorat sportchining tayyorgarlik holatini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarining samaradorligini baholash, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish hamda sport natijalarining barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Musobaqa faoliyatini o‘rganish metodikalaridan tashqari, para dzyudochilarning **harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini hamda ularni maxsus sport faoliyatiga yaqin sharoitlarda amalga oshirish samaradorligini baholashga imkon beruvchi testlar batareyasi** ham nazorat tizimiga kiritildi. Mazkur testlar para dzyudo sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchilarning funksional imkoniyatlari va tibbiy-sport klassifikatsiyasi talablarini hisobga olgan holda tanlandi.

Xususan, testlar batareyasi para dzyudochilarning **maxsus kuch, tezkor-kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya, muvozanatni saqlash, ushlash kuchi hamda texnik-taktik harakatlarni musobaqaga yaqin sharoitlarda bajarish qobiliyatini** baholashga yo‘naltirildi. Test topshiriqlarini tanlashda ularning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatidagi real harakatlarga maksimal darajada yaqinligi asosiy mezon sifatida belgilandi.

Tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, **mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining tizimli tahlili asosida tanlangan testlar** para dzyudochilarning maxsus tayyorgarlik darajasini baholashda yuqori axborotlilik va ishonchlilikni ta’minladi. Olingan natijalar sportchilarning individual tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash, mavjud kamchiliklarni belgilash hamda mashg‘ulot yuklamalarini maqsadli ravishda rejalashtirish imkonini berdi.

Shuningdek, test natijalarining dinamik monitoringi orqali para dzyudochilarning harakat qobiliyatlaridagi o‘zgarishlarni aniqlash va mashg‘ulot jarayoniga o‘z vaqtida tegishli tuzatishlar kiritish imkoniyati yaratildi. Bu esa **o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va uning samaradorligini oshirishga xizmat qildi** (2-jadvalga qarang).

Malakali para dzyudochilarning harakat qobiliyatlarini baholovchi testlarning barqarorligi va axborotliligi

T/r	Ko‘rsatkichlar	Barqarorligi	Axborotlilik omili
1	30 m ga yugurish (s)	0,912	0,598
2	Turnikda tortilish (marta)	0,927	0,731
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-ëzish (marta)	0,347	0,721

4	Brusda qo‘llarni bukib-ëzish (marta)	0,616	0,524
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	0,754	0,498
6	Gimnastika devorida osilgan holda oëqlarni 900 gacha ko‘tarish (marta)	0,907	0,651
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)	0,376	0,408
8	Oyoqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish, 4 m.(s)	0,734	0,508
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	0,691	0,597
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	0,554	0,347
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	0,437	0,517
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	0,911	0,727
13	Ko‘rakda yotgan holda tanani egish,20 s (marta)	0,718	0,521
14	3000 m. masofaga yugurish (m, s)	0,511	0,608
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	0,918	0,641
16	Beldan oshirib tashlashlar, 10 marta (s)	0,695	0,545
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	0,601	0,607

2-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, qo‘llanilgan testlarning ishonchlilik darajasini aniqlashda 20 ta testdan **9 tasida yuqori darajadagi korrelyatsiya koeffitsienti (r=0,7–0,9)**, 7 tasida esa **o‘rtacha darajadagi korrelyatsiya koeffitsienti (r=0,5–0,7)** qayd etildi. Mazkur natijalar testlarning asosiy qismi yetarli darajada ishonchli ekanligini va ulardan para dzyudochilarning harakat qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqishda foydalanish mumkinligini ko‘rsatadi.

2-jadvaldagi natijalarni tahlil qilish natijasida testlarning barqarorligi va axborotliligini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar aniqlandi. Yuqori korrelyatsiya koeffitsientiga ega bo‘lgan testlar sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda yuqori darajadagi ishonchlilikni namoyon etdi. **r=0,5–0,7** oralig‘idagi koeffitsientlar esa testlar o‘rtasida o‘rtacha darajadagi bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, axborot beruvchi testlardan para dzyudochilarning **jismoniy tayyorgarlik holati, harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi va maxsus sport faoliyatiga tayyorgarligini** aniqlashda foydalanish mumkin. Shu bilan birga, test natijalarini mashg‘ulot va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bilan kompleks tahlil qilish ularning amaliy qiymatini oshiradi.[3]

Baholash tizimini ishlab chiqish

Ishonchlilik va axborotlilik darajasi yetarli bo‘lgan testlar asosida para dzyudochilarning harakat qobiliyatlarini baholash uchun **yangi baholash tizimi** ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang). Mazkur tizimda sportchilarning natijalarini standartlashtirilgan holda baholash maqsadida **besh ballik baholash mezoni** qo‘llanildi.

Para dzyudochilarning antropometrik va funksional xususiyatlaridagi farqlarni hisobga olish maqsadida test natijalarini baholashda sportchilarni **vazn toifalari bo‘yicha guruhlash** tamoyili qo‘llanildi. Bunda har bir vazn toifasi uchun tegishli me’yoriy ko‘rsatkichlar ishlab chiqilib, test natijalariga mos ravishda 1 balldan 5 ballgacha baho berish nazarda tutildi.

Bunday yondashuv turli vazn toifalaridagi para dzyudochilarning natijalarini obyektivroq taqqoslash, ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi.

3- jadval

Malakali para dzyudochilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari va o‘lchov birliklari	Vazn toifalari va ballar														
		60-66 kg					73-81 kg					90-100 +100 kg				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	30 m ga yugurish (s)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

2	Turnikda tortilish (marta)	10	14	18	25	30	10	13	17	20	25	4	8	10	12	15
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	35	40	50	60	70	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
4	Brusda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	10	20	30	40	50	20	25	30	35	40	5	8	12	15	20
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	6	8	10	12	14	8	10	12	14	15	4	6	8	10	12
6	Gimnastika devorida osilgan holda oyoqlarni 90oga ko‘tarish (marta)	8	10	15	20	25	8	10	15	20	25	4	6	8	12	15
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng	6	8	10	12	15	6	8	10	11	13	2	4	6	8	10
8	Oyoqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish 4m (s)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	220	230	240	250	260	200	220	230	240	250	160	170	180	200	220
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70	25	30	35	40	45
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
13	Kurakda yotgan holda tanani egish, 20 s (marta)	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50	10	15	20	25	30
14	3000 m. masofaga yugurish (m.s)	12,45	12,30	12,15	12,00	11,45	13,00	12,45	12,30	12,45	12,00	13.30	13,15	13,00	12,45	12,30
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	8,3	8,1	7,8	7,5	7,0	9,0	8,8	8,5	8,1	7,8	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
16	Beldan oshirib tashlashlar,10 marta (s)	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar:5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	25.0	24,0	23,0	22,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0

18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
19	Elkadan oshirib tashlash ,10 marta (s)	25,0	20,0	17,0	15,0	13,0	25,0	20,0	18,0	16,0	14,0	30,0	25,0	23,0	20,0	18,0
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	28,0	25,0	21,0	19,0	17,0	30,0	28,0	25,0	23,0	20,0	40,0	38,0	35,0	32,0	30,0

Yangicha yondashuv yordamida malakali para dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini ob’ektiv baholash mumkin. Jismoniy tayyorgarlik 147 ko‘rsatkichlarining koffisientlarga aylantirilishi turli xil malakali kurashchilarning ko‘rsatkichlarini taqqoslashga, shuningdek, har bir kurashchining harakat qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi. Ushbu testlar batareyasining afzalligi shundaki, murakkab uskunalardan foydalanmasdan kurashchilarni mashg‘ulot faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishi darajasini ob’ektiv ravishda aks ettiruvchi ma’lumotlarni taqdim этadi.

Malakali para dzyudochilarning UJT va MJT integral ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun 4-jadval ishlab chiqilgan, bu maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha 20 ta testlari uchun umumlashtirilgan ko‘rsatkichni aniqlash imkonini beradi. 4- jadvaldan ko‘rinib turganidek, barcha ballar yig‘indisining maksimal qiymati 100 ball, bu sportchilar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasi. 80 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning yaxshi ko‘rsatkichidir, ammo siz darhol bir yoki bir nechta testda qayerda kechikish borligini ko‘rishingiz mumkin. 60 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘rtacha ko‘rsatkichi bo‘lib, kurashchi kam tayyorgarlikka ega эkanligini ko‘rsatadi.

4-jadval

Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

Shartli birliklar	**Sinovlar uchun yig‘ilgan ballar**				
Pedagogik baholash	100-80	80-60	60-40	40-20	20-10
	ko‘rsatkich	Yaxshi ko‘rsatkich	O‘rta ko‘rsatkich	Bo‘sh ko‘rsatkich	Juda bo‘sh ko‘rsatkich

40 ball va 20 ball para dzyudochi tayyorgarligining bo‘sh ekanligini ifodalaydi. Ushbu jadvaldan foydalanib, murabbiy para dzyudochilarning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni ko‘ra oladi, olingan natijalarga asoslanib, maqsadga muvofiq o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qiladi.

Para dzyudochilar tayyorgarligini boshqarish tayyorgarlikning individual model tavsiflari asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning model tavsiflari jismoniy tayyorgarlikni testlash ma’lumotlari, texniktaktik mahoratning ekspert baholari va musobaqa faoliyati ayrim tarkibiy qismlarining miqdoriy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish asosida tuziladi. Shuningdek, para dzyudochilar tayyorgarligini boshqarish bunday bashorat qilinayotgan model tavsiflarning birbiriga muvofiqligi darajasi, shuningdek, sport mahoratining ayrim parametrlari orasidagi o‘zaro kompensator bog‘liqliklarni aniqlash asosida amalga oshiriladi (ular yuqori sport natijasiga erishishni ta’minlaydi).

Xulosa. Taklif etilayotgan mazkur yondashuv malakali para dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik holatini o‘rganish, ko‘rsatkichlarni o‘zaro taqqoslash hamda har bir kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishini nazorat qilib borish imkonini 148 beradi.

Bu kompleksning afzalligi uning texnologiyasidadir: u, murakkab apparaturadan foydalanmay turib, para dzyudochilarni mashg‘ulot faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida testlash imkonini beradi. Ayni paytda u para dzyudochi harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi axborotni beradi, bu yuqorida bayon qilingan tahliliy va statistik amallar bilan asoslanadi

Tadqiqotda har birida 18 nafardan sportchi bo‘lgan ikkita guruh tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi. Para dzyudochilar tayyorgarlik darajasining dastlabki ko‘rsatkichlari sifatida tayyorgarlik davrining birinchi oyi davomida amalga oshirilgan testlash natijalari olindi. Tajriba oxirida yana ikkita nazorat test sinovlari o‘tkazildi. Tayyorgarlikni nazorat qilish avval aniqlangan kurashchilarning

musobaqalar sharoitlaridagi harakat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi va oldindan tanlab olingan test vazifalari bo‘yicha amalga oshirildi. Tajriba guruhining tayyorgarligi ishlab chiqilgan dastur asosida o‘tkazildi. Bu dasturda musobaqa faoliyati shiddati, shuningdek, malakali para dzyudochilarning texniktaktik va jismoniy tayyorgarliklarini ifoda etuvchi miqdoriy ma’lumotlar e’tiborga olingan.

Para dzyudochilar musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, asosiy texniktaktik harakatlarning individual xususiyati o‘quv mashg‘ulot jarayonida para dzyudochilarning sport tayyorgarligini individuallashtirishga metodik jihatdan urg‘u berishimizni belgilab berdi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b
4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9
5. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституционалные особенности физической работоспособности подростков. В ИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для вцех», Том ИИ, Москва, 2003. – 135 с.
6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38 149
7. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
8. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and tamale soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA TRENERLARNING HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

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

Annotatsiya. *Maqolada malaka oshirish jarayonida trenerlarning hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasini takomillashtirish muammosi tahlil qilindi. Ehtiyojlar diagnostikasi, kontekstli integratsiya, keys va simulyatsiya, amaliy algoritmlar, formativ baholash hamda postkurs kuzatuvi pedagogik shart-sharoitlar tizimi sifatida asoslandi. Kompetensiyani baholash mezonlari va sport mashg‘ulotidagi xavfni tahlil qilish matritsasi taklif etildi.*

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема совершенствования компетентности тренеров в области безопасности жизнедеятельности в процессе повышения квалификации. В качестве педагогических условий обоснованы диагностика потребностей, контекстная интеграция, кейс-метод и симуляция, практические алгоритмы, формирующее оценивание и посткурсовое сопровождение. Предложены критерии оценки компетентности и матрица анализа рисков спортивного занятия.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, trener, hayot faoliyati xavfsizligi, kasbiy kompetensiya, pedagogik shart-sharoit, keys-stadi, simulyatsiya, formativ baholash, xavfni boshqarish.*

Ключевые слова: *повышение квалификации, тренер, безопасность жизнедеятельности, профессиональная компетентность, педагогические условия, кейс-метод, симуляция, формирующее оценивание, управление рисками.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari yuqori harakat faolligi, jihozlar va tez o‘zgaruvchi vaziyatlar bilan tavsiflanadi. Shu sababli trener yo‘riqnomani bilish bilan cheklanmay, xavfni oldindan

aniqlashi, ehtimol va oqibatni baholashi, profilaktik chorani tanlashi, favqulodda holatda izchil harakat qilishi hamda sportchilarda xavfsiz xulq-atvorni shakllantirishi lozim.

“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunda kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish uzluksiz ta’lim tarkibi sifatida belgilangan [6]. Shuning uchun kurs trenerning kasbiy ehtiyojlariga javob berishi zarur. Xavfsizlik boshqaruvida ham xavfni aniqlash, nazorat qilish va doimiy takomillashtirish bog‘liq jarayon sifatida qaraladi [2, 1–2].

O‘rganilganlik darajasi tahlili katta yoshdagilar ta’limida tajriba va muammoga yo‘naltirilganlik muhimligini ko‘rsatadi [4, 43–76]. D.A. Kolb tajribaviy o‘rganishni tajriba, refleksiya, tushuncha va faol sinov sikli sifatida izohlaydi [5, 41], D.A. Schön esa kasbiy refleksiyaning ahamiyatini asoslaydi [7, 49–69]. Sport jarohatlari profilaktikasida xavfni tavsiflash, sababni aniqlash, chorani joriy etish va qayta baholash ketma-ketligi ishlab chiqilgan [8, 82–99]; C. Finch uni real amaliyotga ko‘chirishda xulqiy va tashkiliy kontekstni hisobga olishni taklif etadi [1, 3–9]. Mazkur yondashuvlarni trenerlar malakasini oshirishda yagona pedagogik tizimga birlashtirish alohida metodik yechimni talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi — trenerlarning hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasini takomillashtiruvchi pedagogik shart-sharoitlar va ularni amalga oshirish modelini asoslash. Vazifalar: kompetensiya tarkibini aniqlashtirish, shart-sharoitlarni tizimlashtirish, o‘qitish sikli, xavfni tahlil qilish vositasi va baholash mezonlarini taklif etish. Ilmiy manbalarni tahlil qilish, qiyoslash, tizimlashtirish, kompetensiyaviy modellashtirish va mezoniy loyihalash metodlari qo‘llandi. Tadqiqot nazariy-metodik xususiyatga ega; keltirilgan foizlar tajriba natijasi emas, baholash modelining taklif etilgan ulushlaridir.

Asosiy qism. Trenerning hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasi — xavfni oldindan aniqlash va baholash, profilaktik chorani tanlash, favqulodda vaziyatda izchil harakat qilish, xavfsizlikka oid muloqot olib borish va o‘z faoliyatini reflektiv tahlil qilishga tayyorlikdir. U bilim, ko‘nikma va munosabatni birlashtirgani uchun faqat test bilan baholanmaydi.

Birinchi pedagogik shart — ehtiyojlarni tashxislash va differensial ta’lim yo‘lini belgilash. Sport turi, ish staji, tarbiyalanuvchilar yoshi va xavf tajribasidagi farqlar kirish testi, o‘zini baholash va kasbiy vaziyat mini-tahlili orqali aniqlanadi. Shunga ko‘ra murakkab keys yoki tayanch algoritm tanlanadi.

Ikkinchi shart — mazmunning kontekstli-integrativ tuzilishi. Charchash belgisini aniqlash fiziologik bilimni, yuklamani o‘zgartirish pedagogik qarorni, sportchi bilan muloqot psixologik yondashuvni, noto‘g‘ri texnikani tuzatish esa biomexanik kuzatuvni talab qiladi. Integratsiya “qoidani bilish”dan “vaziyatni boshqarish”ga o‘tishni ta’minlaydi.

Taklif etilayotgan shart-sharoitlar o‘zaro ketma-ket va qayta aloqa asosida ishlaydi. Mazkur sikl 1-rasmda ifodalangan.

1-rasm. Trenerlarning hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik sikli

Uchinchi shart — kasbiy keys va simulyatsiya. Bosh aylanishi, sirpanchiq pol, nosoz jihoz yoki keskin ob-havo vaziyatida tinglovchi xavfni topadi, ustuvorligini belgilaydi, harakat algoritmini tuzadi va qarorini dalillaydi. Debrifingdagi “Qaysi dalil qarorga asos bo‘ldi?” va “Nimani o‘zgartirish kerak?” savollari amaliy harakatni refleksiya bilan mustahkamlaydi.

To‘rtinchi shart — xavfsiz harakatni algoritmlashtirish: 1) faoliyatni xavfsiz holatga keltirish; 2) vaziyatni baholash; 3) yordam chaqirish; 4) vakolat doirasida birinchi yordam; 5) hodisani qayd etish va sababni tahlil qilish. Umumiy algoritm har bir sport turining aniq xavf va me’yorlari bilan boyitiladi.

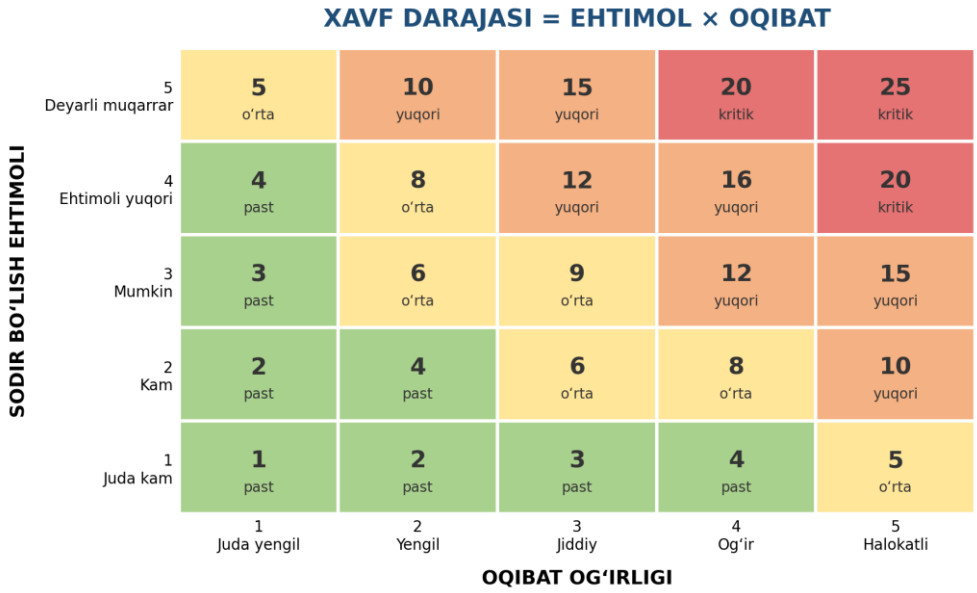
1-jadval. Hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasini takomillashtirish shart-sharoitlari

Pedagogik shart-sharoit	Amalga oshirish mexanizmi	Kutiladigan pedagogik natija
Ehtiyojga asoslangan diagnostika	Kirish testi, o‘zini baholash, kasbiy vaziyat tahlili	Individual ta’lim yo‘li va aniq o‘quv maqsadi
Kontekstli-integrativ mazmun	Pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik bilimlarni bitta vaziyatda bog‘lash	Xavfsizlik bo‘yicha yaxlit kasbiy qaror
Keys va simulyatsion faoliyat	Rol taqsimoti, vaqt cheklovi, amaliy harakat va debrifing	Noaniq vaziyatda tez va asosli harakat
Algoritm va ko‘rgazmali tayanch	Chek-list, xavf xaritasi, birinchi yordam ketma-ketligi	Xatoni kamaytiruvchi barqaror amaliy ko‘nikma
Formativ baholash va postkurs kuzatuvi	Teskari aloqa, refleksiya, ish joyidagi kuzatuv va mikro-topshiriq	Bilimning kasbiy xulqqa ko‘chishi va doimiy takomillashuv

1-jadvaldagi shartlar yagona sikl elementlaridir: tashxis keys mazmunini belgilaydi, keysdagi xato formativ baholashga asos bo‘ladi, postkurs kuzatuvi esa yangi ehtiyojni ko‘rsatadi.

Beshinchi shart — formativ baholash, refleksiya va postkurs kuzatuvi. Test bilimni, amaliy stansiya harakat ketma-ketligini, keys qaror sifatini, refleksiya varaqasi esa xatoni anglashni ochadi. Baholash reaksiya, o‘rganish, xulqdagi o‘zgarish va yakuniy natijani qamrab olishi kerak [3, 21–26]. Kursdan 4–6 hafta o‘tib chek-listdan foydalanish, mashg‘ulot oldi ko‘rigi va hodisalarni qayd etish amaliyoti monitoring qilinadi.

Xavfni baholash matritsasi trenerga xavf manbalarini bir xil mezonda muhokama qilish imkonini beradi. Unda xavf darajasi sodir bo‘lish ehtimoli bilan oqibat og‘irligi ko‘paytmasi orqali aniqlanadi. 2-rasmdagi vosita o‘quv maqsadida qo‘llanadi; aniq sport turi bo‘yicha tibbiy yoki texnik reglamentni almashtirmaydi.



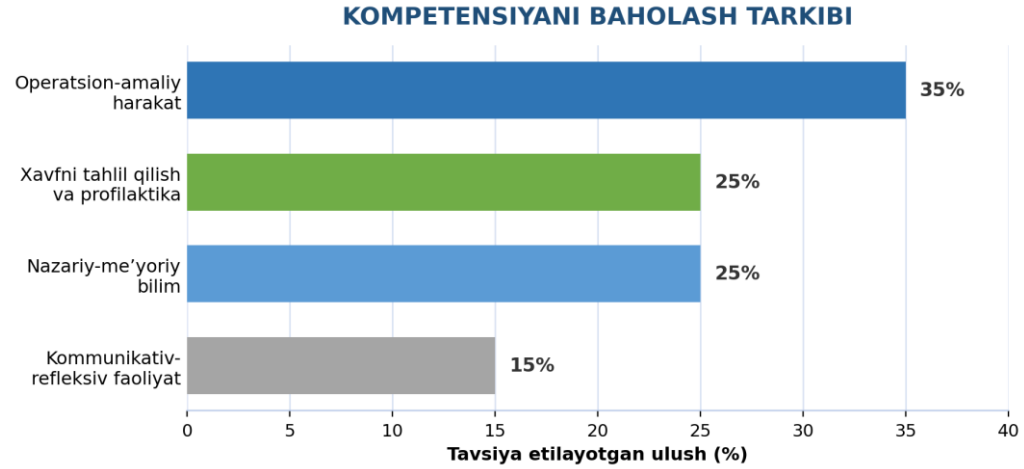
2-rasm. Sport mashg‘ulotidagi xavfni baholash uchun 5×5 matritsa

Tinglovchi vaziyatdagi ehtimol va oqibatni asoslaydi, ballni hisoblaydi va boshqaruv qarorini tanlaydi. Masalan, sirpanchiq pol yuqori xavf sifatida baholansa, xavf bartaraf etilgunga qadar mashg‘ulot to‘xtatiladi. Muhokama qarorni dalillash ko‘nikmasini rivojlantiradi.

2-jadval. Trenerlarning xavfsizlik kompetensiyasini baholash mezonlari

Komponent	Kuzatiladigan faoliyat	Baholash vositasi	Rivojlanish mantig‘i
Nazariy-me’yoriy	Qoidani izohlaydi va mas’uliyat chegarasini biladi	Vaziyatli test	Biladi → asoslab qo‘llaydi
Diagnostik-profilaktik	Xavfni topadi, baholaydi va profilaktik chorani tanlaydi	Xavf xaritasi, keys	Aniqlaydi → rejalashtiradi
Operatsion-amaliy	Favqulodda holatda izchil va xavfsiz harakat qiladi	Simulyatsiya, chek-list	Yo‘riqnoma bilan → mustaqil
Kommunikativ -refleksiv	Jamoani boshqaradi, xatoni tahlil qilib tuzatadi	Debrifing, refleksiya	Xabar beradi → takomillashtiradi

2-jadvalda baholash obyekti tinglovchining umumiy taassuroti emas, kuzatiladigan kasbiy harakati sifatida belgilandi. Bunda operatsion-amaliy faoliyatga ko‘proq ulush berish tavsiya etiladi, chunki favqulodda vaziyatda to‘g‘ri harakat faqat nazariy bilim bilan kafolatlanmaydi. Taklif etiladigan me’yoriy taqsimot 3-rasmda ko‘rsatilgan.



3-rasm. Kompetensiya komponentlarining taklif etilayotgan baholash ulushi

100 ballik baholashda operatsion-amaliy komponentga 35 ball, nazariy-me’yoriy va diagnostik-profilaktik qismlarga 25 balldan, kommunikativ-refleksiv qismga 15 ball ajratilishi mumkin. Bu metodik taklif sport turi va kurs maqsadiga ko‘ra moslashtiriladi. Biroq tez yordam chaqirmaslik yoki zarur vaqtda mashg‘ulotni to‘xtatmaslik kabi kritik xato yuqori umumiy ball bilan qoplanmasligi kerak.

Asosiy natija - mazmun, metod, baholash va postkurs transferini birlashtirgan pedagogik shart-sharoitlar majmuasi. Uning didaktik formulasi: “xavfli vaziyat - tahlil - qaror - amaliy harakat - refleksiya - ish joyiga transfer”. Nazariy ma’ruza axborot beradi; kasbiy o‘zgarish esa tinglovchi xavfsiz qarorni amalda bajarib, xatosini tahlil qilganda yuz beradi.

Xulosa.Trenerning xavfsizlik kompetensiyasi nazariy bilim, xavfni tahlil qilish, profilaktika, favqulodda vaziyatdagi amaliy harakat, muloqot va refleksiya birligidir. Uni rivojlantirishda ehtiyojlar diagnostikasi, integrativ mazmun, keys va simulyatsiya, amaliy algoritm, formativ baholash hamda postkurs kuzatuvi birgalikda ishlashi zarur.

5×5 xavf matritsasi, amaliy stansiya, chek-list va debrifing bilimni asoslangan qarorga aylantiradi. Baholash test bilan cheklanmay, kuzatiladigan kasbiy harakatni qamrab olishi, kritik xavfsizlik xatolarini alohida hisobga olishi kerak. Keyingi bosqichda modelni turli sport turlari trenerlari ishtirokida tajriba-sinovdan o‘tkazish va kursdan keyingi xulqiy o‘zgarish bilan bog‘lab baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Finch C. A new framework for research leading to sports injury prevention. Journal of Science and Medicine in Sport. 2006. Vol. 9, No. 1–2. P. 3–9. DOI: 10.1016/j.jsams.2006.02.009.

2. International Organization for Standardization. ISO 45001:2018. Occupational health and safety management systems — Requirements with guidance for use. Geneva: ISO, 2018.

3. Kirkpatrick D.L., Kirkpatrick J.D. Evaluating Training Programs: The Four Levels. 3rd ed. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2006. 379 p.

4. Knowles M.S., Holton E.F. III, Swanson R.A. The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development. 8th ed. London–New York: Routledge, 2015.

5. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984. 256 p.

6. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr (amaldagi tahrir). URL: https://lex.uz/docs/-5013007.

7. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. 374 p.

8. van Mechelen W., Hlobil H., Kemper H.C.G. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: A review of concepts. Sports Medicine. 1992. Vol. 14, No. 2. P. 82–99. DOI: 10.2165/00007256-199214020-00002.

SPORT TA’LIMIDA HUQUQIY, MA’NAVIY VA FUQAROLIK KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI

I.Yo.Bozorov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport ta’limida mutaxassislarning huquqiy, ma’naviy va fuqarolik kompetensiyalarini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Sport mutaxassisining kasbiy faoliyatida huquqiy savodxonlik, fuqarolik mas’uliyati, axloqiy qadriyatlar va kommunikativ madaniyatning ahamiyati asoslangan. Tadqiqotda normativ-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, tizimli va qiyosiy yondashuv, pedagogik kuzatuv hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanilgan. Shuningdek, ijtimoiy-gumanitar fanlarni sport ta’limi bilan integratsiyalash va interfaol metodlardan foydalanish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы формирования правовой, духовной и гражданской компетентности специалистов в сфере спортивного образования. Обосновано значение правовой грамотности, гражданской ответственности, нравственных ценностей и коммуникативной культуры в профессиональной деятельности спортивного специалиста. В исследовании использованы методы анализа нормативно-правовых документов, системного и сравнительного подходов, педагогического наблюдения и обобщения. Разработаны предложения по интеграции социально-гуманитарных дисциплин в спортивное образование и использованию интерактивных методов обучения.*

Kalit so‘zlar: *sport ta’limi, huquqiy kompetensiya, fuqarolik kompetensiyasi, ma’naviy kompetensiya, sport etikasi, kasbiy kompetensiya, ijtimoiy-gumanitar fanlar, sport mutaxassisi.*

Ключевые слова: *спортивное образование, правовая компетентность, гражданская компетентность, духовная компетентность, спортивная этика, профессиональная компетентность, социально-гуманитарные дисциплины, специалист по спорту.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi insonning jismoniy rivojlanishi bilan birga, yoshlarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash, fuqarolik mas’uliyatini shakllantirish va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim sohalardan biridir. Shu bois sport mutaxassisining kasbiy tayyorgarligini faqat sport nazariyasi, metodikasi va jismoniy tayyorgarlik bilan cheklash yetarli emas. Zamonaviy mutaxassis huquqiy munosabatlarda ishtirok etadi, sportchilar bilan ishlaydi, tadbirlarni tashkil etadi hamda xavfsizlik va intizomni ta’minlaydi. Shuning uchun uning huquqiy savodxonligi, fuqarolik mas’uliyati, ma’naviy-axloqiy qarashlari va ijtimoiy faolligi kasbiy kompetensiyaning muhim tarkibidir. Sport sohasidagi normativ-huquqiy bazaning yangilanib borishi mutaxassislardan qonunchilikdagi o‘zgarishlarni muntazam o‘zlashtirishni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda ijtimoiy-gumanitar fanlardan samarali foydalanish dolzarb hisoblanadi. [1]

Tadqiqotning maqsadi sport ta’limida huquqiy, ma’naviy va fuqarolik kompetensiyalarini shakllantirish imkoniyatlarini aniqlash hamda ularni mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayoniga integratsiya qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda normativ-

huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, tizimli va qiyosiy yondashuv, pedagogik kuzatuv hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. [2]

Asosiy qism. Sport ta'limining muhim vazifalaridan biri o‘z kasbini chuqur biladigan, faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini anglaydigan va mas'uliyatli mutaxassislarni tayyorlashdir. Sport mutaxassisi mashg‘ulotlarni tashkil etish bilan birga, tarbiyalanuvchilarda intizom, halollik, mas'uliyat, jamoaviylik, o‘zaro hurmat va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishi lozim. Sport faoliyatida yuqori natija bilan bir qatorda, unga erishish jarayoni ham muhimdir. Halol raqobat, sport qoidalariga rioya qilish, raqibni hurmat qilish va sport etikasiga amal qilish sport madaniyatining asosiy mezonlaridandir. Shu sababli sport mutaxassisining kasbiy kompetensiyasi huquqiy, ma'naviy va fuqarolik kompetensiyalari bilan uyg‘unlashishi zarur. Huquqiy kompetensiya mutaxassisning o‘z faoliyatiga tegishli qonunlar, huquq va majburiyatlarni bilishi hamda ulardan amaliyotda to‘g‘ri foydalanish qobiliyatidir. Sport faoliyatida sportchilar huquqlarini bilish, xavfsizlik talablariga rioya qilish, sport tadbirlarini qonuniy tashkil etish va kasbiy mas'uliyatni anglash muhimdir. Huquqiy kompetensiyani shakllantirishda qonunlarni yodlatishdan ko‘ra, ularni real kasbiy vaziyatlar bilan bog‘lash samaraliroqdir. Ma'naviy kompetensiya sport faoliyatining tarbiyaviy imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi. [4] Sport jarayonida intizom, iroda, sabr-toqat, maqsadga intilish, jamoada ishlash va raqibga hurmat kabi sifatlar rivojlanadi. Shu sababli sport mutaxassisi nafaqat trener yoki pedagog, balki tarbiyachi vazifasini ham bajaradi. Fuqarolik kompetensiyasi shaxsning jamiyatdagi o‘z o‘rnini anglash, huquq va majburiyatlarini bilish, qonunlarga hurmat bilan munosabatda bo‘lish va ijtimoiy mas'uliyatni his etishida namoyon bo‘ladi. Sport sohasida bu kompetensiya ayniqsa muhim, chunki sportchi va trenerning xatti-harakati jamoa, ta'lim muassasasi hamda mamlakat sportining obro‘siga ta'sir ko‘rsatadi. Shu bois vatanparvarlik, mas'uliyat, davlat ramzlariga hurmat va sport madaniyatiga rioya qilish kabi sifatlarni rivojlantirish zarur. Sport mutaxassislarini tayyorlashda ijtimoiy-gumanitar fanlarni kasbiy fanlardan alohida o‘qitish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shuning uchun fanlararo integratsiyaga e'tibor qaratish lozim. Bunda ijtimoiy fanlardan olingan bilimlar sport faoliyatidagi real vaziyatlar bilan bog‘lanadi. Kompetensiyalarni shakllantirishda oddiy ma'ruza bilan cheklanmasdan, case-study, debat, rolli o‘yin, loyiha metodi, muammoli ta'lim va refleksiya kabi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv tinglovchining bilimni nafaqat egallashi, balki uni amaliy vaziyatlarda qo‘llashiga imkon beradi. Baholashda ham faqat test natijalariga tayanish yetarli emas. Test nazariy bilimni aniqlasa-da, real vaziyatda qaror qabul qilish qobiliyatini to‘liq namoyon eta olmaydi. Shu sababli quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

Bilim → vaziyatni tahlil qilish → qaror qabul qilish → amaliy topshiriq → refleksiya. Mazkur yondashuv tinglovchining huquqiy, ma'naviy va fuqarolik bilimlarini kasbiy faoliyatda qo‘llash darajasini aniqlash imkonini beradi.

Muhokama. Sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida kompetensiyaga asoslangan yondashuvni kuchaytirish zarur. Ijtimoiy-gumanitar fanlarning vazifasi faqat nazariy ma'lumot berish emas, balki olingan bilimlarni sport faoliyatida qo‘llashga o‘rgatishdan iborat bo‘lishi kerak. Xususan, huquqiy bilimlarni sport tashkilotlaridagi munosabatlar, ma'naviyatni sport etikasi, fuqarolik kompetensiyasini esa sportchining jamiyat oldidagi mas'uliyati bilan bog‘lash mumkin. Elektron resurslar, onlayn topshiriqlar, videodarslar va interaktiv keyslar ham ushbu jarayonning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bunda foydalaniladigan huquqiy ma'lumotlarning amaldagi qonunchilikka muvofiqligiga e'tibor berish muhim.

Xulosa. Sport ta'limida zamonaviy mutaxassisni tayyorlash faqat maxsus sport bilimlari va jismoniy tayyorgarlik bilan chegaralanmasligi kerak. Huquqiy savodxonlik, ma'naviy-axloqiy tarbiya va fuqarolik mas'uliyati ham kasbiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlaridir.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Huquqiy kompetensiya mutaxassisning kasbiy faoliyatini qonuniy va mas'uliyatli tashkil etishiga xizmat qiladi.

2. Ma'naviy kompetensiya halollik, intizom, adolat, hurmat va vatanparvarlik kabi sifatlarni rivojlantiradi.

3. Fuqarolik kompetensiyasi mutaxassisning jamiyat oldidagi mas'uliyatini anglashiga yordam beradi.

4. Ijtimoiy-gumanitar fanlarni sport fanlari bilan integratsiyalash kompetensiyalarni shakllantirishning samarali yo‘nalishidir.

5. Case-study, debat, rolli o‘yin, loyiha va refleksiya kabi metodlardan foydalanish ta’limning amaliy yo‘nalishini kuchaytiradi.

6. Kompetensiyalarni baholashda test bilan bir qatorda, tinglovchining vaziyatni tahlil qilishi, qaror qabul qilishi va bilimlarini amaliyotda qo‘llashi ham hisobga olinishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2026-yil 18-martdagi 12-mh-son buyrug‘i — jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yo‘nalishlari hamda masofaviy kurslarni tashkil etish tartibi.
4. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent:
5. O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2006. – 159 b.
6. Ishmuxamedov R.J. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Iste’dod, 2008. – 180 b.
7. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish. – Toshkent: Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi, 2008. – 130 b.

YOSHLARNI G‘OYAVIY-MAFKURAVIY, MA’NAVIY VA AXLOQIY TARBIYALASHDA SPORTNING AHAMIYATI

X.N.Danabayev, falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada sportning yoshlarning g‘oyaviy-ma’naviy va axloqiy tarbiyasiga ta’siri ijtimoiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi sport faoliyatining shaxsiy intizom, mas’uliyat, irodaviy barqarorlik, jamoaviy hamkorlik, vatanparvarlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishdagi tarbiyaviy imkoniyatlarini aniqlashtirishdan iborat. Ishda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, normativ-huquqiy hujjatlar hamda pedagogik-falsafiy adabiyotlarni mazmuniy tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijasida sportning tarbiyaviy samarasi faqat jismoniy faollik bilan emas, balki mashg‘ulot intizomi, musobaqa qoidalari, murabbiy-pedagog rahbarligi va jamoaviy munosabatlarning uyg‘unligi bilan belgilanishi asoslandi. Sportni yoshlar tarbiyasining tizimli vositasi sifatida tashkil etish, uning ma’naviy-axloqiy komponentlarini mashg‘ulot mazmuniga maqsadli integratsiya qilish zarurligi xulosalandi.*

Аннотация: *В статье с социально-педагогических позиций анализируется влияние спорта на идейно-духовное и нравственное воспитание молодежи. Цель исследования состоит в уточнении воспитательного потенциала спортивной деятельности в формировании личной дисциплины, ответственности, волевой устойчивости, командного взаимодействия, патриотизма и ценностей здорового образа жизни. Использованы методы теоретического и сравнительного анализа, а также содержательного анализа нормативно-правовых документов и педагогико-философской литературы. Обосновано, что воспитательный эффект спорта определяется не только физической активностью, но и сочетанием тренировочной дисциплины, правил соревнований, педагогического руководства тренера и командных отношений. Сделан вывод о необходимости рассматривать спорт как системное средство воспитания молодежи и целенаправленно интегрировать духовно-нравственные компоненты в содержание тренировочного процесса.*

Kalit so‘zlar: *sport tarbiyasi, yoshlar, ma’naviy-axloqiy rivojlanish, ijtimoiy-pedagogik yondashuv, vatanparvarlik, sog‘lom turmush tarzi.*

Ключевые слова: *спортивное воспитание, молодежь, духовно-нравственное развитие, социально-педагогический подход, патриотизм, здоровый образ жизни.*

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ma’naviy-axloqiy barqarorligi, fuqarolik mas’uliyati va ijtimoiy faolligini shakllantirish masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Axborot makonining kengayishi, turli qadriyatlar va xulq-atvor modellarining tezkor

tarqalishi yosh shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga murakkab ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli tarbiya jarayonida yoshning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etadigan, o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradigan va ijobiy ijtimoiy tajribani mustahkamlaydigan vositalardan samarali foydalanish zarur. Sport ana shunday ko‘p funksiyali vositalardan biri bo‘lib, u jismoniy tayyorgarlik bilan birga shaxsiy va ijtimoiy fazilatlarni shakllantirish imkoniyatiga ega.

O‘zbekistonda yoshlar siyosati hamda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid huquqiy asoslarda yosh avlodning har tomonlama kamol topishi, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish va ularning ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan [3;6]. Mazkur yondashuv sportni faqat musobaqaviy natija yoki sog‘lomlashtirish amaliyoti sifatida emas, balki tarbiyaviy muhitni tashkil etishning muhim instituti sifatida o‘rganishni talab qiladi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida sportning sog‘lomlashtiruvchi hamda tarbiyaviy funksiyalari, ma’naviyatga oid asarlarda esa shaxsning axloqiy kamoloti va milliy qadriyatlar masalalari yoritilgan. A. Abdullayevning jismoniy tarbiya nazariyasiga oid qarashlari, A. Avloniyning sog‘lom tana va fikr tarbiyasi uyg‘unligi haqidagi pedagogik yondashuvi, shuningdek, ma’naviy tarbiya masalalariga bag‘ishlangan asarlar mazkur muammoning nazariy asosini tashkil etadi. Avloniy “Fikr tarbiyasi uchun mustahkam va sog‘lom bir vujud kerakdur”, deya jismoniy va aqliy kamolot o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni alohida ta’kidlagan [6;39].

Tadqiqotning maqsadi - sport faoliyatining yoshlarning g‘oyaviy-ma’naviy va axloqiy tarbiyasiga ta’sir etuvchi asosiy ijtimoiy-pedagogik mexanizmlarini aniqlashtirish hamda ularni tarbiyaviy amaliyotda samarali qo‘llash yo‘nalishlarini asoslash. Ushbu maqsadga muvofiq sportning intizom, mas’uliyat va irodaviy sifatlarni rivojlantirishdagi roli; jamoaviy sportning hamkorlik va o‘zaro hurmatni shakllantirishdagi imkoniyatlari; musobaqa faoliyatining axloqiy me’yorlarni o‘zlashtirishga ta’siri; sportning vatanparvarlik, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy faollik bilan bog‘liqligi tahlil qilindi. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish hamda normativ-huquqiy va pedagogik-falsafiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.

Sportning tarbiyaviy imkoniyatlarini tushuntirishda, avvalo, mashg‘ulot jarayonining o‘ziga xos tartib-intizomga asoslanganligini hisobga olish lozim. Muntazam mashg‘ulot rejimi yoshdan vaqtni rejalashtirish, murabbiy ko‘rsatmalariga amal qilish, belgilangan yuklamani izchil bajarish va o‘z natijasini nazorat qilishni talab etadi. Mazkur jarayonlar tashqi nazoratning asta-sekin ichki o‘zini nazorat qilishga aylanishiga xizmat qiladi. Natijada intizom sportchining faqat mashg‘ulotdagi xulqi emas, balki kundalik faoliyatini tashkil etish usuliga aylanadi. Shuning uchun sportning ma’naviy-axloqiy tarbiyaga ta’siri jismoniy mashqning o‘zidan ko‘ra, uning atrofida shakllanadigan pedagogik tartib va mas’uliyat tizimi bilan bevosita bog‘liq.

Sport faoliyatida maqsad qo‘yish va natijaga erishish jarayoni irodaviy sifatlarni rivojlantirishning amaliy maktabi vazifasini bajaradi. Yosh sportchi mashg‘ulotda charchoq, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik, raqobat bosimi va o‘z imkoniyatlari chegarasi bilan yuzlashadi. Bunday vaziyatlarda maqsadni saqlab qolish, xatoni tahlil qilish va takroriy urinishga tayyor bo‘lish sabr-toqat, qat’iyat hamda psixologik barqarorlikni kuchaytiradi. Tarbiyaviy nuqtai nazardan muhim jihat shundaki, g‘alaba yoki mag‘lubiyat yakuniy hukm sifatida emas, shaxsiy rivojlanishni baholash va keyingi harakatlarni rejalashtirish uchun qayta aloqa sifatida qabul qilinishi kerak. Murabbiy ushbu tajribani to‘g‘ri pedagogik talqin qilgandagina sport natijasi axloqiy va irodaviy rivojlanish omiliga aylanadi.

Jamoaviy sport turlarida tarbiyaviy ta’sirning yana bir mexanizmi hamkorlik va roli mas’uliyat orqali namoyon bo‘ladi. Jamoada umumiy maqsad individual manfaatni butunlay inkor etmaydi, biroq uni guruh natijasi bilan muvofiqlashtirishni talab etadi. Sportchi o‘z vazifasini bajarish bilan birga sheriklarining harakatini hisobga olish, muloqot qilish, zarur vaziyatda qo‘llab-quvvatlash va umumiy qarorga bo‘ysunishni o‘rganadi. Bunday tajriba yoshning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantiradi: o‘zaro hurmat, ishonch, javobgarlik, hamjihatlik va nizolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalari shakllanadi. Shu jihatdan jamoaviy sport tarbiyasi shaxsni “individual natija”dan “umumiy mas’uliyat”ga olib o‘tuvchi ijtimoiy-pedagogik makon sifatida namoyon bo‘ladi.

Musobaqa sportning axloqiy mazmunini yaqqol namoyon etadigan vaziyatdir. Har qanday rasmiy musobaqa oldindan belgilangan qoidalar, hakamlik, raqib huquqini tan olish va natijani umumiy mezon asosida qabul qilishga tayanadi. Shu sababli musobaqa sharoiti halollik, adolat, o‘zini tuta bilish va raqibga hurmat kabi qadriyatlarni amalda sinab ko‘rish imkonini yaratadi. Qoidaga rioya qilishning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, sportchi “maqsadga har qanday yo‘l bilan erishish” emas, balki “me’yor doirasida

erishish” tamoyilini o‘zlashtiradi. Bu tamoyil sport maydonidan tashqaridagi fuqarolik xulqi uchun ham muhim axloqiy tajriba hisoblanadi.

Sportning yoshlar ma’naviy tarbiyasidagi o‘rni sog‘lom turmush tarzi bilan ham chambarchas bog‘liq. Muntazam jismoniy faollik kun tartibini shakllantiradi, sog‘liqqa nisbatan mas’uliyatli munosabatni kuchaytiradi va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkonini beradi. Biroq sportni zararli odatlardan avtomatik himoya qiluvchi vosita deb bir tomonlama talqin qilish ilmiy jihatdan to‘liq emas. Himoya omili sifatida sportning samarasi, avvalo, mashg‘ulot muhiti, ijobiy tengdoshlar guruhi, murabbiy nazorati, ota-ona qo‘llab-quvvatlashi va yoshning sport faoliyatiga mazmunli motivatsiyasi bilan kuchayadi. Demak, tarbiyaviy natija sportning o‘zidan emas, sport faoliyati qanday pedagogik va ijtimoiy muhitda tashkil etilishidan kelib chiqadi.

Vatanparvarlikni shakllantirishda sportning ramziy va kommunikativ imkoniyatlari katta. Xalqaro musobaqada sportchi mamlakat nomidan ishtirok etadi, davlat ramzlari, terma jamoa identifikatsiyasi va umumiy muxlislik hissi orqali individual natija jamoaviy milliy tajribaga aylanishi mumkin. Yoshlar uchun yuqori natija ko‘rsatgan sportchilar mehnatsevarlik, intizom va maqsadga intilishning ko‘rinadigan namunasi bo‘lib xizmat qiladi. Bunda vatanparvarlikni faqat hissiy faxr bilan cheklamasdan, uni Vatanga mas’uliyatli xizmat qilish, jamiyat qoidalariga hurmat, o‘z sohasida halol mehnat va mamlakat obro‘siga munosib xulq kabi amaliy fazilatlar bilan bog‘lash maqsadga muvofiq. Bu yondashuv sport yutug‘ini ma’naviy tarbiya mazmuniga aylantiradi.

Tadqiqot tahlili sportning tarbiyaviy samaradorligini belgilovchi to‘rtta o‘zaro bog‘liq komponentni ajratish imkonini beradi. Birinchisi - tartibli mashg‘ulot rejimi orqali o‘zini boshqarish va intizomni rivojlantirish; ikkinchisi - musobaqa qoidalari orqali halollik va adolat me’yorlarini amalda o‘zlashtirish; uchinchisi - jamoaviy hamkorlik orqali ijtimoiy mas’uliyat va o‘zaro hurmatni shakllantirish; to‘rtinchisi - murabbiy, oila va ta’lim muassasasi hamkorligi orqali sport tajribasini barqaror ma’naviy qadriyatlarga aylantirish. Ushbu komponentlardan birining sustligi umumiy tarbiyaviy natijani cheklashi mumkin. Masalan, yuqori sport natijasi mavjud bo‘lsa-da, axloqiy me’yorlar pedagogik jihatdan mustahkamlanmasa, sportchining shaxsiy rivojlanishi biryoqlama kechishi ehtimoli ortadi.

Shu nuqtai nazardan, sport mashg‘ulotlarida tarbiyaviy maqsadni alohida rejalashtirish zarur. Murabbiy mashg‘ulot oldidan yoki undan keyin qisqa refleksiv suhbatlar o‘tkazishi, jamoaviy mas’uliyat, raqibga hurmat, g‘alaba va mag‘lubiyatni qabul qilish, intizom va sog‘lom turmush tarzi kabi mavzularni amaliy vaziyatlar bilan bog‘lashi mumkin. Ta’lim muassasasi va sport tashkiloti hamkorligida sportchining akademik, jismoniy va axloqiy rivojlanishini bir butun jarayon sifatida ko‘rish maqsadga muvofiq. Ota-onalarning vazifasi esa faqat natijani talab qilish emas, balki muntazamlik, mehnat, sog‘lom raqobat va sport etikasi qadriyatlarini qo‘llab-quvvatlashdan iborat bo‘lishi kerak.

Ilmiy-amaliy jihatdan ushbu yondashuv sportni yoshlar bilan ishlashning profilaktik, tarbiyaviy va ijtimoiylashtiruvchi vositasi sifatida birgalikda ko‘rishni taklif etadi. Sport to‘garaklari va sektsiyalarining samaradorligini faqat medal, o‘rin yoki jismoniy ko‘rsatkichlar bilan baholash yetarli emas. Tarbiyaviy mezonlar qatoriga mashg‘ulotga mas’uliyatli munosabat, jamoada muloqot, qoidabuzarlik holatlarining kamayishi, o‘zini nazorat qilish, sog‘lom hayot tartibiga amal qilish va ijtimoiy tashabbuskorlik kabi sifat ko‘rsatkichlarini ham kiritish mumkin. Bunday mezonlar sportning ma’naviy-axloqiy natijalarini kuzatish va murabbiylik faoliyatini pedagogik jihatdan takomillashtirishga xizmat qiladi.

Yuqoridagi tahlil natijasida sportning tarbiyaviy imkoniyatlari uch darajada namoyon bo‘lishi aniqlashtirildi. Individual darajada sport o‘zini boshqarish, qat’iyat va mas’uliyatni rivojlantiradi; guruh darajasida hamkorlik, o‘zaro hurmat va umumiy maqsadga sodiqlikni shakllantiradi; ijtimoiy darajada esa sog‘lom turmush tarzi, fuqarolik mas’uliyati va vatanparvarlik qadriyatlarining amaliy ifodasiga sharoit yaratadi. Mazkur darajalar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ularning izchil ishlashi sportning tarbiyaviy samaradorligini oshiradi. Shuning uchun yoshlar sportini rivojlantirish siyosatida infratuzilma bilan bir qatorda murabbiylarning pedagogik kompetensiyasi, tarbiyaviy metodika va oila–ta’lim muassasasi–sport tashkiloti hamkorligi ham ustuvor yo‘nalish bo‘lishi lozim.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy tahlil sportning yoshlarning g‘oyaviy-ma’naviy va axloqiy tarbiyasidagi roli ko‘p omilli ekanini ko‘rsatadi. Sportning tarbiyaviy qiymati jismoniy faollikning o‘zi bilan cheklanmaydi; u mashg‘ulot intizomi, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat, musobaqa qoidalari, jamoaviy hamkorlik va pedagogik rahbarlik orqali namoyon bo‘ladi. Aynan shu mexanizmlar yoshlarda mas’uliyat, qat’iyat, halollik, o‘zaro hurmat, sog‘lom hayot tarzi va ijtimoiy faollik kabi sifatlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotning asosiy xulosasi shundan iboratki, sportni tarbiya vositasi sifatida samarali qo‘llash uchun uning ma’naviy-axloqiy komponentlarini mashg‘ulot mazmuniga ongli ravishda integratsiya qilish zarur. Murabbiylar faoliyatida faqat texnik-taktik natijani emas, balki sportchining xulqiy va ijtimoiy rivojlanishini ham kuzatish; oila, ta’lim muassasasi va sport tashkiloti hamkorligini yo‘lga qo‘yish; g‘alaba va mag‘lubiyatni tarbiyaviy refleksiya vositasi sifatida ishlatish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv sportni yoshlarning har tomonlama kamol topishiga xizmat qiluvchi tizimli ijtimoiy-pedagogik institut sifatida mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent 2023-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-1123-son 03.24.2026-yil.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2016-yil 16-sentabrdagi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi O‘RQ-406-son Qonuni.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2022-yil.
5. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008-yil.
6. Avloniy A. Tanlangan asarlar. 2-jild. – Toshkent: Ma’naviyat, 1998-yil – B. 39.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHISINING KASBIY FAOLIYATIDA MALAKA OSHIRISH JARAYONINING AHAMIYATI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada uzluksiz ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malaka oshirish jarayonining muhim jihatlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari hamda jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy faoliyatida malaka oshirishning ahamiyati haqida so‘z boradi.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются важные аспекты процесса повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта в условиях непрерывного образования, специфические особенности образовательного процесса на курсах повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ, а также значение повышения квалификации в профессиональной деятельности учителя физической культуры.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, sport, uzluksiz ta’lim, sifat, bilim, malaka, kompetensiya.*

Ключевые слова: *повышение квалификации, спорт, непрерывное образование, качество, знания, навыки, компетентность.*

So‘nggi yillarda mamlakatimizda ta’lim tizimini tubdan isloh qilish va sohada faoliyat yuritayotgan pedagoglarning maqomini oshirish davlat siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Bu borada tizimli o‘zgarishlar va amaliy qadamlar qo‘yilmoqda. Barcha sohalarda jadal islohotlar olib borilayotgan bugungi globallashuv va shiddatli texnologik rivojlanish davrida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning eng so‘nggi zamonaviy texnologiyalar bilan qurollanishi, yuksak salohiyatli, moslashuvchan va raqobatbardosh bo‘lishini ta’minlash, malakasini muttasil oshirib borishi eng ustuvor vazifalardan biridir.

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining roli va mas’uliyati tubdan o‘zgardi. Bugungi kunda ular shunchaki sport mashg‘ulotlarini o‘tkazuvchi mutaxassis emas, balki o‘quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy shakllanishiga mas’ul bo‘lgan asosiy yetakchilardan biriga aylanmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining uzluksiz malakasini oshirishga qo‘yilayotgan talablar tubdan o‘zgardi. Bugungi kunda mazkur fan o‘qituvchilaridan dars va mashg‘ulotlarda innovatsion texnologiyalarni qo‘llay oladigan va o‘quvchilar salomatligini metodik boshqara oladigan mutaxassis bo‘lishi talab etilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonunining 10-moddasida: “Pedagoglar malakasini oshirish ularga o‘z kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarini chuqurlashtirish

hamda yangilab borish, shuningdek toifasini (lavozimini) oshirish imkoniyatini berish maqsadida amalga oshiriladi" [1], O‘zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksining 367-moddasida: "Malaka oshirish deganda xodimning undagi mavjud kasb va mutaxassislik bo‘yicha ishlarni bajarishga tayyorligini tavsifovchi, xodimning kasbiy bilimlari, malakalari va ko‘nikmalari darajasini takomillashtirish tushuniladi" [2], - deb qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi 355-son qarorida: Malaka oshirish faoliyatining maqsadi — kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlash, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladigan zarur hajmini egallashini ta’minlash hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar to‘rt yilda kamida bir marta malaka oshirishlari shart.

Malaka oshirish shakllarining umumiy davomiyligi kamida 4 hafta (144 soat) etib belgilanadi.

Malaka oshirishning bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shakli uchun auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ishlarning hajmi haftasiga 36 soat etib belgilanadi [3] deb qayd etilgan.

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

Amaliyotdan ma’lumki, malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar modullar kesimida o‘zlari faoliyat yuritayotgan ta’lim muassasalaridagi ish tajribalarini rivojlantirish maqsadida xususan, dars va mashg‘ulotlar o‘tishda zamonaviy yondashuvlarni tadbiq qilish, innovatsion texnologiyalardan foydalanish uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarini takomillashtiradilar. Shu bilan birga, tinglovchilar kurs davomida jismoniy tarbiya va sport, ta’lim tizimiga yangi kiritilgan mavzular mazmuni va mashg‘ulot o‘tkazish metodlarini qo‘llash kompetensiyalarini yanada kengroq o‘rganadilar hamda kasbiy faoliyati uchun zarur bo‘lgan eng so‘nggi yangiliklar va uslubiy yordamni qisqa davrda o‘zlashtirib oladilar [5,11].

Ma’lumotlarga ko‘ra, bugungi kunda mamlakatimizdagi 10 mingdan ortiq umumiy o‘rta ta’lim maktablarida 33 mingdan ziyod jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari faoliyat yuritmoqdalar. Mazkur fan o‘qituvchilari sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirishda juda muhim bo‘g‘in hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2025-yil 29-avgustdagi "Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslarini bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shaklda tashkil etish to‘g‘risida"gi 30-q/q, 45-q/q-son qo‘shma qarori qabul qilindi. Mazkur qo‘shma qarorga muvofiq, 2025-yil sentabr oyidan boshlab Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning Nukus, Samarqand hamda Farg‘ona filiallarida maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslari 3+1 tizimdagi onlayn va oflayn shaklidan bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish shakliga o‘tkazilishi belgilandi. Shuningdek, mazkur qo‘shma qarorda 2025-yil sentabr oyidan boshlab maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayoni Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari, Xorazm, Buxoro, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax, Sirdaryo, Namangan hamda Andijon viloyatlaridagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etilishi qayd etildi [4].

Yangi tartibga muvofiq, mamlakatimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayoni tegishli hududlardagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etilishi orqali mazkur fan o‘qituvchilari yangi bilimlar, malaka, ko‘nikma va

kompetensiyalarni o‘zlashtirishlari uchun keng imkoniyatlarga ega bo‘ladilar. Aynan malaka oshirish jarayonida umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari tinglovchilar sifatida kurs davomida jismoniy tarbiya va sport, maktab ta’limi tizimiga yangi kiritilgan mavzular mazmuni va mashg‘ulot o‘tkazish metodlarini qo‘llash kompetensiyalarini yanada kengroq o‘rganadilar hamda kasbiy faoliyati uchun zarur bo‘lgan eng so‘nggi yangiliklar va yangi pedagogik texnologiyalarni qisqa muddatda o‘zlashtirib oladilar. Mazkur jarayonda tahsil oluvchilarda o‘zlarining tajribasini boshqa hamkasblari bilan bo‘lishish hamda umumiy muammolarni muhokama qilish muhiti yaratiladi.

Malaka oshirishning to‘g‘ridan-to‘g‘ri shaklida umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining o‘z malakasini oshirishi orqali o‘quvchilarga fanni o‘rgatish sifati yaxshilanadi, muassasada pedagogik jarayon samaradorligi ortib, sport maktablari bilan hamkorlik tizimi mustahkamlanadi. Malaka oshirish jarayoni umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining ijodiy imkoniyatlari, shaxsiy sifatlari va sohaviy yo‘nalishlar bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga yangi pedagogik usullar bilan tanishish, ilmiy-metodik bilimlarini boyitish va amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini beradi [6, 19].

Malaka oshirish jarayonida umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy mahorati sezilarli darajada oshadi. Bu jarayon o‘qituvchining ham nazariy bilimlarini, ham amaliy ko‘nikmalarini zamon talablariga mos ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi darslarni qiziqarli va interaktiv tarzda tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o‘rganadi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatidan kelib chiqib, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash metodikasini o‘zlashtiradi, noan’anaviy dars shakllari va harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarning fanga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘llarini o‘rganadi. Shuningdek, Davlat ta’lim standartlari (DTS) va yangi o‘quv dasturlari bilan yaqindan tanishadi, maktab ichidagi va maktablararo sport musobaqalarini to‘g‘ri tashkil etish hamda adolatli hakamlik qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, jismoniy tarbiya darslarida va sport to‘garaklarida jarohatlanishlarning oldini olish qoidalarini mustahkamlaydi.

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy faoliyatida malaka oshirish jarayoni pedagogik mahoratni yuksaltirish, zamonaviy o‘qitish usullarini egallash va ta’lim sifatini oshirishda muhim o‘rin tutadi. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy faoliyatida malaka oshirish jarayoni chindan ham ta’lim sifatini yangi bosqichga olib chiquvchi eng muhim omillardan biridir.

Zamonaviy dunyoda jismoniy tarbiya faqatgina jismoniy mashqlar bajarish emas, balki o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ularning psixologik va jismoniy salomatligini uyg‘unlikda rivojlantirishga qaratilgan keng qamrovli jarayondir. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining o‘z malakasini oshirishi ta’lim sifatini ta’minlash, o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash va jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat harakatlarni o‘rgatuvchi, balki sog‘lom avlodni shakllantiruvchi asosiy mutaxassisdir. Shuning uchun uning doimiy ravishda o‘z ustida ishlashi bevosita kelajak avlodning jismoniy va ma’naviy salomatligiga qilingan investitsiya hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonuni. https://lex.uz/docs/6786401

2. O‘zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi. https://lex.uz/docs/625728

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

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

5. Begimqulov Z. Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariniing uzluksiz malaka oshirish jarayonini tashkil etish – dolzarb vazifa. Jismoniy tarbiya va sport jurnali – 2025-yil 2-son, B.10-12.

6. Begimqulov Z., Xudayberdiyeva M. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayoniga yangicha yondashuvlar. Umumta’lim fanlari metodikasi jurnali – 2025-yil 10-son, B.18-19.

MUSOBAQA FAOLIYATIDA YOSH BOKSCHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

B.M.Ishankulov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mamlakatimizda ayollar boksini rivojlantirishga yaratilayotgan shart-sharoitlar haqida. Yosh bokschi qizlarni turli-tuman texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish vazifalari. O‘quv mashq guruhi sportchi qizlari mashg‘ulotlaridagi texnik janglari va ularning yutuqlari ga alohida e’tibor qaratilganligi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются условия и возможности, создаваемые в нашей стране для развития женского бокса. Раскрываются задачи совершенствования разнообразной технико-тактической подготовки юных девушек-боксёров. Особое внимание уделено техническим боям в тренировочном процессе спортсменок учебно-тренировочной группы, а также достигнутым ими спортивным результатам.*

Kalit so‘zlar: *ayollar sporti, bokschi qizlar, farmokologiya, innovatsion mashg‘ulot, sport zaxirasi, ko‘p yillik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *женский спорт, женщины-боксеры, фармакология, инноватsионные тренировки, спортивный резерв, долгосрочная подготовка, технико-тактическая подготовка.*

Kirish. Bugungi kunga kelib qizlarimiz va opa-singillarimiz har sohada o‘zlarini namoyon etishga harakat qilishmoqda. Farzandlariga mehribon ona, oilada yaxshi uy bekasi bo‘la olishadi va o‘zlari sevgan kasb bilan shug‘illanishadi. Hatto ular sport musobaqalarida ham ishtirok etib, faxrli natijalarni egallashmoqda. Shuni ham alahida ta’kidlash joizki, xotin-qizlarning muntazam sport bilan shug‘ilanishi doim tetik yurishlarida, sog‘-salomat bo‘lishlarida qolaversa, chiroyli ko‘rinishlarida ham o‘z ahamiyatiga egadir. Hozirgi kunda mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga ham katta e’tibor qaratib kelinmoqda. Bu e’tibor esa o‘z navbatida natijasini ham ko‘rsatdi. Xususan, sportning Boks turi bilan shug‘ullanib kelayotgan qizlar o‘z g‘alabalari bilan o‘zbek ayollar boksi tarixida yangi sahifa ochishdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Boksni tanlab nafaqat viloyat va mamlakat ichidagi musobaqalarda balki, jahon miqiyosidagi yirik nufuzli bellashuvlarda ham ishtirok etib yuqori natijalarga erishayotgan qizlarimiz ham ko‘p.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son 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 yurtimizdagi O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning hali yetarlicha rivojlangani yo‘qligidan dalolat beradi, shuning uchun yoshl bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e’tibor qaratilishi zarur. Sohaning yetakchi olimlari R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, F.A.Kerimov, F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, 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’tibor berish lozim deb hisoblashgan.

So‘nggi yillarda boks sport turini yanada raqobatdosh, keskin va shiddatli tus olishi, shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar ham keskin ortib borishiga sabab bo‘lmoqda. Bugungi kunda terma jamoamizni xalqaro musobaqalarga yuqori darajada texnik-taktik tayyorlash uchun oldinga intilishda kuchi, aqliy va jismoniy tezkorligi, mehnatsevarlik jihatlarini oshirib, musobaqa muhitiga tayyorlash murabbiylar qarshisidagi turgan asosiy vazifa hisoblanadi. Sportchi qizlar musobaqaga tayyorgarlik jarayonlarida muntazam ravishda boshqa davlatlar boks maktablari bilan, xususan, Rosssiya, Qozog‘iston, Kuba kabi davlatlar bilan o‘quv yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazib, tajriba almashib kelmoqda. Bu esa qizlarimizda yangi ko‘nikma va malakani shakllantiradi. Undan tashqari

mashg‘ulotlarni o‘g‘il bolalar bilan birgalikda olib borish qizlarimizning yuqori jismoniy tayyorgarlikda bo‘lishiga yordam beradi. Qizlarimizga kerakli bo‘lgan farmokologiya, vitaminizatsiya vositalari bilan ta’minlash tizimi to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilganligi ham katta yordam bermoqda. Jamoada murabbiylar bilan birgalikda psixolog va tibbiyot xodimlari ham faoliyat yuritishmoqda. Undan tashqari, mamlakatimizda Boks sport turi bo‘yicha ichki raqobat ham yaxshilanib bormoqda, hozirda terma jamoamizda Osiyo va Jahon chempionatlarida yuqori natijalar qayd etgan yosh qizlarimiz ham mavjud. Ular ham hozirda rasmiy musobaqalarga murabbiylari nazorati ostida tayyorgarlik ko‘ryapti.

Bunda bokschi qizlarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi asosiy o‘rin tutadi. Bu jarayonda murabbiy zamonaviy boks oldinga qo‘yayotgan vazifalarni izchil hal etishi lozim bo‘ladi. Qo‘lga kiritilgan o‘rinlarni saqlab qolish uchun doimiy ravishda innovatsion mashg‘ulot vositalari va uslublarini izlab topish, sport zaxirasini shakllantirishga muhim jihati bo‘lib u ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralashni imkonini beradi.

Sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi - bu sport mahorati bosqichlari bo‘ylab ko‘tarilish jarayoni sifatida tushuniladi – bu sportda yuqori natijalarga erishishda yagona to‘g‘ri va asosiy yo‘l hisoblanadi.

Bugungi kunda zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda katta tadqiqot materiallari to‘plangan bo‘lib, ular sportchilar ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining asosiy qoidalarini aniqlashtirishga imkon yaratadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili natijalariga ko‘ra, boks bilan shug‘ullanuvchi ayollarni tayyorlash tizimida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. Jumladan, A.M.Xodorovich ayollarning kardio-respirator tizimining funksional yuklamalarga javob reaksiyasini fiziologik jihatdan o‘rgangan. I.A.Sashenko ayollar boksida sportchilarni tayyorlash jarayonida tiklanish va ishlash qobiliyatini oshirish usullarini tadbiq etgan. A.A.Maksimova yuqori malakaga ega bo‘lgan ayol bokschilarda yopiq bosh jarohatlarini tiklash bo‘yicha davolash metodikalarini ishlab chiqqan. V.V.Lisitsin esa yuqori darajadagi ayol bokschilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga e’tibor qaratgan. T.S.Saxtaganov esa (Qozog‘iston terma jamoasi misolida) yuqori darajadagi ayol bokschilarni maxsus psixologik tayyorlash masalalarini tadqiq etgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili natijasida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. A.R.Radzievskiy hammuallifligida ayollarda sport mashg‘ulotlarini menstrual sikl bosqichlarini hisobga olgan holda boshqarishning fiziologik asoslari o‘rganilgan. L.G.Shaxlina esa ayollar sport mashg‘ulotlarining biologik omillarini tadqiq qilgan. T.S.Soboleva ayollar sportidagi turli muammolarni tahlil qilgan. Yu.T. Poxopenchuk sport mahoratini oshirish va sog‘liqni saqlash maqsadida ayol sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga qaratilgan tadqiqotlar o‘tkazgan.

Shuningdek, B.I.Butenko, Yu.V.Verxoshanskiy va V.M.Klevenko tomonidan maxsus-harakat sifatlarini rivojlantirish va mashq qilishning turli uslublari o‘rganilgan. I.P.Degtyarev o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tuzilmasi va mazmuni, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va yo‘nalishini aniqlagan, sportchilar holatini va musobaqalar tizimini nazorat qilish vositalarini ishlab chiqqan.

Xulosa. Maxsus adabiyotlar tahlili va boks nazariyasi hamda metodikasi sohasidagi etakchi mutaxassislar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rov natijalari shunday xulosa qilishga imkon beradiki, sport fanida azaldan sport mashg‘uloti nazariyasi bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar birinchi o‘ringa chiqib, ba’zan sportchi musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinmagan.

Aniq ko‘rinib turibdiki, sportchini ma’lum bir natijani egallashga tayyorlashdan oldin yakkakurashning kechish sharoitlarini, organizmning alohida vazifalariga qo‘yiladigan talablarni, uning energiya sarflashi va boshqalarni bilish lozim, keyin esa shulardan kelib chiqib, mashg‘ulot jarayonini tuzish zarur.

Musobaqa harakatlari musobaqa faoliyatining birlamchi yaxlit (ajralgan emas) tarkiblaridan iborat. Bu tarkiblar musobaqa faoliyatining umumiy mantig‘iga bo‘ysunadi. Ular o‘zining operatsion tarkibiga ega, ya’ni harakatlarni birlashtiruvchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi.

Boksda qizlarning o‘quv janglari samaradorligini oshirish muammosi 12-14 yoshdagi yosh sportchi qizlarda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bu yosh davrida qizlar boks texnika asoslariga o‘rgatish yakunlanib boradi va texnik-taktik tayyorgarlik poydevorining shakllanishi boshlanadi.

Tayyorgarlik jarayonida bokschi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligi to‘g‘ri tashkil qilinganda, ya’ni samarali ilmiy-uslubiy va tibbiy ta’minot bo‘lganda, yuqori malakali murabbiylar, zamonaviy moddiy-texnik baza mavjud bo‘lgan taqdirda yuqori natijalarga tayyorgarlik ko‘rish, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va oliy sport mahoratini saqlab qolish imkoni tug‘uladi.

Sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o‘yinlarida yuqori sovrinlar uchun kurashishga, natijalarga erishishga qodir bo‘ladilar.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.
2. Namunaviy dastur “Boks bo‘yicha sport mahoratini oshirish (sport tayyorgarligi)” T-2021.
3. Хадиятуллаев, З. (2023). Боксчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 48-50.
4. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev Boks nazariyasi va uslubiyati. darslik. -T.: 2016, - 542 b.
5. Abdullayev F.T. Yosh bokschilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. UMID DEZIGN Monografiya - T.: 2023. -96 b.
6. Turdiev, F. K., & Xadiyatullayev, Z. Sh. (2022). Bokschi qizlarni individual mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish usullari. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 13, 69-74.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

M.A.Islomov, katta o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining zamonaviy kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish orqali ularning pedagogik faoliyati samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, kompetensiyalarni diagnostika qilish, individual rivojlantirish, amaliy faoliyatga tatbiq etish, monitoring va qayta baholashga asoslangan takomillashtirilgan mexanizmlar ishlab chiqilgan.*

Аннотация. *В этой статье рассматриваются вопросы повышения эффективности педагогической деятельности учителей физического воспитания через развитие современных профессиональных компетенций. Также были разработаны усовершенствованные механизмы на основе диагностики компетенций, индивидуального развития, применения в практической деятельности, мониторинга и переоценки.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy kompetensiya, raqamli kompetensiya, pedagogik faoliyat, innovatsion texnologiyalar, refleksiya, malaka oshirish.*

Ключевые слова: *профессиональная компетентность, цифровая компетентность, педагогическая деятельность, инновационные технологии, рефлексия, профессиональное развитие.*

Kirish. Yangi O‘zbekistonni barpo etishda ta’lim tizimining zamonaviy rivojlanish bosqichida o‘qituvchiga qo‘yilayotgan talablar tubdan o‘zgarib bormoqda. Ta’lim sifati va samaradorligini ta’minlashda o‘qituvchining bilim darajasi bilan bir qatorda uning amaliy ko‘nikmalari, kasbiy kompetensiyalari, innovatsion faoliyati va o‘z ustida muntazam ishlashi muhim ahamiyat kasb etmoqda[1]. Buning natijasi o‘laroq pedagoglar tomonidan erishilayotgan yutuqlarni misol qilishimiz mumkin. Yangi davr talablarining o‘zgarishi ayniqsa, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini o‘ziga xos xususiyatlarini takomillashtirish qo‘yilgan. Chunki mazkur fan o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishi, balki ularning iroda, intizom, hamkorlik, mas’uliyat, o‘z-o‘zini nazorat qilish va sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bu borada UNESCOning 2015-yilda Parijda o‘tkazilgan yig‘ilishida jismoniy tarbiyaning sifatlari bo‘yicha bir qator tahliliy ma’lumotlar keltirilgan. Ushbu sonda, jismoniy tarbiyani ta’limning muhim tarkibiy qismi sifatida ko‘rib, jismoniy tarbiya dasturlarining inklyuzivligi, teng imkoniyatlar, xavfsizlik va o‘qituvchilarning tegishli tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratadi. Shu sababli jismoniy tarbiya

o‘qituvchisining kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish ta’lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biridir deb qaraydi[5].

Zamonaviy jismoniy tarbiya darsida o‘qituvchi an’anaviy mashqlarni namoyish etuvchi va nazorat qiluvchi mutaxassisdan o‘quvchilarning jismoniy faolligini boshqaruvchi, individual rivojlanishini kuzatuvchi, raqamli vositalardan foydalanuvchi va ta’lim jarayonini yaratuvchi o‘qituvchiga aylanmoqda.

Shu sababli jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi bugungi kunda alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Ushbu o‘rganishning maqsadi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini aniqlash, ularni rivojlantirishning samarali yo‘llarini asoslash hamda kompetensiyaviy yondashuv asosida o‘qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish mexanizmini ishlab chiqishdan iborat.

Yuqoridagilarni amalga oshirish uchun quyidagicha yo‘l tutish kerak bo‘ladi.

-jismoniy tarbiya o‘qituvchisining zamonaviy kasbiy kompetensiyalarini aniqlash;

-kompetensiyalarning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’sirini tahlil qilish;

-o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash;

Kabi vazifalarni bajarish taklif etiladi.

Kasbiy kompetensiya o‘qituvchining o‘z kasbiy vazifalarini samarali bajarish imkonini beradigan bilim, ko‘nikma, malaka, tajriba va shaxsiy sifatlar majmuasi sifatida qaraladi[6, 4-14b].

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyalarini quyidagi asosiy guruhlarga ajratish mumkin.

Kasbiy-metodik kompetensiya, Pedagogik kompetensiya, Psixologik kompetensiya, Kommunikativ kompetensiya, Raqamli kompetensiya, Inklyuziv kompetensiya, Tadqiqotchilik kompetensiyasi, Refleksiv kompetensiya kabilarga ega bo‘lishi kerak.

Aynan yuqoridagi kompetensiyalarni rivojlantirish va amaliy ko‘nikma hosil qilishda malaka oshirish kurslari bilan bir qatorda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur[8].

Har bir o‘qituvchining kasbiy ehtiyoji va mavjud kompetensiyalari bir xil emas. Shu sababli barcha o‘qituvchilar uchun bir xil mazmundagi rivojlanish dasturlaridan foydalanish o‘rniga individual kasbiy rivojlanish xaritalarini shakllantirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunda dastlab o‘qituvchining kompetensiyalari diagnostika qilinadi. Keyin aniqlangan bo‘shliqlarga muvofiq individual rivojlanish maqsadlari belgilanadi. Masalan: Mentorlik, tajribali jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini mentor sifatida jalb qilish yosh va kasbiy rivojlanishga ehtiyoj sezayotgan pedagoglarning amaliy kompetensiyalarini oshirishga xizmat qiladi.

Mentorlik doirasida ochiq darslar, dars kuzatuvlari, metodik maslahatlar va amaliy seminarlar tashkil etilishi mumkin.

Hamkasblar bilan kasbiy hamkorlik, maktab uslubiy birlashma a’zolari.

O‘qituvchilarning professional hamjamiyatlarini tashkil etish orqali ilg‘or pedagogik tajribalarni ommalashtirish mumkin.

Masalan, maktablar yoki hududlar kesimida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining metodik guruhlarini tashkil etish, muntazam ravishda ochiq darslar va tajriba almashish seminarlarini o‘tkazish samarali mexanizm bo‘lishi mumkin.

1-jadval

O‘qituvchilarning kompetensiyalarini baholash mezonlari

Kompetensiya	**Baholash mezoni**	**Ko‘rsatkich**
Kasbiy-metodik	Darsni tashkil etish	Mashqlarni to‘g‘ri tanlash va o‘rgatish
Pedagogik	Ta’lim jarayonini boshqarish	Zamonaviy metodlardan foydalanish
Psixologik	Individual yondashuv	O‘quvchi xususiyatlarini hisobga olish
Kommunikativ	Muloqot	Samarali pedagogik aloqa
Raqamli	Texnologiyalardan foydalanish	Elektron vositalardan foydalanish
Inklyuziv	Individual moslashtirish	Barcha o‘quvchilarni jalb qilish
Tadqiqotchilik	Tahlil va izlanish	Pedagogik muammolarni o‘rganish
Refleksiv	O‘z faoliyatini baholash	Kamchiliklarni aniqlash va tuzatish

Baholash natijalari shartli ravishda quyidagicha belgilanadi.

Boshlang‘ich daraja — kompetensiyalarni qo‘llashda tashqi yordamga ehtiyoj mavjud.

Rivojlanayotgan daraja — o‘qituvchi kompetensiyalarni mustaqil qo‘llay oladi, biroq ayrim yo‘nalishlarda qo‘shimcha rivojlanishga ehtiyoj sezadi.

Yuqori daraja — o‘qituvchi kompetensiyalarni mustaqil, ijodiy va innovatsion tarzda qo‘llaydi hamda o‘z tajribasini boshqalarga ommalashtira oladi.

Yuqoridagi natijalar bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalari tizimli rivojlanadi, pedagogik faoliyatning individual xususiyatlarga moslashuvchanligi oshadi, darslarning metodik sifati yaxshilanadi, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalari shakllanadi, o‘quvchilarning jismoniy faolligi va darsdagi ishtiroki oshishi uchun sharoit yaratiladi, malaka oshirishning real kasbiy faoliyatga ta’sirini baholash imkoniyati paydo bo‘ladi.

Umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalasiga faqat malaka oshirish tizimi doirasida yondashish yetarli emas. Kompetensiyalar real kasbiy faoliyat jarayonida shakllanadi va rivojlanadi. Shu sababli kasbiy rivojlanishning uchta muhim muhiti sifatida, **malaka oshirish va ta’lim, maktabdagi amaliy pedagogik faoliyat, professional hamkorlik va o‘z-o‘zini rivojlantirish kabi muhitlar muhimdir.**

Xulosa. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati samaradorligi uning maxsus bilimlari bilan bir qatorda pedagogik, psixologik, kommunikativ, raqamli, inklyuziv, tadqiqotchilik va refleksiv kompetensiyalariga ham bevosita bog‘liq.

Zamonaviy ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisini faqat sport mashqlarini o‘rgatuvchi mutaxassis sifatida emas, balki o‘quvchilarning jismoniy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini boshqaruvchi professional pedagog sifatida shakllantirish talab etiladi.

Tahliliy ma’lumot sifatida taklif etilgan **“diagnostika – maqsadni belgilash – rivojlantiruvchi ta’lim – amaliyot – mentorlik – refleksiya – portfolio – qayta diagnostika – yangi rivojlanish strategiyasi”** yo‘nalishidagi sxema o‘qituvchining kasbiy kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Mazkur yondashuvning muhim jihati shundaki, kompetensiyalarni rivojlantirish malaka oshirish kursining yakuniy natijasi emas, balki uzluksiz davom etadigan kasbiy jarayon sifatida qarash lozim.

Xulosa o‘rnida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyalarini rivojlantirish ta’lim sifatini oshirishning muhim omili bo‘lib, mazkur jarayonni individual, amaliy, raqamli va refleksiv yondashuvlar asosida tashkil etish o‘qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 03.11.2022-yildagi PQ-414-son qarori.
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 15.11.2024-yildagi PQ-392-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 04.07.2022-yil 355-son buyrug‘i.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Musiqa madaniyati fani va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim darajasini va kasbiy mahoratini aniqlash hamda ularga sertifikat berish tartibi to‘g‘risida”gi 17.10.2025-yil 652-son qarori.
5. UNESCO. *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers.* Paris: UNESCO 2015.
6. Shulman, L. S. Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching // Educational Researcher. – 1986. – Vol. 15. – No. 2. – P. 4–14.
7. Hattie, J. *Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning*. Routledge, 2012.
8. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* Geneva: World Health Organization, 2020.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA O‘YIN FAOLIYATI ORQALI BOLALARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH

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

Annotatsiya: *Maqolaning maqsadi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘yin faoliyati orqali bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlashtirishdan iborat. Nazariy tahlil, taqqoslash va umumlashtirish asosida o‘yin jarayonini kommunikativ maqsadga yo‘naltirish shartlari va bosqichlari taklif etildi. Rolli, didaktik, harakatli, jamoaviy va sahnalashtirilgan o‘yinlar bolalarda muloqotni boshlash, tinglash, savol berish, kelishish va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishi ko‘rsatildi. Samaradorlik pedagogning maqsadli rahbarligi, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish hamda ijobiy emotsional muhitga bog‘liq ekani xulosalandi.*

Аннотация: *Цель статьи - уточнить педагогические возможности игровой деятельности для развития коммуникативных компетенций детей дошкольного возраста. На основе теоретического анализа, сравнения и обобщения предложены условия и этапы организации игры с коммуникативной направленностью. Показано, что ролевые, дидактические, подвижные, групповые и театрализованные игры способствуют развитию умений начинать общение, слушать партнёра, задавать вопросы, договариваться и сотрудничать. Эффективность игровой деятельности связывается с целенаправленным педагогическим сопровождением, учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка и созданием эмоционально благоприятной среды.*

Kalit so‘zlar: *o‘yin faoliyati, kommunikativ kompetensiya, maktabgacha ta’lim, muloqot, harakatli o‘yin, hamkorlik.*

Ключевые слова: *игровая деятельность, коммуникативная компетенция, дошкольное образование, общение, подвижная игра, сотрудничество.*

Kirish. Maktabgacha yosh davri bolaning shaxsiy, ijtimoiy, nutqiy va emotsional rivojlanishi jadallashadigan muhim bosqichdir. Shu davrda bola kattalar va tengdoshlari bilan muloqotga kirishish, o‘z fikrini ifodalash, suhbatdoshini tinglash, navbat kutish va kelishish kabi dastlabki ijtimoiy-kommunikativ tajribani egallaydi. Mazkur ko‘nikmalar keyingi ta’lim bosqichlarida bolaning jamoaga moslashuvi va hamkorlikda faoliyat olib borishi uchun zarur asos yaratadi. Shu sababli kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish maktabgacha ta’lim jarayonining barcha faoliyat turlariga singdirilishi lozim.

O‘yin maktabgacha yoshdagi bolaning tabiiy ehtiyoji bo‘lib, unda harakat, tasavvur, nutq va ijtimoiy munosabat bir jarayonda namoyon bo‘ladi. Bola o‘yinda vaziyatga kiradi, rol va vazifalarni taqsimlaydi, qoidalarni qabul qiladi va o‘z harakatini boshqalarning harakati bilan muvofiqlashtiradi. Ayniqsa, harakatli va jamoaviy o‘yinlarda muloqot so‘z, ishora, navbat, tezkor kelishuv va o‘zaro yordam orqali yuzaga keladi. Shu jihat o‘yin faoliyatini jismoniy faollik bilan kommunikativ rivojlanishni bog‘laydigan qulay pedagogik vositaga aylantiradi.

Maktabgacha ta’lim pedagogikasiga oid adabiyotlarda bolaning har tomonlama rivojlanishi, o‘yin faoliyatini tashkil etish va ta’lim-tarbiya jarayonining yosh xususiyatlariga mosligi masalalari keng yoritilgan [1; 2; 4]. Bolalar nutqini rivojlantirishga bag‘ishlangan tadqiqotlarda esa lug‘at boyligini oshirish, bog‘lanishli nutqni shakllantirish, suhbat va savol-javob usullarining o‘rni alohida ko‘rsatiladi [3]. L.S. Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan bolaning ijtimoiy muhitdagi rivojlanishi haqidagi psixologik qarashlar muloqot va hamkorlikning rivojlantiruvchi ahamiyatini tushuntirish uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi [5]. Shu bilan birga, amaliyotda o‘yinning o‘zi avtomatik ravishda yuqori kommunikativ natija berishi haqidagi sodda tasavvur uchraydi. Agar o‘yin maqsadsiz tashkil etilsa, faol bolalar muloqotning asosiy qismini egallashi, tortinchoq yoki nutqiy faolligi past bolalar esa chetda qolishi mumkin. Demak, kommunikativ rivojlanish uchun o‘yinning mazmuni, guruh hajmi, pedagogning aralashuv darajasi va yakuniy tahlil usuli oldindan o‘ylangan bo‘lishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi - maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin faoliyati orqali bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shartlar va metodik ketma-ketlikni aniqlashtirish. Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: kommunikativ kompetensiyaning maktabgacha yosh uchun amaliy tarkibiy qismlarini ajratish; turli o'yin shakllarining kommunikativ imkoniyatlarini tahlil qilish; pedagogik rahbarlikning samarali usullarini tizimlashtirish; bolalarning muloqot faolligini kuzatish uchun sodda mezonlarni taklif etish.

Maqolani tayyorlashda ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, mazmuniy taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik holatlarni modellashtirish va uslubiy tavsiyalarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot empirik tajriba natijalarini taqdim etishga emas, mavjud nazariy yondashuvlar hamda maktabgacha ta'lim amaliyotiga xos vaziyatlarni bir tizimga keltirishga qaratildi. Shu bois maqoladagi natijalar o'yin faoliyatini rejalashtirish, olib borish va kuzatish bo'yicha metodik yechimlar ko'rinishida ifodalandi.

Natijalar va muhokama. Nazariy tahlil asosida maktabgacha yoshdagi bolaning kommunikativ kompetensiyasini faqat ravon gapirish bilan cheklash to'g'ri emasligi aniqlandi. Mazkur kompetensiya kamida oltita o'zaro bog'liq ko'nikmani qamrab oladi: muloqotni boshlash; suhbatdoshni tinglash va uning fikriga munosabat bildirish; savol berish va savolga mazmunli javob qaytarish; o'z fikrini vaziyatga mos ifodalash; sherik bilan kelishish va hamkorlik qilish; yuzaga keladigan kelishmovchilikni agressiyasiz, muloqot orqali hal etish. O'yin jarayonida aynan shu ko'nikmalar tabiiy ehtiyoj sifatida yuzaga keladi, chunki bola maqsadga erishish uchun boshqa ishtirokchilar bilan aloqaga kirishishga majbur bo'ladi.

Rolli o'yinlar kommunikativ vaziyatni mazmun bilan boyitadi. "Shifokor", "Do'kon", "Mehmon kutish", "Sayohat", "Oshxona" kabi syujetlarda bolalar murojaat shakllaridan foydalanadi, savol beradi, iltimos bildiradi, javob qaytaradi va vaziyatga mos dialog tuzadi. Bunday o'yinlarda pedagog tayyor gaplarni to'liq aytib bermasdan, suhbatni boshlash uchun namunaviy iboralarni taklif qilishi, keyin esa bolalarga mustaqil davom ettirish imkonini yaratishi kerak. Aks holda o'yin bolalarning o'zaro muloqotiga emas, pedagogning savollariga javob berishga aylanib qoladi.

Didaktik o'yinlarda kommunikativ vazifa predmetlarni nomlash yoki to'g'ri javobni topish bilan tugamasligi lozim. Masalan, "Nimani tasvirladim?", "Farqini top", "Hikoyani davom ettir", "Kimga nima kerak?" kabi o'yinlarda boladan o'z tanlovini izohlash, sherigidan qo'shimcha ma'lumot so'rash, fikrini bir yoki ikki gap bilan asoslash talab etilishi mumkin. Shu yo'l bilan didaktik topshiriq nutqiy va muloqot vazifasi bilan uyg'unlashadi. Pedagog uchun muhim jihat - faqat javobning to'g'riligini emas, bolaning suhbatga qanday kirishgani va boshqa ishtirokchining fikriga qanday munosabat bildirganini ham kuzatishdir.

Harakatli va jamoaviy o'yinlar maktabgacha ta'limda kommunikativ kompetensiyani jismoniy faollik bilan bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi. Estafeta, juftlikdagi harakat topshiriqlari, signal bo'yicha guruhlanish, to'p bilan sherik topish, umumiy nishonga erishish kabi o'yinlarda bolalar tezkor ravishda kelishishi, navbatni saqlashi, sherigini ogohlantirishi, yordam so'rashi yoki yordam taklif qilishi kerak bo'ladi. Biroq kuchli raqobat muhitida ayrim bolalar faqat natijaga e'tibor qaratib, muloqotni ikkinchi o'ringa surishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachi "kim birinchi?" tamoyiliga asoslangan o'yinlar bilan bir qatorda "hamma birga bajaradi", "juftlik natijasi", "guruh vazifasi" kabi hamkorlikka yo'naltirilgan shakllardan ham foydalanishi maqsadga muvofiq.

Sahnalashtirilgan o'yinlar va ertak qahramonlari ishtirokidagi vaziyatlar bolaning dialogik hamda bog'lanishli nutqini rivojlantiradi. Bola tayyor matnni takrorlash bilan cheklanmay, qahramonning keyingi harakatini taxmin qilishi, vaziyatga mos yangi gap tuzishi, boshqa qahramonning fikriga javob berishi mumkin. Bunda tortinchoq bolalar uchun kichik rol, qisqa replika yoki juftlikdagi epizoddan boshlash, keyinchalik murakkabroq muloqotga o'tish samarali hisoblanadi. Kommunikativ faollikni rivojlantirishda barcha bolaga bir xil talab qo'yishdan ko'ra, individual qiyinchiliklarni hisobga olgan bosqichli yondashuv muhimdir.

Tahlil natijasida o'yin faoliyatini kommunikativ maqsadga yo'naltirishning besh tarkibiy bosqichi taklif etildi: 1) kommunikativ vazifani belgilash; 2) vazifaga mos o'yin vaziyatini tanlash; 3) bolalarning kichik guruh yoki juftlikdagi hamkorligini tashkil etish; 4) pedagog tomonidan zarur darajada nutqiy va emotsional qo'llab-quvvatlash; 5) o'yin yakunida qisqa refleksiya va kuzatuv natijalarini qayd etish. Ushbu ketma-ketlik o'yinni shunchaki vaqtni mazmunli o'tkazish vositasidan maqsadli rivojlantiruvchi

faoliyatga aylantirishga yordam beradi. O‘yin turlarining kommunikativ vazifalar bilan bog‘lanishi 1-jadvalda umumlashtirildi.

1-jadval.

O‘yin turlarining kommunikativ imkoniyatlari

O‘yin turi	Asosiy kommunikativ vazifa	Pedagogning asosiy harakati	Kutiladigan ko‘nikma
Rolli o‘yin	Dialogni boshlash va davom ettirish	Vaziyat va rollarni belgilaydi, namunaviy ibora beradi	Murojaat, savol-javob, fikrni ifodalash
Didaktik o‘yin	Tushuntirish va asoslash	Javobni izohlashga undovchi savol beradi	Izchil nutq, tinglash, izoh berish
Harakatli o‘yin	Tezkor kelishuv va o‘zaro signal	Juftlik va guruh vazifalarini tashkil etadi	Hamkorlik, ogohlantirish, navbatni saqlash
Sahnalashtirish	Vaziyatga mos dialog va ifodali nutq	Qahramonlar o‘rtasidagi erkin muloqotni qo‘llab-quvvatlaydi	Dialogik va bog‘lanishli nutq, emotsional ifoda

1-jadvaldan ko‘rinadiki, o‘yin turlari bir-birini takrorlamaydi; ular kommunikativ kompetensiyaning turli jihatlarini faollashtiradi. Shu sababli haftalik yoki oylik rejalashtirishda faqat bitta o‘yin turiga tayanish o‘rniga rolli, didaktik, harakatli va jamoaviy o‘yinlarni navbatma-navbat qo‘llash maqsadga muvofiq. Bunda o‘yinning nomi emas, unda bolaning qanday muloqot harakatini bajarishi muhim mezon bo‘lishi kerak.

Yosh xususiyatlarini hisobga olish kommunikativ vazifani murakkablashtirishning asosiy shartidir. Kichik guruhlarda predmetni nomlash, bir so‘zli yoki qisqa javob, oddiy iltimos va navbat kutish kabi vazifalar ustun bo‘lishi mumkin. O‘rta guruhda savol-javobni davom ettirish, sherikning harakatini izohlash va birgalikda tanlov qilish vazifalari kengayadi. Katta va maktabga tayyorlov guruhlarida esa bolalardan rolni mustaqil taqsimlash, kelishmovchilikni gaplashib hal qilish, o‘z fikrini asoslash, guruh qarorini tushuntirish va hikoyani izchil davom ettirish kabi murakkabroq kommunikativ harakatlarni talab qilish mumkin. Bu jarayonda pedagog bolaning yoshiga mos nutqiy yuklamani saqlashi va ortiqcha tuzatishlar bilan muloqot tabiiyligini buzmasligi lozim.

Pedagogik rahbarlikning samaradorligi aralashuvning me’yoriga ham bog‘liq. Tarbiyachi o‘yin boshlanishida vaziyatni aniq tushuntirishi, qoidalarni qisqa va tushunarli bayon qilishi, bolalarni juftlik yoki kichik guruhlarga muvozanatli taqsimlashi kerak. O‘yin davomida esa pedagog har bir xatoni darhol to‘xtatib tuzatish o‘rniga, zarur paytda yordamchi savol, eslatma yoki namunaviy ibora orqali muloqotni davom ettirishga ko‘maklashishi maqsadga muvofiq. Ijobiy emotsional muhit, bolani masxara qilmaslik, javob berishga vaqt berish va muvaffaqiyatli muloqot holatlarini e’tirof etish bolaning o‘ziga ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, tortinchoq, yangi guruhga qo‘shilgan yoki nutqiy faolligi past bolalarda bu omil alohida ahamiyatga ega.

Kommunikativ kompetensiyaning rivojlanishini baholash uchun murakkab diagnostika vositalari shart emas. Kundalik pedagogik kuzatuvda oltita ko‘rsatkichdan foydalanish mumkin: bola o‘zi muloqotni boshlaydimi; savol bera oladimi; sherigini bo‘lmasdan tinglaydimi; fikrini tushunarli bayon qiladimi; kelishuvga erishish uchun so‘zdan foydalanadimi; jamoaviy vazifada sherigiga yordam beradimi. Mazkur ko‘rsatkichlarni “mustaqil bajaradi”, “qisman yordam bilan bajaradi”, “barqaror namoyon etmaydi” kabi uch holatda qayd etish tarbiyachiga qaysi ko‘nikma ustida ko‘proq ishlash kerakligini ko‘rsatadi. Bu yondashuv bahoni bolani bir-biri bilan taqqoslashga emas, uning o‘zidagi ijobiy o‘zgarishni kuzatishga qaratadi.

Tadqiqotning metodik natijasi sifatida “kommunikativ vazifa → o‘yin vaziyati → hamkorlik harakati → pedagogik qo‘llab-quvvatlash → refleksiya” ketma-ketligiga tayanish taklif etildi. Mazkur mantiq o‘yin mazmuni bilan rivojlantiriladigan ko‘nikma o‘rtasidagi bog‘lanishni aniq ko‘rsatadi. Masalan, maqsad “tinglash” bo‘lsa, sherik ko‘rsatmasini eshitmasdan vazifani bajarib bo‘lmaydigan vaziyat, maqsad “kelishish” bo‘lsa, guruhning yagona qarorini talab qiladigan topshiriq yaratiladi. Shu tariqa o‘yin pedagogik jihatdan boshqariladi, lekin bola uchun tabiiy va qiziqarli faoliyat bo‘lib qoladi.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘yin faoliyati bolalarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish uchun keng pedagogik imkoniyatlarga ega. Nazariy tahlil rolli, didaktik, harakatli, jamoaviy va sahnalashtirilgan o‘yinlar muloqotni boshlash va davom ettirish, tinglash, savol berish, fikrni tushunarli ifodalash, kelishish va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini maqsadli rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Buning uchun o‘yin bolaning yosh va individual xususiyatiga mos tanlanishi, aniq kommunikativ vazifa belgilanishi, barcha bolalarning faol ishtiroki ta’minlanishi va pedagogning aralashuvi yordamchi xarakterda bo‘lishi lozim. Taklif etilgan metodik ketma-ketlik va kuzatuv mezonlari o‘yinlarni rejalashtirish hamda ularning kommunikativ yo‘nalishini nazorat qilishga xizmat qiladi. Harakatli va jamoaviy o‘yinlarning jismoniy faollikni muloqot va o‘zaro yordam bilan uyg‘unlashtirish imkoniyati ularni maktabgacha ta’lim amaliyotida muhim pedagogik vositaga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva B.S. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi. – Toshkent, 2020.
2. Hasanboyeva O. va boshqalar. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.
3. Qodirova F.R. Bolalar nutqini rivojlantirish nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2018.
4. Qodirova F.R., Toshpo‘latova Sh.K., Kayumova N.M., A’zamova M.N. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent, 2019.
5. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva: Eksmo, 2005.

PROFESSIONAL SPORT VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLA–MAKTAB–SPORT MUASSASASI–FEDERATSIYA ZANJIRI

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya zanjiri asosida aholini sportga jalb qilishning samarali mexanizmlari tahlil qilingan. Tizimning sport ommaviyligini oshirish, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish hamda iqtidorli sportchilarni aniqlashdagi o‘rni yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida sportga qamrov darajasini oshirish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы эффективные механизмы привлечения населения к занятиям спортом на основе цепочки «махалля – школа – спортивное учреждение – федерация». Освещена роль данной системы в развитии массового спорта, формировании здорового образа жизни среди молодежи и выявлении талантливых спортсменов. По результатам исследования разработаны практические рекомендации по повышению охвата населения спортивной деятельностью.*

Kalit so‘zlar*: mahalla, maktab, sport muassasasi, sport federatsiyasi, ommaviy sport.*

Ключевые слова: *махалля, школа, спортивное учреждение, спортивная федерация, массовый спорт.*

Kirish: Bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish hamda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishiga jalb qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, ommaviy sport harakatini kengaytirish va sportning barcha turlari bo‘yicha iste’dodli yoshlarni aniqlash maqsadida samarali tashkiliy mexanizmlar joriy etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnika va axborot resurslaridan, shuningdek ilmiy-tadqiqotga oid va texnik ishlanmalar hamda texnologiyalardan foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunda belgilab berilgan. O‘RQ-11-23-son [1].

Yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish ko‘rsatilgan. PF-5924-son [2].

Shunday mexanizmlardan biri sifatida “mahalla–maktab–sport muassasasi–federatsiya” zanjiri alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur tizim aholining, ayniqsa, bolalar va yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash, ularning qiziqish va qobiliyatlarini erta aniqlash hamda sport

mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu zanjirning har bir bo‘g‘ini o‘zaro hamkorlik asosida faoliyat yuritib, sportga qamrov darajasini oshirish va yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Mahallalarda sport tadbirlarini tashkil etish, maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifatini oshirish, sport muassasalarida iqtidorli sportchilarni maqsadli tayyorlash hamda federatsiyalar tomonidan uslubiy va tashkiliy ko‘mak ko‘rsatish orqali sportning uzluksiz rivojlanish tizimi shakllanadi. Natijada nafaqat ommaviy sport rivojlanadi, balki professional sport uchun ham mustahkam zaxira yaratiladi.

Mazkur maqolada mahalla–maktab–sport muassasasi–federatsiya zanjiri asosida aholini sportga jalb qilishning mazmun-mohiyati, amaliy ahamiyati va samaradorligini oshirish yo‘llari tahlil qilingan.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqotda mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya zanjiri asosida aholini sportga jalb qilishning samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish maqsadida bir qator ilmiy tadqiqot uslublaridan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy asosini jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar, davlat dasturlari hamda sportni rivojlantirish bo‘yicha ilg‘or milliy va xorijiy tajribalar tashkil etdi. Mavzuga doir ilmiy manbalarni o‘rganishda tahlil va sintez uslublari qo‘llanildi.

Tadqiqot jarayonida mahalla, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, sport maktablari va sport federatsiyalari faoliyatining o‘zaro uyg‘unligi (integratsiyasi) holati qiyosiy tahlil qilindi. Aholining sport bilan shug‘ullanishi darajasi, sport tadbirlarida ishtiroki va sport to‘garaklariga qamrov ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida statistik ma’lumotlar tahlili amalga oshirildi.

Shuningdek, sport tashkilotlari mutaxassislari, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, trenerlar hamda mahalla faollari faoliyatini o‘rganishda kuzatish va so‘rovnoma usullaridan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar tizimlashtirilib, ularning o‘zarobog‘liqligi hamda sportga jalb etish jarayoniga ta’siri baholandi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirishda mantiqiy tahlil, taqqoslash, guruhlash va umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ushbu usullar orqali mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya hamkorligining mavjud holati muammolari hamda uni takomillashtirish istiqbollari aniqlandi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqot davomida mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya zanjirining aholini sportga jalb qilishdagi o‘rni va samaradorligi tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, mazkur tizimning barcha bo‘g‘inlari o‘rtasidagi hamkorlik qanchalik samarali yo‘lga qo‘yilgan bo‘lsa, aholini, ayniqsa yoshlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishiga jalb qilish darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Mahallalarda tashkil etilgan sport musobaqalari, sog‘lomlashtirish tadbirlari va ommaviy sport aholining jismoniy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda. Bunday tadbirlar orqali sport bilan shug‘ullanayotgan fuqarolar ham sport faoliyatiga qiziqish bildirishni boshlaydi.

Shu bilan birga, mahalla fuqarolar yig‘inlari tomonidan yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga qaratilgan tashabbuslar sportga qamrov ko‘rsatkichlarining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Maktablarda jismoniy tarbiya darslari va sport klublaridagi to‘garaklarning tashkil etilishi o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Tahlillar natijasida sport klublaridagi to‘garaklar faol yo‘lga qo‘yilgan ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning sport musobaqalaridagi ishtiroki va sport natijalari yuqoriroq ekanligi aniqlandi.

Sport muassasalari tomomidan iqtidorli yoshlarni saralash va ularni maqsadli tayyorlash tizimini sport zaxirasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Federatsiyalar tomonidan uslubiy qo‘llab-quvvatlash, musobaqalar tashkil etish va malakali trenerlar bilan ta’minlash ishlari sportchilar mahoratini oshirishga xizmat qilmoqda.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya zanjirining uzviy hamkorligi natijasida sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar soni ortadi, yoshlarning sog‘lom turmush tarsi ko‘nikmalari mustahkamlanadi hamda iste’dodli sportchilarni aniqlash va qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari kengayadi. Shu bilan birga, ayrim hududlarda sport infratuzulmasining yetarli emasligi, malakali trenerlar sonining cheklanganligi va tashkilotlar o‘rtasidagi axborot almashinuvi tizimning to‘liq shakllanmaganligi kabi muammolar mavjudligi aniqlandi.

O‘rganishlar asosida mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya hamkorligini yanada kuchaytirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy sport tugaraklari sonini ko‘paytirish va sport

tadbirlarini muntazam tashkil etish orqali aholini sportga jalb qilish samaradorligini oshirish mumkinligi xulosa qilindi.

Xulosa va takliflar: O‘tkazilgan tadqiqot natijalari mahalla-maktab-sport muassasasi-federatsiya zanjiri aholini sportga jalb qilishning samarali mexanizmlaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu tizim sport faoliyatini mahalladan boshlab federatsiyalar darajasigacha uzviy bog‘lash, yoshlarni sportga qiziqishini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mazkur zanjirning samarali faoliyatini natijasida aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanish ko‘rsatkichlari ortadi, sog‘lom turmush tarzi tamoillari keyng qaror topadi hamda sport zaxirasini shakllantirish tizimi takomillashadi. Shu bilan birga, sport infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmaganligi, ayrim hududlarda malakali trenerlar yetishmasligi va tashkilotlar o‘rtasidagi hamkorlik mexanizmlarining to‘liq yo‘lga qo‘yilmaganligi kabi muammolar mavjudligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- mahallalarda ommaviy sport tadbirlari, musobaqalar va sog‘lomlashtirish aksiyalarini muntazam tashkil etish orqali aholining sportga qiziqishini yanada oshirish.
- umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sport klublaridagi to‘garaklar sonini ko‘paytirish va ularning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash.
- sport maktablari va federatsiyalar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish hamda iste’dodli yoshlarni saralashning yagona tizimini yaratish.
- mahalla, maktab, sport muassasasi va federatsiyalar faoliyatini muvofiqlashtiruvchi raqamli monitoring tizimini joriy etish.
- trenerlar va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini muntazam oshirib boorish hamda ularni zamonaviy uslub (metodika) lar bilan ta’minlash.
- Xulosa qilib aytganda, mahalla-maktab-sportmuassasasi-federatsiya zanjiri asosida tashkil etilgan tizimli hamkorlik sportning ommaviyligini oshirish, aholi salomatligini mustahkamlash va mamlakat sport salohiyatini yuksaltirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-sonli Qonuni. – Toshkent, 2026 – yil 24-mart. https://lex.uz/uz/docs/-8093787

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon. – Toshkent, 24.01.2020. PF-5924-son. https://lex.uz/docs/-4711327

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI O‘ZBEK XALQ OG‘ZAKI IJODI NAMUNALARI ORQALI PEDAGOGIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari orqali, qadriyatlarimizga tayangan holda, shaxs jismoniy barkamolligini takomillashtirish masalalari yoritib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье, на основе образцов узбекского устного народного творчества и национальных ценностей, освещаются вопросы совершенствования физической гармонии личности.*

Kalit so‘zlar: *“Yangi O‘zbekiston”, shaxs jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, jismoniy mehnat, o‘zbek xalq og‘zaki ijodi, qadriyatlar.*

Ключевые слова: *“Новый Узбекистан,” физическая гармония личности, здоровый образ жизни, здоровое поколение, физическое воспитание, физический труд, узбекское устное народное творчество, ценности.*

Dolzarbligi: Ma’lumki, jamiyatimizda shaxsni madaniyati, har tomonlama barkamolligi, sog‘lom turmush tarziga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyatdir.

Falsafa va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda har tomonlama barkamol shaxsni kuzatish muammolariga so‘ngi vaqtlarda katta e’tibor berilmoqda.

Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Lekin, shaxs jismoniy barkamolligining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ayrim aholining o‘ziga xos xususiyatlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, turmush madaniyatining etnik jihatlari o‘rganilgan va o‘rganilmoqda.

O‘rganilganlik darajasi. O‘zbek xalq og‘zaki badiiy ijodi o‘zbek xalqining asrlar davomida ijodkor farzandlari tomonidan yaratilgan madaniy merosidir. Bu meros maqollar, matallar, latifalar, qo‘shiqlar, ertaklar, dostonlar va boshqa janrlardagi asarlardan iborat.

Ma’lumki, bu dunyoda har qaysi millatning o‘z afsonaviy qahramonlari, o‘zi sevib ardoqlaydigan pahlavonlari bo‘ladi. Xalqimiz azaldan o‘z vujudi, o‘z tomirida mavjud ilohiy qudratga munosib bo‘lmoqqa intilib, o‘z o‘g‘lonlarini mardlik va halollik, jasurlik ruhida, el-yurt uchun jonini ham ayamaydigan asl pahlavonlar etib tarbiyalab kelgan.

Shu ma’noda, xalq og‘zaki ijodining noyob durdonasi bo‘lmish “Alpomish” dostoni millatimizning o‘zligini namoyon etadigan, avlodlardan avlodlarga o‘tib kelayotgan qahramonlik qo‘shig‘idir.

Agarki xalqimizning qadimiy va shonli tarixi tuganmas bir doston bo‘lsa, “Alpomish” ana shu dostonning shoh bayti, desak, to‘g‘ri bo‘ladi. Bu mumtoz asarda tarix to‘fonlaridan, hayot-mamot sinovlaridan omon chiqib, o‘zligini doimo saqlagan el-yurtimizning bag‘rikenglik, matonat, oliyjanoblik, vafo va sadoqat kabi ezgu fazilatlari o‘z ifodasini topgan.

Shu bois “Alpomish” dostoni bizga vatanparvarlik fazilatlaridan saboq beradi. Odil va haqgo‘y bo‘lishga, o‘z yurtimizni, oilamiz qo‘rg‘onini qo‘riqlashga, do‘st-u yorimizni, or-nomusimizni, ota-bobolarimizning muqaddas mozorlarini har qanday tajovuzdan himoya qilishga o‘rgatadi. [1.24].

Ma’lumki, o‘zbek xalqi oilasida ko‘p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida shaxs jismoniy barkamolligi bo‘yicha oilaning kattalari-momolar, yaqin qarindosh-urug‘lar, qo‘ni-qo‘shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi.

Azaliy odatlarimizga ko‘ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onaga nisbatan bobo, buvi, qo‘shni va qarindoshlarning ta’siri kuchliroqdir, hamda oiladagi ma’naviy muhitning belgilovchilaridir. Bu boradagi tarbiya an’anasi o‘tmishdan qolgan muhim ma’naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu uslub shakllanib, aniq tizimli tarbiyaga yetgan.

Tadqiqotning maqsadi. Yangi avlodning ma’naviy-axloqiy, jismoniy barkamol shakllanishi, bolalar va yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlash “Yangi O‘zbekiston” ni rivojlanishining eng muhim shartidir.

Shaxs jismoniy barkamolligi muammolarini hal qilish eng samarali usullarni topishni yoki allaqachon ma’lum bo‘lganlarini qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi.

Shaxsni jismoniy barkamol qilib tarbiyalashda o‘zbek xalq og‘zaki ijodi o‘ziga xos va o‘ziga mosdir.

Bu qadriyatlar azaldan paydo bo‘lgan, hozir ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan, jamiyatning barcha qatlamlari va san’atning barcha turlariga doimo o‘zgarib, ta’sir ko‘rsatib, yashashda davom etmoqda.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodi haqidagi bilimlar umuminsoniy madaniyatni sezilarli darajada boyitadi va oshiradi, odamlarning murakkab, ba’zan qarama-qarshi ruhiga kirib borishga, ularning o‘z-o‘zini anglashi va orzularning ijodiy tabiatini ko‘rishga, ularning ichki fikrlarini bilishga imkon beradi. [2.261].

O‘z xalqining tarixi va urf-odatlarini bilmasdan, o‘quvchini o‘zi tug‘ilib o‘sgan va yashayotgan yurtning xalq madaniyati bilan yaqindan tanishtirmasdan turib, Vatanga munosib fuqaroni, ya’ni har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalab bo‘lmaydi.

“Yangi O‘zbekiston” fuqarosini tarbiyalash, shakllantirish jarayonida Vatanga muhabbat tarbiyasidan boshlash kerak. Bolalarning yoshligidanoq uy, ota va ona, aka va opa, bobo-buvi, qarindosh-urug‘, avlodlar va o‘zaro oilaviy munosabatlar, tabiatga, barcha tirik mavjudotlarga hurmat kabi tushunchalarni o‘zlashtirishini ta’minlash zarur.

Ma’lumki biz naslimizning kelajagi-sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzimizda yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi.

Shaxsni jismoniy barkamolligi deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma’naviy sog‘lom avlodni, ya’ni har tomonlama barkamol avlodni tushunishimiz kerak.

Zero, ma’naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan barkamol shaxs bo‘lish mumkin emas.

Biz jismonan sog‘lom, yuksak ma’naviyatli va yagona milliy g‘oya asosida jipslashgan millatni tarbiyalashni bosh maqsad qilib qo‘yar ekanmiz shaxslarni har tomonlama barkamol turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz lozim.

Tadqiqotning vazifalari. Har bir shaxs jismoniy barkamol bo‘lishi uchun o‘z tana a’zolarini, muntazam chinqirib borishi kerak. Shaxs jismoniy barkamolligini xalq og‘zaki ijodi namunalari orqali takomillashtirish uchun, ota-bobolarimizning hayot tajribasi, sog‘lom turmush tarziga amal qilish tadqiqotning vazifalari etib belgilandi:

- bolalar xalq ijodiyotida ota-bobolarining hayot tajribasini o‘rganish;
- xalq qo‘shiqlaridan, dostoni ertaklaridan, afsona-yu rivoyatlaridan samimiyat, insoniylik, sabr-u qanoat, mehnatda fidoyilik, jismoniy barkamollik eng muhimi, ota-bobolari yashab obod etgan Vatan tuyg‘ularini idrok etishni o‘rganish;
- bolalar uchun ezgulikni qadrlash va yovuzlikdan nafratlanish sabog‘ini berish;
- muntazam jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish;
- o‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilish;
- ertalabki badan-tarbiya mashqlarini muntazam bajarish;
- aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so‘ng jismoniy daqiqalar yordamida faol dam olish;
- sog‘lom va barkamol inson bo‘lib shakllanish;
- sog‘lom ovqatlanish, ortiqcha vaznni yo‘qotish, yog‘lar, qand va shirinliklarni iste’mol qilishini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o‘girish;
- organizmni doimiy chiniqtirish;
- toza havoda sayr qilish;
- kun tartibiga qat’iy amal qilish;
- faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to‘g‘ri yashayotganidan ham qoniqishi hosil qilish;
- sog‘lom turmush tarzini, o‘zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va fazilatlarni shakllantirish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bugungi kunda o‘zbek xalqining o‘ziga xos, xalq og‘zaki ijodini ya’ni san’atini, xalq dostonlari, qadimiy urf-odatlari, og‘zaki she’riy ijodiy, hunarmandchilik, milliy liboslari, xalq o‘yinlarini saqlab qolish hamda ularni keng targ‘ib qilish asosiy maqsadimizga aylandi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Maqol, va dostonlar azaldan muhim didaktik vazifani bajarib kelgan. O‘zbek xalq og‘zaki ijodi va uning mif, ertak, doston kabi janrlari zamiriga yashiringan ko‘plab hikmatlar hali to‘la o‘rganilmagan.

O‘rganilganlari ham kishilik jamiyatining ma’lum bir davrida qayta tahlil va ilmiy izlanishni talab qiladi. O‘zbek xalq og‘zaki ijodi shaxsni to‘g‘ri sof nutqini shakllantirish, ravon o‘qish, qat’iyatli, matonatli, chidamli, jismoniy barkamol bo‘lib rivojlantirishni yaxshilashga yordam beradi.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodi ishonarli tarzda insonlarga qanday yashash va ishlashni o‘rgatadi, ularni tabiat hodisalarini uzoq vaqt davomida kuzatish natijalari bilan tanishtiradi, muayyan vaziyatda qanday harakat qilish kerakligi haqida oqilona maslahat beradi.

Mehnat faoliyatining asosiy qoidalari va axloqiy-estetik, jismoniy va ma’naviy me’yorlari aniq shakllantirilgan bu janrdagi asarlar hayot darsligiga aylanmoqda.

Xulosa. O‘zbekiston davlatining kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro‘-e’tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o‘sib, ulg‘ayib, qanday inson bo‘lib hayotga kirib borishiga bog‘liqdir. Biz bunday o‘tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, o‘zbek xalq dostonlari va milliy qadriyatlarimizning tarixiy-madaniy ahamiyati tengsizdir. Jismoniy barkamol inson, xalqning, elning, va ko‘plab insonlaring ma’naviyat va ma’rifatini yuksaltirishga katta hissa qo‘shadi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Shuning uchun shaxsni milliy va umuminsoniy qadriyarlardan foydalanib jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bizning yuksak maqsadlarimizdan biridir.

Yuksak darajadagi jismoniy barkamol shaxs-fidoyilik, jasorat, mardlik, o‘z xalqini sevish, Vatanni qadrlash, ajdodlaridan faxrlanish kabi oliyjanob fazilatlari bilan ajralib turadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch” ikkinchi nashri T.: “Ma’naviyat” nashriyoti 2010 – yil 208 b.
2. Oxunjon Safarov “O‘zbek xalq og‘zaki ijodi”**.** Darslik. T.: “Musiqa” nashriyoti 2010 - yil. 370 b.
3. O.Madayev, M.Jo**‘**rayev, T.Sobitova, N.Muxitdinova. O‘zbek folklori (Universitetlar va pedagogika institutlarining O‘zbek filologiyasi fakultetlari uchun darslik). - Toshkent “ZEBO PRINT”, 2022 - 400

YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA EGILUVCHANLIK VA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

B.I.Lutpullayev, o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya*: Mazkur tadqiqot yosh gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasining samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda tezkorlik, chaqqonlik, yo‘nalishni o‘zgartirish tezligi va egiluvchanlikni baholash uchun mos testlar taklif etiladi. Mashg‘ulot dasturiga qisqa masofaga sprint yugurish, signal bo‘yicha tez start olish, yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, to‘p bilan tezkor harakatlanish, dinamik cho‘zilish va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar kiritilgan. Zamonaviy tadqiqotlar maxsus mashg‘ulotlar tezlik va chaqqonlikni, plyometrik mashqlar esa sprint, chaqqonlik va sakrash ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatmoqda. Tadqiqotning amaliy ahamiyati yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda egiluvchanlik va tezkorlik mashqlarini tizimli qo‘llash metodikasini asoslashdan iborat.*

Аннотация: *В данном исследовании рассматривается эффективность комплекса упражнений, направленных на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности юных гандболистов посредством развития гибкости и скоростных качеств. Предложены соответствующие тесты для оценки скорости, ловкости, скорости смены направления движения и гибкости. Программа подготовки включает спринтерский бег на короткие дистанции, быстрый старт по сигналу, бег со сменой направления, скоростные перемещения с мячом, динамическую растяжку и упражнения для улучшения подвижности суставов. Современные исследования свидетельствуют о том, что специализированные тренировки способствуют развитию скорости и ловкости, а плиометрические упражнения повышают эффективность выполнения спринта, улучшают ловкость и прыжковые показатели. Практическая значимость работы заключается в разработке методики систематического применения упражнений на развитие гибкости и скорости с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *gandbol, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, sprint, mashg‘ulot, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *гандбол, юные спортсмены, физическая подготовка, скорость, гибкость, ловкость, спринт, тренировка, физические качества.*

Kirish. Bugungi kunda yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sportga muntazam jalb etish jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida jismoniy sifatlarni to‘g‘ri shakllantirish keyingi sport faoliyati uchun muhim poydevor yaratadi.

Gandbol yuqori darajadagi harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilish, qisqa masofalarda yuqori tezlikda harakatlanish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, sakrash, to‘p uzatish va darvozaga uloqtirish kabi murakkab harakatlarni talab qiladi. Shu sababli gandbolchilarni tayyorlashda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish zarur.

Ilmiy adabiyotlarda gandbolning jismoniy talablari yuqori ekani ko‘rsatilgan. 2024-yilgi tizimli sharhda tezlik va chaqqonlik eng ko‘p o‘rganilgan ko‘rsatkichlar qatorida qayd etilib, mashg‘ulot aralashuvlari ularni yaxshilashi mumkinligi ta’kidlangan. Plyometrik mashg‘ulotlarga oid 2024-yilgi tizimli sharh va meta-tahlilda 20 ta tadqiqot hamda 563 nafar sportchi ma’lumotlari tahlil qilingan va sprint, chaqqonlik, yo‘nalishni o‘zgartirish hamda sakrash ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir qayd etilgan.

13–19 yoshdagi gandbolchilarda jismoniy ko‘rsatkichlar yosh va biologik yetilish darajasi bilan bog‘liq. Egiluvchanlik bo‘yicha esa bolalar va o‘smirlarda cho‘zilish mashqlari harakat amplitudasini oshirishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Biroq gandbolchilarda egiluvchanlikni kompleks tayyorgarlik tarkibida rivojlantirish bo‘yicha dalillar tezkorlik va chaqqonlikka nisbatan kamroq.

Tadqiqot maqsadi. Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari: 1) tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning nazariy asoslarini o‘rganish; 2) gandbol mashg‘ulotlaridagi tegishli mashqlarni tizimlashtirish; 3) jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlarni tanlash; 4) mashqlar majmuasi samaradorligini tajriba orqali aniqlash; 5) amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot gipotezasi. Agar mashg‘ulot jarayoniga yosh xususiyatlari va gandbol faoliyatining talablariga mos maxsus mashqlar tizimli kiritilsa, sprint tezligi, yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyati, harakat amplitudasi va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yaxshilanadi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot dizayni. Tadqiqotni 12–16 yoshdagi yosh gandbolchilar ishtirokida pedagogik tajriba shaklida tashkil etish taklif qilinadi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratiladi: nazorat guruhi (NG) — an’anaviy gandbol mashg‘ulotlari; tajriba guruhi (TG) — an’anaviy mashg‘ulotlarga qo‘shimcha ravishda egiluvchanlik va tezkorlik mashqlari. Tadqiqot davomiyligi 8 hafta, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, har biri 60–90 daqiqa etib belgilanadi.

Muhim izoh**:** xalqaro jurnalga topshirishdan oldin ishtirokchilarning haqiqiy soni, yoshi, jinsi, mashg‘ulot davomiyligi va tajriba o‘tkazilgan sport maktabi aniq kiritilishi kerak. Mazkur maqolada natijalar uydirilmagan.

Ishtirokchilar. Tadqiqotga muntazam gandbol mashg‘ulotlarida qatnashuvchi 12–16 yoshdagi sportchilar jalb qilinadi. Tanlash mezonlari: muntazam gandbol mashg‘ulotlari, testlarni bajarishga imkon beradigan umumiy jismoniy holat, ixtiyoriy ishtirok va voyaga yetmaganlar uchun ota-ona yoki qonuniy vakil roziligi. Jarohati mavjud yoki testlarni to‘liq bajara olmaydigan sportchilar chiqarib tashlanadi.

Mashg‘ulot dasturi. Tajriba guruhida maxsus mashqlar asosiy gandbol mashg‘ulotlariga integratsiya qilinadi. Egiluvchanlik uchun gavdani oldinga va yon tomonga egish, oyoqlarni yozgan holda cho‘zilish, gavdani burish, yelka bo‘g‘imlarini aylantirish, qo‘llarni yuqoriga va orqaga olib borish, gimnastika tayoqchasi va rezina tasma bilan cho‘zilish, son va boldir mushaklari uchun dinamik cho‘zilish qo‘llanadi. Mashqlar yengil intensivlikdan boshlanib, amplituda bosqichma-bosqich oshiriladi.

Tezkorlik uchun 5–10 m tez start, 10–20 m maksimal yugurish, signal bo‘yicha start, 5–10 m shuttle run, konuslar orasidan yugurish, keskin yo‘nalish o‘zgartirish, to‘p bilan tezkor yugurish, sherik signaliga javob, himoyadan hujumga tez o‘tish, to‘pni qabul qilish va qisqa vaqtda uzatish hamda sakrab to‘p otish mashqlari qo‘llanadi. Takrorlar orasida yetarli tiklanish ta’minlanadi.

Testlar.

№	Test	Baholanadigan sifat
1	10 m sprint	Tezkorlik
2	20 m yoki 30 m sprint	Yugurish tezligi
3	4×10 m shuttle run	Chaqqonlik va yo‘nalish o‘zgarishi
4	T-test yoki boshqa COD testi	Yo‘nalishni o‘zgartirish tezligi
5	Sit-and-reach	Egiluvchanlik
6	Gavdani yon tomonga egish	Gavda egiluvchanligi
7	Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi testi	Yuqori tana egiluvchanligi

1-jadval. Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash testlari.

Statistik tahlil: Natijalarni qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (SD), o‘rtacha qiymatning standart xatosi (SE), o‘zgarish foizi, Student t-testi, guruhlararo farqlar va Cohen’s d effekt hajmidan foydalanish mumkin. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ sifatida qabul qilinadi. Ma’lumotlar normal taqsimlanmasa, Mann–Whitney U yoki Wilcoxon signed-rank testi kabi noparametrik usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Natijalar: Quyidagi jadvalda haqiqiy tajriba natijalari kiritilishi kerak. Qiymatlar ataylab uydirilmagan. Tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlarining dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari taqqoslanadi.

10 m va 20 m sprint vaqtining kamayishi tezkorlik yaxshilanganini, shuttle run vaqtining qisqarishi chaqqonlik va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyati rivojlanganini bildiradi. Sit-and-reach kabi egiluvchanlik testlarida qiymatning oshishi harakat amplitudasi kengayganini ko‘rsatadi. Farq statistik jihatdan $p < 0,05$ darajasida ahamiyatli bo‘lsa, maxsus mashqlar majmuasi samaradorligi haqida xulosa qilish mumkin.

Ko‘rsatkich	Guruh	Dastlabki M±SD	Yakuniy M±SD	O‘zgarish %	p
10 m sprint, s	TG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
10 m sprint, s	NG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
20 m sprint, s	TG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
20 m sprint, s	NG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4×10 m shuttle run, s	TG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4×10 m shuttle run, s	NG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sit-and-reach, cm	TG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sit-and-reach, cm	NG	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

2-Jadval. Yosh gandbolchilarning tezkorlik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari.

Muhokama: Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda egiluvchanlik va tezkorlik mashqlaridan tizimli foydalanishning samaradorligini aniqlashdan iborat. Gandbolning yuqori intensivlikdagi harakatlarga boyligi tezkorlik va chaqqonlikni tayyorgarlikning muhim komponentlariga aylantiradi. Tizimli sharhlar maxsus mashg‘ulotlar tezlik va chaqqonlikni yaxshilashi, plyometrik mashg‘ulotlar esa sprint va chaqqonlik ko‘rsatkichlarini oshirishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Yosh sportchilarda biologik yetilish omilini hisobga olish muhim, chunki bir xil xronologik yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi turlicha bo‘lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda esa funksional harakat amplitudasini ta’minlash asosiy maqsad bo‘lishi kerak. Mashqlar individual imkoniyatlarga moslashtirilishi, og‘riq orqali cho‘zishga yo‘l qo‘yilmasligi va yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Tezkorlik mashqlari oddiy yugurish bilan cheklanmasligi kerak. Gandbolchi raqib harakatini kuzatadi, vaziyatni baholaydi va qisqa vaqtda qaror qabul qiladi. Shu sababli signalga javob berish, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘p bilan harakatlanish va himoyadan hujumga o‘tish kabi maxsus mashqlar maqsadga muvofiq. Demak, egiluvchanlik va tezkorlikni texnik-taktik tayyorgarlik bilan bog‘lab rivojlantirish yuqori amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa. Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirish muhim metodik yo‘nalishdir. Nazariy tahlil quyidagi xulosalarni beradi: 1) gandbolning yuqori intensivlikdagi faoliyati yuqori tezkorlik va chaqqonlikni talab qiladi; 2) sprint, signalga javob, yo‘nalishni o‘zgartirish, shuttle run va to‘p bilan tezkor harakatlanish maxsus tezkorlik tayyorgarligi uchun samarali vosita bo‘lishi mumkin; 3) dinamik va statik cho‘zilish harakat amplitudasini yaxshilashga xizmat qiladi; 4) tezkorlik mashqlarini gandbolga xos texnik harakatlar bilan birlashtirish jismoniy va texnik tayyorgarlik aloqasini kuchaytiradi; 5) yuklamani belgilashda xronologik yosh bilan birga individual jismoniy rivojlanishni hisobga olish zarur; 6) mashqlar muntazam, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar. Tezkorlik mashqlarini sportchi charchamagan qismda bajarish; sprintlarni qisqa masofalarda tashkil etish; mashq sifatini takrorlar sonidan ustun qo‘yish; egiluvchanlikdan oldin yengil qizdirish; og‘riqli cho‘zilishlarga yo‘l qo‘ymaslik; tezkorlikni to‘p bilan bajariladigan gandbol harakatlari bilan uyg‘unlashtirish; yuklamani individual imkoniyatlarga qarab oshirish; 10 yoki 20 m sprint, shuttle run va egiluvchanlik testlari orqali rivojlanishni muntazam nazorat qilish.

Tadqiqot cheklovlari. Asosiy cheklovlar sifatida biologik yetilish darajasi, jins, sport tajribasi va antropometrik ko‘rsatkichlarning natijalarga ta’siri qayd etiladi. Tadqiqot davomiyligi qisqa bo‘lsa, uzoq muddatli samarani to‘liq aniqlash qiyin. Kelgusida kattaroq tanlanma, turli yosh guruhlari, qiz va o‘g‘il bolalar hamda turli sport mahorati darajasidagi gandbolchilarni qamrab olish maqsadga muvofiq.

Etik masalalar. Voyaga yetmagan sportchilar ishtirokida ota-ona yoki qonuniy vakildan yozma rozilik olinadi. Ishtirokchilarga tadqiqot maqsadi, testlar mazmuni va ehtimoliy yuklamalar tushuntiriladi. Shaxsiy ma’lumotlar maxfiy saqlanib, natijalar anonim shaklda taqdim etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Akbar, S., Kim Geok, S., Bashir, M., Jazaily Bin Mohd, N. N., Luo, S., & He, S. (2024). Effects of Different Exercise Training on Physical Fitness and Technical Skills in Handball Players: A Systematic Review. Journal of Strength and Conditioning Research, 38(11), e695–e705.

2. Wang, X., Zhang, K., Bin Samsudin, S., Bin Hassan, M. Z., Bin Yaakob, S. S. N., & Dong, D. (2024). Effects of Plyometric Training on Physical Fitness Attributes in Handball Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Sports Science and Medicine, 23(1), 177–195.

3. Physical Demands during Official Competitions in Elite Handball: A Systematic Review. (2023). PubMed.

4. Reference Values of Physical Performance in Handball Players Aged 13–19 Years: Taking into Account Their Biological Maturity. (2024). International Journal of Environmental Research and Public Health.

5. Is There a “Window of Opportunity” for Flexibility Development in Youth? A Systematic Review with Meta-analysis. (2022). PubMed.

6. Limb-belt resisted sprint training improves physical fitness and ball-throw velocity in pubertal handball players. (2024). BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.

7. Conditioning Strategies for Improving Handball Throwing Velocity: A Systematic Review and Meta-Analyses. (2023). Journal of Human Kinetics.

YOSH FUTBOLCHILARNING UMUMIY TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING O‘RNI

N.I.Mirzakarimova, dotsent v.b
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Yosh futbolchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari hamda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilingan. Harakatli o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi o‘rni ilmiy manbalar asosida ochib berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlar jarayonida harakatli o‘yinlardan maqsadli foydalanish yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.*

Аннотация: *В статье рассмотрены научно-методические основы использования подвижных игр в развитии общей физической подготовленности футболистов 11–12 лет. Проанализировано влияние подвижных игр на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы и координационных способностей. Показано, что систематическое использование подвижных игр способствует повышению эффективности тренировочного процесса и совершенствованию физической подготовленности юных футболистов.*

Kalit so‘zlar: *futbol, yosh futbolchilar, harakatli o‘yinlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, metodika.*

Ключевые слова: *футбол, юные футболисты, подвижные игры, физическая подготовка, быстрота, ловкость, выносливость.*

Kirish. Mamlakatimizda sportni rivojlantirish, ayniqsa bolalar va o‘smirlar sportini qo‘llab quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Futbol sport turi yoshlar orasida eng ommabop va keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib, uning rivojlanishi uchun zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik asosiy o‘rinlardan birini egallaydi. Ayniqsa 11–12 yosh davrida organizmning funksional tizimlari jadal rivojlanadi, markaziy asab tizimining faoliyati takomillashadi va harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun qulay biologik sharoit yuzaga keladi. Shu sababli mazkur yosh

bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali vositalarni qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarning ajralmas qismi bo‘lib, ular bolalarning yosh va psixologik xususiyatlariga to‘liq mos keladi. O‘yin jarayonida bolalar tabiiy ravishda yuqori harakat faolligini namoyon etadi, bu esa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi 11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini o‘rganish hamda ularning mashg‘ulotlar samaradorligiga ta’sirini aniqlashdan iborat. Shuningdek, yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash, futbol mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan o‘yinlarning samarali usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish tadqiqotning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilab olindi. Avvalo, yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligining nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganish hamda ushbu yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish ko‘zda tutildi. Shuningdek, harakatli o‘yinlarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini aniqlash muhim vazifa sifatida belgilandi. Bundan tashqari, futbol mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning mazmuni, tuzilishi va pedagogik imkoniyatlarini o‘rganish, ularning yosh futbolchilar organizmiga ta’sirini baholash ham tadqiqot vazifalari qatoriga kiritildi. Tadqiqot davomida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlar tizimini ishlab chiqish va amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar tayyorlash ham asosiy vazifalardan biri bo‘ldi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun bir qator ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Dastlab, mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar, monografiyalar va ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Ushbu metod orqali yosh futbolchilar tayyorgarligining nazariy asoslari hamda harakatli o‘yinlardan foydalanishning ilmiy jihatlari o‘rganildi.

Pedagogik kuzatish metodi yordamida futbol mashg‘ulotlari jarayonida harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishi va ularning sportchilarning jismoniy sifatlariga ta’siri kuzatildi. Taqqoslash metodi asosida turli harakatli o‘yinlarning samaradorligi o‘zaro qiyoslandi hamda ularning afzalliklari aniqlandi. Umumlashtirish metodi yordamida olingan natijalar tizimlashtirilib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

Shuningdek, statistik ma’lumotlarni tahlil qilish metodidan foydalanilib, harakatli o‘yinlarning yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’siri baholandi. Tadqiqot davomida olingan natijalar ilmiy jihatdan qayta ishlanib, ularning ishonchliligi va amaliy ahamiyati asoslab berildi. Mazkur metodlarning kompleks qo‘llanilishi tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot 11–12 yoshli futbolchilar ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotda 24 nafar futbolchi qatnashib, ular teng sonli tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlardan keng foydalanildi, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Pedagogik tajriba 12 hafta davomida olib borildi. Tadqiqot boshida va yakunida futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi.

Harakatli o‘yinlarning ilmiy-pedagogik ahamiyati. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya tizimida keng qo‘llaniladigan samarali pedagogik vositalardan biri hisoblanadi. Ular yosh sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, 11–12 yoshli futbolchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlardan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi, chunki ushbu yosh davrida bolalar faol harakat qilishga moyil bo‘lib, o‘yin orqali yangi bilim va ko‘nikmalarni tez o‘zlashtiradilar.

Harakatli o‘yinlar davomida bolalar yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish kabi turli harakatlarni bajaradilar. Mazkur harakatlar futbol o‘yinining asosiy elementlari hisoblanadi. Shu sababli harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlar sportchilardan tez fikrlashni, vaziyatni baholashni va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab qiladi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, nerv jarayonlarining harakatchanligini oshiradi hamda diqqat, xotira va tafakkur kabi psixik jarayonlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, o‘yinlar jamoada ishlash, o‘zaro

yordam ko‘rsatish, mas’uliyat va intizom kabi ijtimoiy sifatlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu bois harakatli o‘yinlar yosh futbolchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish. Tezkorlik futbolchining o‘yin davomida turli vaziyatlarga mos ravishda qisqa vaqt ichida harakat qila olish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy futbolda o‘yin sur’atining yuqoriligi sababli tezkorlik sifatining rivojlangan bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, 11–12 yosh davrida markaziy asab tizimining faol rivojlanishi tufayli tezkorlik sifatlarini takomillashtirish uchun qulay fiziologik sharoit mavjud bo‘ladi. Harakatli o‘yinlar yordamida sportchilarning oddiy va murakkab reaksiyalari, harakatlar tezligi hamda harakatlar chastotasini rivojlantirish mumkin. “Bayroqcha uchun kurash”, “Kim birinchi?”, “Chaqqonlar estafetasi” kabi o‘yinlar bolalarni signalga tez javob berishga, qisqa masofalarda yuqori tezlikda harakatlanishga va tezkor qaror qabul qilishga o‘rgatadi. Bunday mashqlar futbolchilarning start tezligini, harakat koordinatsiyasini hamda maydondagi umumiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar muntazam qo‘llanilganda futbolchilarning o‘yin davomida raqibdan tezroq harakat qilish, bo‘sh hududlarga chiqish va to‘p uchun kurashlarda ustunlikka ega bo‘lish imkoniyatlari kengayadi. Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish Chaqqonlik futbolchining o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida harakatlarni aniq, tez va maqsadga muvofiq bajara olish qobiliyatidir. Futbol o‘yinida chaqqonlik sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishida, raqibni aldab o‘tishda va murakkab vaziyatlardan chiqib ketishda muhim rol o‘ynaydi. Harakatli o‘yinlar chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. “Quvlashmachoq”, “To‘pni olib qoch”, “Doiradan chiqarmaslik”, “Kim chaqqon?” kabi o‘yinlar sportchilarning fazoviy mo‘ljal olish, muvozanatni saqlash va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarini takomillashtiradi. O‘yin davomida doimiy ravishda o‘zgarib turuvchi vaziyatlar futbolchilarning yangi harakatlarni tez o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Natijada yosh futbolchilarda harakatlar aniqligi, muvofiqlashtirilganligi va tezkorligi rivojlanadi. Bu esa texnik usullarni samarali bajarish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Chidamlilik futbolchining uzoq vaqt davomida jismoniy va ruhiy ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatini ifodalaydi. Futbol o‘yinida sportchilar katta hajmdagi yugurish va yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajaradilar. Shu sababli yosh futbolchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar yordamida chidamlilikni rivojlantirish bolalar uchun qiziqarli va samarali shaklda amalga oshiriladi. Estafeta o‘yinlari, jamoaviy yugurishlar, uzoq davom etadigan quvlashish o‘yinlari va turli harakatli mashqlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Muntazam ravishda bunday o‘yinlardan foydalanish natijasida organizmning funksional imkoniyatlari ortadi, sportchilarning charchoqqa chidamliligi kuchayadi va tiklanish jarayonlari tezlashadi. Bu esa futbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida yuqori ish qobiliyatini saqlashiga yordam beradi.

Kuch sifatlarini rivojlantirish Kuch sifatlari futbolchining sakrash, yugurish, to‘p uchun kurashish va boshqa harakatlarni samarali bajarishida muhim ahamiyatga ega. 11–12 yosh davrida kuch sifatlarini rivojlantirishda yosh organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shu sababli bu yoshda katta og‘irliklar bilan ishlash tavsiya etilmaydi.

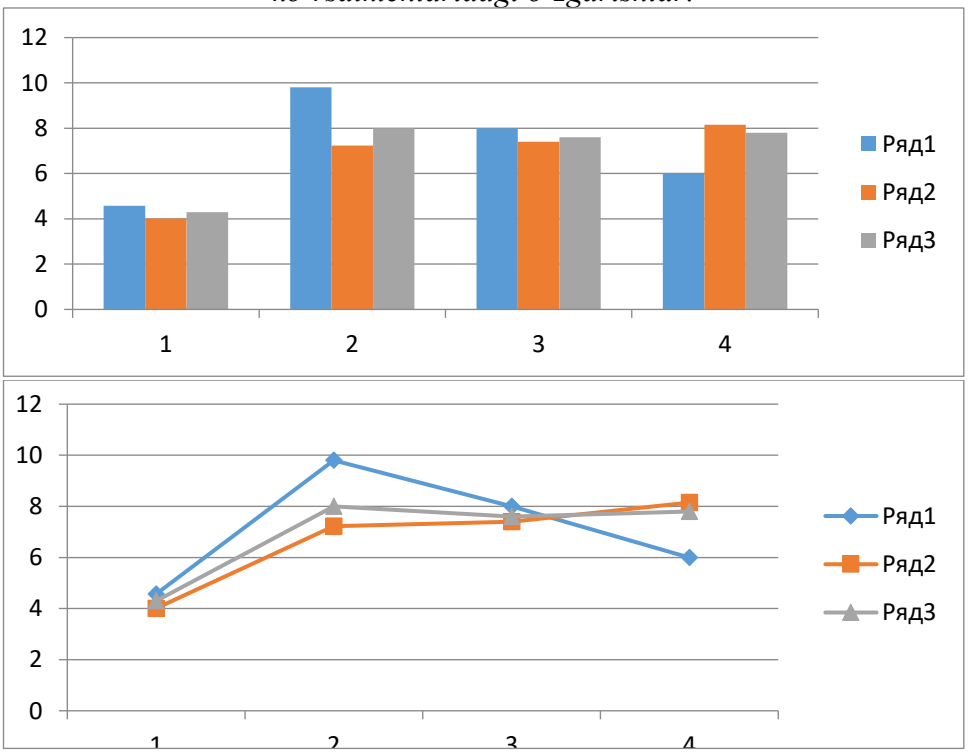
Harakatli o‘yinlar yordamida kuch sifatlarini tabiiy va xavfsiz ravishda rivojlantirish mumkin. Sakrashli estafetalar, juftlikdagi qarshilik mashqlari, tortishish va itarish elementlarini o‘z ichiga olgan o‘yinlar mushaklarning faol ishlashiga yordam beradi. Ushbu o‘yinlar oyoq, qo‘l va gavda mushaklarini mustahkamlaydi hamda futbol uchun zarur bo‘lgan kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar bolalarda qat’iyatlilik, iroda va o‘z kuchiga ishonch kabi sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot davomida o‘rganilgan ilmiy-uslubiy manbalar hamda olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega. Mashg‘ulotlar jarayonida harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish sportchilarning tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kuzatishlar natijasida aniqlanishicha, o‘yin asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda qatnashgan futbolchilar mashg‘ulotlarga katta qiziqish bilan yondashgan, topshiriqlarni faol va ishtiyoq bilan bajargan. Bu esa mashg‘ulot samaradorligini oshirish bilan birga, jismoniy yuklamalarni osonroq o‘zlashtirish imkonini yaratgan.

1	**30 metrga yugurish (soniya)**	4,57	4,01	4,3
2	**60 m. yugurish (sek)**	9,8	7,23	8
3	**Skakalkada sakrash (marta)**	8	7,4	7,6
4	**Turnikka tortilish (marta)**	6	8,15	7,8

1-rasm. Harakatli o‘yinlardan foydalanish natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar.



1. Tajriba boshida.
2. Tajriba o‘rtasida
3. Tajriba oxirida.

1-rasm. Harakatli o‘yinlardan foydalanish natijasida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar. 1-rasm ma’lumotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, pedagogik tajriba yakunida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 30 metrga yugurish va 4×10 metr mokismon yugurish natijalarining yaxshilanishi tezkorlik hamda chaqqonlik sifatlarining rivojlanganligini ko‘rsatdi. Joyidan uzunlikka sakrash natijalarining oshishi oyoq mushaklari kuchining ortganligini, 6 daqiqalik yugurish masofasining ko‘payishi esa chidamlilik sifatining yaxshilanganligini tasdiqladi. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar yosh futbolchilarning jamoada ishlash ko‘nikmalarini, o‘zaro hamkorlikni va sport intizomini rivojlantirishga xizmat qilgan. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan foydalanish yosh futbolchilar tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi ekanligini tasdiqlaydi va ularni mashg‘ulot jarayoniga keng joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.

1-jadval ma’lumotlarida harakatli o‘yinlarning yosh futbolchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi asosiy yo‘nalishlari keltirilgan.

1-jadval Harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta’siri

2-jadval

Yosh futbolchilarning umumiy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlar dasturi

№	Har bir sifat uchun tanlangan mashqlar mazmuni	Mashqni bajarishga ketadigan o‘rtacha vaqti	Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	YuQS zarba/ daq	Dam olish vaqti
1	“Quvlashmachoq” harakatli o‘yini	5 daqiqa	3-4 seriyadan iborat, 3 marta	130–140	1 daqiqa
2	“Ilonni ushla” o‘yini	6 daqiqa	3-4 seriyadan iborat,2 marta	135–145	1 daqiqa
3	To‘p bilan “kvadrat” mashqi	4 daqiqa	3-4 seriyadan iborat,3 marta	135–145	1 daqiqa
4	“Kim chaqqon” o‘yini	5 daqiqa	3-4 seriyadan iborat,3 marta	135–145	1 daqiqa
5	Konuslar orasida “sakkiz usulida” yugurish	20 soniya	2- 3 seriyadan iborat,6 marta	145–155	50 soniya
6	To‘p bilan juftlikda estafeta	5 daqiqa	3-4 seriyadan iborat,3 marta	140–150	1 daqiqa

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, har bir harakatli o‘yin ma’lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, amalda ular bir nechta sifatlarning birgalikda rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi, sportchilarning emotsional holatini yaxshilaydi va jamoaviy hamkorlikni shakllantiradi.

Tajriba guruhi										
1.	30 metrga yugurish (soniya)	4,57	0,48	10,50	4,01	0,38	9,48	12,25	2,8	<0,01
2.	60 m.yugurish (sek)	9,8	0,68	6,94	7,23	0,56	7,74	26,22	4,2	<0,001
3.	Mokkisimon yugurish 3x10 (s)	8,0	0,55	6,89	7,4	0,41	5,54	7,5	2,5	<0,05
4.	Skakalkada sakrash (marta)	90,0	5,89	6,54	115,04	3,45	3,00	27,82	5,1	<0,001
5.	Turnikka tortilish(marta)	6,0	0,46	7,66	8,15	0,38	4,66	35,83	5,8	<0,001
6.	3000 m. yugurish(daq.s)	15,30	1,26	8,23	13,10	1,02	7,78	14,38	3,2	<0,01
Nazorat guruhi										
1.	30 metrga yugurish (soniya)	4,58	0,65	14,19	4,51	0,67	14,85	1,53	1,05	>0,05
2.	60 m.yugurish (sek)	9,7	0,87	8,97	9,5	0,98	10,31	2,06	1,07	>0,05
3.	Mokkisimon yugurish 3x10 (s)	8,1	0,64	7,90	8,3	0,75	9,03	2,46	0,56	>0,05
4.	Skakalkada sakrash (marta)	91,0	4,99	5,48	92,01	3,48	3,78	1.11	0,97	>0,05
5.	Turnikka tortilish(marta)	6,2	0,57	8,76	6,5	0,67	10,31	4,84	1,01	>0,05
6.	3000 m. yugurish(daq.s)	15,55	1,46	9,39	15,45	1,34	8,67	0,64	0,54	>0,05

Izox: Tajriba davomida qo‘llanilgan maxsus mashqlar kompleksi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirgan. Ayniqsa, tezlik-kuch va kuch sifatlarida yuqori o‘sish kuzatilgan. Bu esa ishlab chiqilgan pedagogik texnologiya va mashg‘ulot metodikasining amaliy samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Xususan, 30 metrga yugurish va 3×10 metr mokkisimon yugurish natijalari yaxshilanib, tezkorlik hamda chaqqonlik sifatlarining rivojlanganligi aniqlandi. Shuningdek, joyidan uzunlikka sakrash va 3000 m. yugurish ko‘rsatkichlarining oshishi kuch va chidamlilik sifatlarining o‘sishini tasdiqladi. Olingan natijalar harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlardan foydalanilgan tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan ($p<0,05$).

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlardan muntazam foydalanish yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining o‘sish sur’ati yuqori bo‘lib, bu futbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Mashg‘ulotlarda o‘yin elementlaridan foydalanish sportchilarning qiziqishini oshirib, mashg‘ulot jarayoni samaradorligini ta’minlaydi

Xulosa 11–12 yoshli futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ular tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli futbol bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakatli o‘yinlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.– M.: Sport, 2018.– 543 s.
2. Godik M.A. Futbol: podgotovka futbolistov.– M.: Sovetskiy sport, 2019.– 216 s.
3. T.Iseyev Sh. Futbol. Namunaviy o‘quv dastur. Toshkent, 2024.-400 b.
4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.– Toshkent: Ilm-Ziyo, 2019. 280 b.
5. Po‘latov A.A. Futbol nazariyasi va uslubiyati.– Toshkent: Tafakkur, 2021.– 248 b.
6. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati.– Toshkent: O‘qituvchi, 2020.– 368 b.
7. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F.X. Harakatli o‘yinlar.– Toshkent: O‘qituvchi, 2018. 192 b.
8. Arziqulov R.U. Sport pedagogikasi.– Toshkent: Fan, 2020.– 224 b
9. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii.– M.: Akademiya, 2017.– 223 s.
10. FIFA. Youth Development Programme: Coaching Manual.– Zurich: FIFA, 2023.– 154 p.
11. UEFA. Grassroots Football Development Manual.– Nyon: UEFA, 2022.– 132 p.
12. Ismoilov A.I. Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy asoslari.– Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.– 176 b.
13. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.– Toshkent: O‘zbekiston, 2020.– 304 b.
14. Nurimov R.I. Futbolda jismoniy tayyorgarlik asoslari.– Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.– 187 b.
15. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.– Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.– 808 s.
16. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera.– M.: AST, 2019.– 863 s
17. 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.

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA INTERFAOL PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TALABALARNING HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH

U.F.Muhammedjanov, katta o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda interfaol pedagogik texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari hamda ularning talabalarning harakat faolligini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Jismoniy tarbiya jarayonida guruhlarda va juftliklarda ishlash, musobaqa va estafeta mashqlari, harakatli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar hamda o‘zaro nazorat kabi interfaol metodlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, individual imkoniyatlari, qiziqishlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda individual yondashuvni qo‘llash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Interfaol pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalarning mashqlarda faol ishtirok etishi, harakat faoliyatining muntazamligini ta’minlash, mustaqil ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qilishi asoslangan.*

Аннотация: *В данной статье освещены педагогические возможности использования интерактивных педагогических технологий при организации занятий по физическому воспитанию в высших образовательных учреждениях, а также раскрыто их значение в развитии двигательной активности студентов. Проанализирована эффективность применения таких интерактивных методов, как работа в группах и парах, соревновательные и эстафетные упражнения, подвижные игры, создание проблемных ситуаций и взаимный контроль в процессе физического воспитания. Особое внимание уделено вопросам применения индивидуального подхода с учётом уровня физической подготовленности студентов, их индивидуальных возможностей, интересов и двигательного опыта. Обосновано, что занятия, организованные на основе интерактивных педагогических технологий, способствуют активному участию студентов в выполнении физических упражнений, обеспечению систематической двигательной активности, формированию навыков самостоятельной работы и повышению мотивации к занятиям физическим воспитанием.*

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, interfaol pedagogik texnologiyalar, harakat faolligi, talabalar, pedagogik metodlar, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, musobaqa metodlari, motivatsiya, o‘zaro nazorat, mustaqil faoliyat.

Ключевые слова: физическое воспитание, интерактивные педагогические технологии, двигательная активность, студенты, педагогические методы, индивидуальный подход, физическая подготовленность, подвижные игры, соревновательные методы, мотивация, взаимный контроль, самостоятельная деятельность.

Kirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalarning harakat faolligini rivojlantirish jarayoni ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Talabalar jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlari, harakat tajribasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va mashg‘ulotga bo‘lgan munosabati jihatidan bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil hajm, intensivlik va murakkablikdagi jismoniy mashqlarni belgilash har doim ham kutilgan pedagogik natijani bermaydi. Individual yondashuv jismoniy tarbiya jarayonida har bir talabaning imkoniyatlarini aniqlash, uning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olish hamda shunga mos ravishda mashqlar mazmuni va yuklamasini belgilashni nazarda tutadi. Bunday yondashuv talabaning o‘z imkoniyatiga mos ravishda faoliyat olib borishiga, mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarishiga hamda jismoniy faollikni bosqichma-bosqich oshirishiga sharoit yaratadi. Individual yondashuvni interfaol metodlar bilan uyg‘unlashtirish esa ushbu jarayonning pedagogik imkoniyatlarini yanada kengaytiradi. Jumladan, kichik guruhlarda ishlash, juftliklarda mashqlar bajarish, o‘zaro nazorat, individual topshiriqlar, musobaqa elementlari va harakatli o‘yinlar orqali talabalarning turli jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish mumkin.[1]

Asosiy qism. Bunda asosiy e’tibor talabaning boshqa talabalar bilan natijasini taqqoslashga emas, balki o‘zining avvalgi ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilishi maqsadga muvofiq. Talabalarning harakat faolligini rivojlantirishda individual yondashuvning dastlabki bosqichi ularning jismoniy tayyorgarlik

darajasini aniqlashdan boshlanadi. Bunda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini hisobga olish mumkin. Shuningdek, talabaning mashqlarni bajarish texnikasi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati va jismoniy yuklamaga moslashish imkoniyatlari ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Masalan, bir guruhdagi ayrim talabalar yugurish mashqlarini yuqori tezlikda va uzoq vaqt davomida bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi mumkin. Boshqa talabalar esa nisbatan past jismoniy tayyorgarlik sababli qisqa masofalarda ham tez charchashi mumkin. Bunday vaziyatda barcha talabalarga bir xil masofa va bir xil tezlikdagi topshiriq berish o'rniga, yuklamani individual imkoniyatlardan kelib chiqib tabaqalashtirish samaraliroq hisoblanadi.[2.]

Bunda mashqlarni uch darajada tashkil etish mumkin: boshlang'ich, o'rta va yuqori. Boshlang'ich darajadagi talabalar uchun mashqlarning hajmi va intensivligi nisbatan past bo'lsa, o'rta darajadagi talabalar uchun o'rtacha yuklama belgilanadi. Yuqori tayyorgarlikka ega talabalar uchun esa mashqlarning murakkabligi, davomiyligi yoki intensivligini oshirish mumkin. Shu orqali bir mashg'ulotning o'zida barcha talabalar faol harakatlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi. Individual yondashuvning muhim jihatlaridan biri - jismoniy yuklamani to'g'ri taqsimlashdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig'i o'zaro bog'liq holda belgilanadi. Talabaning tayyorgarlik darajasini hisobga olmasdan yuklamani keskin oshirish ortiqcha charchashga, mashqlarni bajarish sifatining pasayishiga va mashg'ulotga bo'lgan qiziqishning susayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchi mashg'ulot davomida talabalarning holatini kuzatib borishi va zarur hollarda topshiriqlarni o'zgartirishi kerak. Masalan, uzoq davom etadigan chidamlilik mashqlarida ayrim talabalar uchun masofani qisqartirish, dam olish vaqtini biroz oshirish yoki mashqning yengil variantidan foydalanish mumkin. Yuqori tayyorgarlikka ega talabalar uchun esa qo'shimcha takrorlashlar yoki murakkablashtirilgan variantlar tavsiya etiladi. Individual yondashuvda "hamma uchun bir xil natija" emas, balki "har bir talabaning individual rivojlanish dinamikasi" asosiy mezonlardan biri bo'lishi kerak. Bunda talabaning bugungi natijasi uning avvalgi natijasi bilan taqqoslanadi. Agar talaba o'zining oldingi ko'rsatkichlariga nisbatan ijobiy o'sishga erishayotgan bo'lsa, bu uning jismoniy rivojlanishidagi muhim natija sifatida baholanishi mumkin. Bunday yondashuv talabalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Chunki jismoniy tayyorgarligi nisbatan past bo'lgan talaba doimiy ravishda yuqori tayyorgarlikka ega tengdoshlari bilan taqqoslanaversa, unda muvaffaqiyatsizlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Individual natijalarni baholash esa har bir talabaning kichik yutuqlarini ham e'tirof etish imkonini beradi. Harakat faolligini rivojlantirishda individual yondashuvni kichik guruhlarda ishlash metodi bilan birlashtirish ham samarali hisoblanadi. Bunda talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasi yoki muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganligiga qarab kichik guruhlarga ajratish mumkin. Har bir guruhga o'ziga mos topshiriq beriladi. Masalan, birinchi guruhda tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan qisqa masofali yugurish mashqlari, ikkinchi guruhda chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar, uchinchi guruhda kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar tashkil etilishi mumkin. Belgilangan vaqt tugagach, guruhlar topshiriqlarni almashtiradi. Natijada mashg'ulotning umumiy mazmuni saqlangan holda har bir talabaning individual imkoniyatlariga mos yuklama beriladi. Juftliklarda ishlash ham individual yondashuvni amalga oshirish uchun qulay pedagogik vositadir. Bir talaba mashqni bajarayotgan vaqtda ikkinchi talaba uning harakatlarini kuzatib, o'qituvchi tomonidan oldindan berilgan mezonlar asosida baholashi mumkin. Keyin ular rollarini almashtiradilar. Bunday tashkil etish usuli nafaqat harakat faolligini, balki o'zaro hamkorlik va mas'uliyatni ham rivojlantiradi. Individual yondashuvda o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga ham alohida e'tibor berish zarur. Talaba mashg'ulot davomida o'zining jismoniy holatini, mashqni bajarish sifatini va natijalaridagi o'zgarishlarni kuzatib borishni o'rganishi kerak. Buning uchun oddiy individual kundalik, natijalar jadvali yoki raqamli monitoring vositalaridan foydalanish mumkin. Masalan, talaba ma'lum bir mashqni bajarishdagi natijasini muntazam qayd qilib boradi. Keyinchalik ushbu ko'rsatkichlar o'zaro taqqoslanib, rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Bunday nazorat talabaning o'z faoliyatiga mas'uliyat bilan yondashishiga yordam beradi. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi individual yondashuvni amalga oshirish uchun yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Smartfonlar, fitnes bilaguzuklari, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar va turli mobil ilovalar orqali jismoniy faollikning ayrim ko'rsatkichlarini kuzatish mumkin. Bunday vositalardan pedagogik maqsadga muvofiq foydalanish orqali talabaning mashg'ulotdagi faolligi va individual rivojlanish dinamikasi haqida qo'shimcha ma'lumot olish mumkin. Biroq raqamli texnologiyalardan foydalanishda ularning jismoniy mashqlar o'rnini bosib qolmasligiga e'tibor qaratish kerak. Texnologiya faqat monitoring, nazorat va tahlil

vositasi sifatida xizmat qilishi, mashg‘ulotning asosiy qismi esa faol harakatga yo‘naltirilishi lozim. Individual yondashuvni amalga oshirishda talabalarning motivatsion xususiyatlari ham muhim o‘rin tutadi. Ayrim talabalar raqobatga asoslangan mashg‘ulotlarda yuqori faollik ko‘rsatsa, boshqalari jamoaviy yoki hamkorlikka asoslangan topshiriqlarda faolroq ishtirok etishi mumkin. Shu sababli o‘qituvchi mashg‘ulot jarayonida turli metodlardan foydalanib, talabalarning qiziqishlariga mos sharoit yaratishi maqsadga muvofiq. Masalan, musobaqaga qiziqadigan talabalar uchun estafeta va jamoaviy musobaqalar tashkil etilishi mumkin. Bunday faoliyatga nisbatan kamroq qiziqadigan talabalar uchun esa individual natijani yaxshilashga qaratilgan topshiriqlar berilishi mumkin. Natijada turli motivatsiyaga ega talabalar ham mashg‘ulot jarayoniga faol jalb etiladi. Individual yondashuvning yana bir muhim tomoni - harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishdir. Murakkab harakatlarni birdaniga to‘liq bajarishni talab qilish o‘rniga, uni alohida elementlarga ajratib o‘rgatish samaraliroq bo‘lishi mumkin. Dastlab oddiy harakatlar o‘zlashtiriladi, keyinchalik ularning murakkabligi oshirib boriladi.[3.]

Masalan, muvozanat, koordinatsiya yoki murakkab texnik harakatlarni talab qiluvchi mashqlarda avval tayanch holat, tana holati va harakat yo‘nalishi o‘rgatiladi. Keyinchalik tezlik, amplituda yoki tashqi qarshilik kabi qo‘shimcha talablar kiritiladi. Bu usul har bir talabaning individual o‘zlashtirish sur’atini hisobga olish imkonini beradi. Talabalarning harakat faolligini rivojlantirishda individual topshiriqlarning mazmuni ham muhim ahamiyatga ega. Topshiriq aniq, tushunarli va bajarish imkoniyatiga mos bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, talaba topshiriqni bajarishdan oldin uning maqsadini tushunishi zarur. Masalan, “tezroq yugurish” kabi umumiy topshiriq o‘rniga “belgilangan masofani texnik jihatdan to‘g‘ri va maksimal nazorat qilinadigan tezlikda bosib o‘tish” kabi aniq vazifa berilishi mumkin. Bunday yondashuv talabaning mashqni bajarish jarayonidagi mas’uliyatini oshiradi va uning e’tiborini kerakli harakat elementlariga qaratadi. Individual yondashuvda pedagogik teskari aloqa ham muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi talabaning harakatlarini kuzatib, uning xatosini faqat ko‘rsatib berish bilan cheklanmasdan, uni qanday tuzatish kerakligini ham tushuntirishi lozim. Teskari aloqa imkon qadar qisqa, aniq va amaliy bo‘lishi kerak.[4.]

Masalan, talaba mashqni bajarishda noto‘g‘ri tana holatini egallayotgan bo‘lsa, o‘qituvchi “noto‘g‘ri” deb baholash o‘rniga tana holatini qanday o‘zgartirish kerakligini ko‘rsatib berishi maqsadga muvofiq. Zarur hollarda mashqning soddalashtirilgan varianti tanlanadi va talaba uni to‘g‘ri o‘zlashtirgandan so‘ng asosiy mashqqa qaytiladi. Shuningdek, individual yondashuv inklyuziv jismoniy tarbiya tamoyillarini ta’minlashda ham muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan talabalar birgalikda mashg‘ulotlarda qatnashishi uchun topshiriqlarni moslashtirish mumkin. Bunda asosiy maqsad har bir talabaga jismoniy faoliyatda ishtirok etish imkoniyatini yaratishdir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida individual yondashuvni samarali tashkil etish uchun o‘qituvchi tomonidan muntazam monitoring olib borilishi maqsadga muvofiq. Monitoring natijalari asosida mashqlar hajmi, intensivligi, takrorlanish soni va murakkablik darajasiga tegishli o‘zgartirishlar kiritilishi mumkin. Shunday qilib, individual yondashuvni faqat mashg‘ulot boshida amalga oshiriladigan bir martalik jarayon sifatida emas, balki butun o‘quv semestri davomida davom etadigan pedagogik tizim sifatida qarash lozim. Talabaning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligidagi o‘zgarishlar muntazam kuzatilib, mashg‘ulot mazmuni ushbu o‘zgarishlarga mos ravishda takomillashtirib borilishi kerak. Umuman olganda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida individual yondashuvdan foydalanish talabalarning harakat faolligini rivojlantirish, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirish, jismoniy yuklamani oqilona boshqarish va har bir talabaning o‘z imkoniyatlarini namoyon etishiga sharoit yaratish imkonini beradi. Individual yondashuvni interfaol metodlar, guruhli va juftlikdagi mashqlar, o‘z-o‘zini nazorat qilish, musobaqa elementlari va raqamli monitoring vositalari bilan uyg‘unlashtirish esa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini yanada oshiradi. Bunday yondashuv natijasida jismoniy tarbiya mashg‘uloti faqatgina jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni emas, balki talabaning individual imkoniyatlarini rivojlantirish, o‘z faoliyatini boshqarish va sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatini shakllantirishga yo‘naltirilgan kompleks pedagogik jarayonga aylanadi.[5]

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol pedagogik texnologiyalardan foydalanish talabalarning harakat faolligini oshirish, mashg‘ulot jarayoniga faol jalb etish va jismoniy tarbiyaga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishning samarali pedagogik vositalaridan biri hisoblanadi. Interfaol yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda talaba faqat o‘qituvchi ko‘rsatmalarini bajaruvchi emas, balki mashg‘ulot jarayonining faol ishtirokchisi sifatida namoyon bo‘ladi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, guruh va juftliklarda ishlash, harakatli o‘yinlar, musobaqa va estafeta mashqlari, muammoli

vaziyatlardan foydalanish hamda o‘zaro nazorat kabi metodlar talabalarning mashg‘ulotdagi harakat miqdori va faolligini oshirishga yordam beradi. Bunday metodlar orqali talabalar o‘zaro hamkorlik qilish, topshiriqlarni mustaqil bajarish, sheriklarining faoliyatini kuzatish va o‘z natijalarini baholash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Harakat faolligini rivojlantirishda individual yondashuvning ahamiyati ham yuqori. Chunki talabalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi, funksional imkoniyatlari, qiziqishlari va mashqlarni bajarish darajasi bir xil emas. Shu sababli mashg‘ulotlarda jismoniy yuklamani talabaning individual imkoniyatlariga moslashtirish, topshiriqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va individual rivojlanish dinamikasini muntazam kuzatib borish maqsadga muvofiqdir. Interfaol pedagogik texnologiyalarni individual yondashuv bilan uyg‘unlashtirish talabalarda mustaqil harakat qilish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash va mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Ayniqsa, zamonaviy raqamli vositalardan foydalanish orqali mashg‘ulot davomiyligi, bajarilgan mashqlar miqdori va ayrim jismoniy ko‘rsatkichlarni kuzatish imkoniyatlari kengayadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini interfaol pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, talabalarning muntazam harakat faoliyatini shakllantirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatini rivojlantirish uchun muhim pedagogik shart-sharoit yaratadi. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda interfaol metodlar va individual yondashuvdan tizimli foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2008.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2008.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - Москва: Физкультура и спорт, 1978.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. - Москва: Академия, 2010.
5. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. - Москва: Академия, 2013.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. - Москва: Народное образование, 2006.
7. Подласый И.П. Педагогика. - Москва: Юрайт, 2018.
8. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - Москва: Советский спорт, 2009.
9. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений. - Москва: Юрайт, 2019.
10. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlar.

ICHKI LIGA MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH METODIKASI (DIM/1+7)

D.R.Norkulov, b.f.b.f.d. (PhD), v.b. professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali
***Orcid**: 0009-0003-5137-6585*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sportchilar va sport jamoalarining musobaqa tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ichki liga musobaqalarini tashkil etish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotda ichki liga musobaqalarini muntazam tashkil etish, sportchilarning musobaqa faoliyatini tizimli ravishda kuzatish, texnik-taktik ko‘nikmalarini takomillashtirish va raqobat muhitini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Muallif tomonidan taklif etilayotgan DIM/1+7 modeli bir asosiy ichki liga musobaqasi va unga tayyorgarlik hamda tahlil jarayonlarini qamrab oluvchi yetti bosqichli metodik tizim sifatida asoslangan. Modelning mazmunida rejalashtirish, jamoalarni shakllantirish, mashg‘ulotga yo‘naltirish, musobaqani tashkil etish, natijalarni qayd etish, tahlil qilish va keyingi siklni rejalashtirish jarayonlari o‘zaro uzviy bog‘langan. Ichki liga musobaqalaridan foydalanish sportchilarning musobaqa tajribasini oshirish, trenerning boshqaruv va tahliliy faoliyatini*

takomillashtirish hamda mashg‘ulot jarayonini real musobaqa talablari asosida korreksiyalash imkonini beradi.

Аннотация. *В статье рассматривается методика организации внутренних лигаовых соревнований, направленная на совершенствование соревновательной подготовки спортсменов и спортивных команд. Особое внимание уделено систематической организации внутренних соревнований, мониторингу соревновательной деятельности спортсменов, совершенствованию технико-тактических навыков и формированию конкурентной среды. Предлагаемая автором модель DIM/1+7 рассматривается как семиэтапная методическая система, включающая организацию одной основной внутренней лиги и последовательные процессы подготовки, проведения и анализа соревнований. В структуре модели взаимосвязаны планирование, формирование команд, направленность тренировок, организация соревнований, регистрация результатов, анализ и планирование следующего цикла. Использование внутренних лиг позволяет повысить соревновательный опыт спортсменов, совершенствовать управленческую и аналитическую деятельность тренера и корректировать тренировочный процесс на основе реальных соревновательных требований.*

Kalit so‘zlar: *ichki liga, musobaqa, sport tayyorgarligi, trener, metodika, DIM/1+7, musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, monitoring, sport jamoasi.*

Ключевые слова: *внутренняя лига, соревнования, спортивная подготовка, тренер, методика, DIM/1+7, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, мониторинг, спортивная команда.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish sportchilarning mashg‘ulot jarayonida egallagan bilim, ko‘nikma va malakalarini bevosita musobaqa sharoitida samarali qo‘llay olishiga bog‘liq. Shu sababli sport tayyorgarligida mashg‘ulot jarayoni bilan bir qatorda muntazam musobaqa faoliyatini tashkil etish ham muhim metodik vazifalardan biri hisoblanadi. An’anaviy sport amaliyotida asosiy e’tibor rasmiy musobaqalar, chempionatlar va turnirlarga qaratiladi. Biroq rasmiy musobaqalar oralig‘ining uzoqligi yoki sportchilarning musobaqa tajribasi yetarli emasligi sababli mashg‘ulotlarda shakllantirilgan texnik-taktik ko‘nikmalarni muntazam sinovdan o‘tkazish imkoniyati cheklanishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan ichki liga musobaqalarini tashkil etish sport tayyorgarligining uzluksizligini ta’minlovchi samarali metodik vositalardan biri sifatida qaralishi mumkin. Ichki liga sportchilar uchun doimiy raqobat muhitini yaratadi, trenerga esa sportchilarning amaliy faoliyatini kuzatish, xatolarini aniqlash va keyingi mashg‘ulotlar mazmuniga tegishli o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Ayniqsa, basketbol, futbol, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida musobaqa faoliyati sportchilarning individual texnik mahorati bilan bir qatorda o‘zaro hamkorlik, qaror qabul qilish, taktik fikrlash, kommunikativ harakatlar va jamoaviy intizomni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli ichki liga musobaqalarini muntazam va tizimli tashkil etish metodikasini ishlab chiqish sport mashg‘ulotlarini boshqarishning dolzarb masalalaridan biridir.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. Sport mashg‘ulotlarini periodizatsiyalash, musobaqa faoliyatini rejalashtirish va sportchilarning tayyorgarligini boshqarish masalalari sport nazariyasi va metodikasida keng o‘rganilgan. Sport tayyorgarligini tizimli tashkil etishda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining o‘zaro bog‘liqligi muhim metodik tamoyillardan biri sifatida qaraladi [1; 2].

Zamonaviy jamoaviy sportlarda mashg‘ulot yuklamasini boshqarish, sportchilarning musobaqa faoliyatini monitoring qilish va olingan ma’lumotlardan keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi [3; 4]. Biroq ichki liga musobaqalarini oddiy musobaqa sifatida emas, balki **“mashg‘ulot → ichki musobaqa → tahlil → korreksiya → navbatdagi mashg‘ulot”** sikli asosida tashkil etish masalasi yetarlicha tizimlashtirilmagan. Mazkur holat ichki liga musobaqalarining metodik imkoniyatlarini kengroq tadqiq etishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning maqsadi sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ichki liga musobaqalarini tashkil etishning zamonaviy metodik asoslarini ishlab chiqish va DIM/1+7 modelini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Ichki liga musobaqalarining sport tayyorgarligidagi o‘rnini aniqlash.
2. Ichki liga musobaqalarini tashkil etishning asosiy metodik tamoyillarini belgilash.
3. Musobaqa va mashg‘ulot jarayoni o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni asoslash.
4. DIM/1+7 modelining mazmun va bosqichlarini ishlab chiqish.

5. Modeldan foydalanishning sportchilar tayyorgarligiga metodik imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv, tizimlashtirish, umumlashtirish va modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Ichki liga musobaqalarini tashkil etish jarayonining asosiy tarkibiy qismlari, sportchilar faoliyatini kuzatish mezonlari va musobaqadan keyingi tahlil jarayoni tizimli ravishda o‘rganildi.

Asosiy qism. Ichki liga musobaqalarining metodik mohiyati. Ichki liga musobaqasi — bir sport tashkiloti, klub, jamoa, sport maktabi yoki mashg‘ulot guruhiga mansub sportchilarning muntazam raqobat asosida o‘zaro bellashuvlarini tashkil etish shaklidir.

Ichki liga rasmiy musobaqaning o‘rnini bosmaydi. Uning asosiy vazifasi sportchilarni rasmiy musobaqalarga tayyorlash, mashg‘ulotlarda shakllangan ko‘nikmalarni amaliy vaziyatda sinash va sportchilarning individual hamda jamoaviy tayyorgarligini baholashdan iborat.

Ichki liga quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportchilarning musobaqa tajribasini oshirish;
- texnik-taktik harakatlarni real vaziyatda sinash;
- sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish;
- jamoaviy hamkorlikni kuchaytirish;
- trenerga diagnostik ma’lumotlar berish;
- sportchilarning joriy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirish uchun ma’lumot shakllantirish.

Shu jihatdan ichki liga musobaqasini faqat yakuniy natijani aniqlovchi tadbir emas, balki **diagnostik va rivojlantiruvchi pedagogik vosita** sifatida baholash mumkin.

Dim/1+7 modelining mazmuni. Muallif tomonidan taklif etilayotgan **DIM/1+7 modeli** ichki liga musobaqasini muntazam tashkil etish va undan olingan ma’lumotlarni keyingi mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilishga qaratilgan metodik tizimdir.

Modelning asosiy g‘oyasi — **1 ta asosiy ichki liga musobaqasini 7 ta izchil metodik bosqich orqali boshqarish**.

1-rasm. DIM/1+7 modelining tuzilishi

1. Diagnostik tahlil
2. Individual va jamoaviy maqsadni belgilash
3. Mashg‘ulot vazifalarini rejalashtirish
4. Ichki liga musobaqasini tashkil etish
5. Musobaqa faoliyatini monitoring qilish
6. Natijalarni tahlil qilish va korreksiya
7. Keyingi siklni rejalashtirish

1-bosqich. Diagnostik tahlil

Birinchi bosqichda sportchilarning joriy tayyorgarlik holati aniqlanadi. Bunda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hisobga olinadi.

Diagnostik tahlil ichki liga oldidan sportchilar uchun real va erishish mumkin bo‘lgan vazifalarni belgilashga asos yaratadi.

2-bosqich. Individual va jamoaviy maqsadni belgilash

Ikkinchi bosqichda sportchi va jamoa uchun aniq maqsadlar belgilanadi.

Masalan, basketbolda individual maqsad sifatida to‘pni olib yurish sifatini oshirish, uzatish aniqligini yaxshilash yoki himoyadagi harakatlarni takomillashtirish belgilanadi.

Jamoaviy maqsad esa hujumdagi hamkorlik, tezkor qarshi hujum, himoyadan hujumga o‘tish yoki pressingni tashkil etish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3-bosqich. Mashg‘ulot vazifalarini rejalashtirish

Belgilangan maqsadlar asosida mashg‘ulotlar mazmuni shakllantiriladi. Bu bosqichda trener ichki liga musobaqasida sinovdan o‘tkazilishi kerak bo‘lgan texnik-taktik harakatlarni mashg‘ulot jarayoniga kiritadi.

Natijada mashg‘ulot va musobaqa o‘rtasida bevosita metodik aloqa hosil bo‘ladi.

4-bosqich. Ichki liga musobaqasini tashkil etish

To‘rtinchi bosqich modelning asosiy amaliy qismidir.

Ichki liga tashkil etishda:

- ishtirokchilar tarkibi;

- jamoalar soni;
- musobaqa tizimi;
- o‘yinlar jadvali;
- hakamlik;
- natijalarni qayd etish;
- xavfsizlik;
- tibbiy nazorat;
- reyting tizimi

oldindan belgilanadi.

Liga tizimida jamoalarning bir necha bor o‘zaro uchrashishi sportchilarga bir martalik musobaqaga nisbatan ko‘proq musobaqa tajribasi beradi.

5-bosqich. Musobaqa faoliyatini monitoring qilish

Musobaqa davomida sportchilarning faoliyati belgilangan mezonlar asosida kuzatiladi.

Monitoringda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

Yo‘nalish	Monitoring ko‘rsatkichlari
Jismoniy	faoliyat davomiyligi, harakat faolligi, yuklama
Texnik	aniq va noaniq harakatlar, texnik xatolar
Taktik	qaror qabul qilish, joylashish, hamkorlik
Psixologik	diqqat, emotsional barqarorlik, motivatsiya
Jamoaviy	kommunikatsiya, o‘zaro yordam, intizom
Natijaviy	ochko, samaradorlik, g‘alaba va mag‘lubiyat

Bunday monitoring trenerga faqat yakuniy hisobni emas, balki natijaga olib kelgan faoliyatni ham tahlil qilish imkonini beradi.

6-bosqich. Natijalarni tahlil qilish va korreksiya

Musobaqadan keyingi tahlil DIM/1+7 modelining muhim tarkibiy qismidir.

Trener musobaqa davomida aniqlangan kuchli va zaif tomonlarni tahlil qiladi. Aniqlangan kamchiliklar keyingi mashg‘ulotlar mazmuniga kiritiladi.

Musobaqa natijasi → tahlil → muammo → metodik tuzatish → yangi mashg‘ulot vazifasi zanjiri hosil bo‘ladi.

7-bosqich. Keyingi siklni rejalashtirish

Oxirgi bosqichda olingan ma’lumotlar asosida navbatdagi ichki liga sikli uchun yangi maqsad va vazifalar belgilanadi.

Bu jarayon modelning uzluksizligini ta’minlaydi:

D — diagnostika;
M — maqsad;
M — mashg‘ulot;
I — ichki liga;
M — monitoring;
T — tahlil;
R — rejalashtirish.

Dim/1+7 modelining metodik afzalliklari. Tadqiqot natijasida DIM/1+7 modelining quyidagi metodik afzalliklari aniqlandi:

1. **Uzluksizlik.** Musobaqa bir martalik tadbir emas, balki muntazam siklning tarkibiy qismiga aylanadi.
2. **Diagnostiklik.** Har bir ichki liga sportchilarning joriy tayyorgarlik holatini aniqlash imkonini beradi.
3. **Individualizatsiya.** Sportchilarning individual kamchiliklari asosida keyingi mashg‘ulotlar mazmunini o‘zgartirish mumkin.
4. **Amaliy yo‘naltirilganlik.** Mashg‘ulotda o‘rgatilgan harakatlar real musobaqa sharoitida sinovdan o‘tkaziladi.
5. **Monitoring.** Sportchi faoliyati aniq mezonlar asosida kuzatiladi.
6. **Korreksiya.** Musobaqa natijalaridan keyingi mashg‘ulotlarni tuzatishda foydalaniladi.

7. **Raqobat muhiti.** Muntazam ichki musobaqalar sportchilarda musobaqaga moslashish va raqobat tajribasini shakllantiradi.

2-jadval

An’anaviy va DIM/1+7 yondashuvlarining qiyosiy tavsifi

Mezoni	An’anaviy yondashuv	DIM/1+7
Musobaqa	Alohida tadbir	Uzluksiz sikl
Asosiy maqsad	G‘olibni aniqlash	Tayyorlash va rivojlantirish
Tahlil	Cheklangan	Har bir sikldan keyin
Monitoring	Asosan natija	Natija + faoliyat
Mashg‘ulot bilan aloqa	Nisbatan cheklangan	Bevosita bog‘langan
Korreksiya	Zaruratga qarab	Tizimli
Individual yondashuv	Cheklangan	Yuqori
Keyingi rejalashtirish	Umumiy	Monitoring natijasiga asoslangan

Muhokama. Ichki liga musobaqalarining asosiy metodik qiymati sportchilarga muntazam musobaqa tajribasini berish bilan chegaralanmaydi. Ularning muhim jihati — mashg‘ulot jarayonida shakllantirilayotgan harakatlarning amaliy samaradorligini aniqlash imkoniyatidir. Masalan, trener mashg‘ulot davomida muayyan taktik kombinatsiyani samarali deb baholashi mumkin. Biroq ushbu kombinatsiyaning real raqobat sharoitidagi samaradorligi faqat musobaqa faoliyati orqali aniqlanadi. Ichki liga ushbu jarayon uchun nazorat muhiti vazifasini bajaradi. Shuningdek, ichki liga sportchilarni musobaqa bosimiga moslashtirish imkonini beradi. Sportchi mashg‘ulotdagi texnik harakatni yaxshi bajargani bilan real raqib qarshisida tez va to‘g‘ri qaror qabul qila olmasligi mumkin. Muntazam musobaqa amaliyoti bunday kamchiliklarni aniqlash va ularni keyingi mashg‘ulotlarda bartaraf etish uchun imkon yaratadi. DIM/1+7 modelining yana bir muhim jihati — trenerning faoliyatini ham takomillashtirishidir. Trener faqat mashg‘ulot o‘tkazuvchi mutaxassis emas, balki kuzatuvchi, tahlilchi, rejalashtiruvchi va qaror qabul qiluvchi subyekt sifatida faoliyat yuritadi. Shu sababli modelni jamoaviy sport turlarida, xususan, basketbol, futbol va voleybolda qo‘llash yuqori metodik imkoniyatlarga ega.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy-metodik tahlil asosida ichki liga musobaqalarini sport tayyorgarligining uzviy tarkibiy qismi sifatida tashkil etish maqsadga muvofiqligi asoslandi. Ichki liga musobaqalari sportchilarning muntazam musobaqa tajribasini oshirish, texnik-taktik ko‘nikmalarni real raqobat sharoitida sinash, sportchilarning individual va jamoaviy kamchiliklarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini korreksiyalash imkonini beradi. Muallif tomonidan taklif etilgan DIM/1+7 modeli diagnostika, maqsadni belgilash, mashg‘ulotni rejalashtirish, ichki liga musobaqasini tashkil etish, monitoring, natijalarni tahlil qilish va keyingi siklni rejalashtirish bosqichlarini yagona tizimga birlashtiradi. DIM/1+7 modelining asosiy metodik g‘oyasi **“musobaqa — natija emas, keyingi rivojlanish uchun ma’lumot manbai”** tamoyiliga asoslanadi. Modeldan foydalanish trenerga sportchilarning real musobaqa faoliyatini tizimli ravishda kuzatish, aniqlangan kamchiliklarni mashg‘ulot jarayoniga qayta integratsiya qilish va tayyorgarlik jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtirish imkonini beradi. Kelgusida DIM/1+7 modelini muayyan sport turi, xususan, basketbol misolida pedagogik tajriba-sinov asosida tekshirish, modelning sportchilarning texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini statistik jihatdan baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts, 2008.
3. Halson S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. Sports Medicine. 2014. Vol. 44. P. 139–147.
4. Impellizzeri F.M., Marcora S.M., Coutts A.J. Internal and External Training Load: 15 Years On. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2019. Vol. 14. P. 270–273.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2004.

OLIY TA’LIM MUASSASALARINING TALABALARI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SPORT FAOLLIGINI OSHIRISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK STRATEGIYALARI

Sh.A.Qayumov, p.f.f.d.(PhD), dotsent
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya. Mazkur tezisda Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan sentabr oyi (Bilimlar kuni va yangi o‘quv yili boshlanishi munosabati bilan) umumiy tarzda davlat miqyosidagi **“**Yagona Vatan, yagona xalq bo‘lib, yangi hayot va kelajak yaratamiz!” shiori ostida boshlanadigan tadbirlarga oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarlarning sport orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda pedagogik strategiyalarni o‘rgatishning metodik asoslari yoritilgan. Oliy ta’limga sog‘lom kadrlarni shakllantirishda jismoniy harakatlarga tayyorgarlik, ayniqsa, pedagogik strategiyalar texnikalariga ega bo‘lish talabalarlarda jismoniy va ruhiy barqarorlikni rivojlantiradi. Talabalarlarga pedagogik strategiyalar bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish, o‘rgatish uslublari, bosqichlari hamda samaradorlikka ta’sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Shuningdek, ilg‘or xorijiy tajribalar misolida taqqosloviy tahlil keltirilib, mahalliy sharoitga mos takliflar ishlab chiqilgan.

Аннотация. В статье изложены методологические основы обучения педагогическим стратегиям, направленным на повышение уровня физической подготовленности студентов вузов посредством занятий спортом. Эти стратегии актуальны в контексте общенациональных мероприятий, инициированных в сентябре Министерством высшего образования, науки и инноваций под лозунгом «Единая Родина, единый народ — мы созидаем новую жизнь и будущее!» (по случаю Дня знаний и начала нового учебного года). Подготовка к физической активности — и, в частности, овладение педагогическими стратегиями — способствует формированию у студентов физической и психологической устойчивости, содействуя тем самым воспитанию здорового кадрового потенциала в системе высшего образования. В работе анализируются организация занятий по изучению педагогических стратегий, методы и этапы обучения, а также факторы, влияющие на их эффективность. Кроме того, представлен сравнительный анализ с учетом передового международного опыта и разработаны предложения, адаптированные к местным условиям.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush, talabalarlar, jismoniy tayyorgarlik, ta’lim ta’lim, metodika, jangovar tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая подготовленность, образование, методика, боевая подготовка, психологическая подготовка.

Kirish. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasining oliy ta’lim muassasalari salohiyatini mustahkamlash, sog‘lom turmushni ta’minlash hamda xalqaro maydondagi nufuzini oshirish dolzarb va strategik ahamiyatga ega vazifalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu maqsadlarga erishishda yuqori malakali, fidoyi va zamonaviy bilimlarga ega ta’lim kadrlarni tayyorlash masalasi har qachongidan ham muhimroq bo‘lib bormoqda. Ayniqsa, oliy ta’lim ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarlarning kasbiy tayyorgarligi mamlakatimizning jangovar salohiyati va ta’lim qudratining asosiy tayanchi hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan qaralganda, ta’lim xizmatchilarni nafaqat zamonaviy ta’lim bilimlar, boshqaruv ko‘nikmalari va texnik tayyorgarlik bilan faollashtirish, balki ularning ma’naviy-axloqiy yetukligini ta’minlash, milliy qadriyatlarimizga hurmat bilan qaraydigan, yuksak vatanparvarlik tuyg‘usiga ega mutaxassislar sifatida shakllantirish zarurati yanada ortib bormoqda.

Ta’lim muassasalari ta’limida milliy urf-odatlar, tarixiy meros va an’anaviy ta’lim merosni chuqur singdirish orqali ular orasida mas’uliyat hissi, sadoqat va fidoyilik kabi fazilatlar rivojlanadi. Oliy ta’lim ta’lim tizimida olib borilayotgan tub islohotlar aynan ushbu yondashuvni ro‘yobga chiqarishga xizmat qilmoqda.

Jumladan, ta’lim kadrlar tayyorlash tizimi izchil takomillashtirilmoqda, o‘quv jarayoni mazmunan boyitilib, xalqaro standartlarga moslashtirilmoqda. Ilmiy-tadqiqot faoliyati kengaytirilmoqda, yangi texnologiyalar bilan jihozlangan zamonaviy o‘quv-laboratoriya bazalari yaratilmoqda. Shuningdek, talabalarning malakasini oshirish, qayta tayyorlash tizimi rivojlantirilmoqda, ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish va xalqaro ta’lim hamkorlikni mustahkamlash bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar amalga

oshirilmoqda. Bu esa O‘zbekistonning zamonaviy, kuchli va professionallikka asoslangan ta’limni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlik – talabalarlarni ta’limga tayyorlashning asosiy yo‘nalishlaridan biridir. Bunda, ayniqsa, pedagogik strategiyalar orqali o‘rgatish ularning ta’lim va psixologik holatini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Talabalarlarga pedagogik strategiyalar elementlarini o‘rgatish orqali ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirish metodikasi bayon etiladi. Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha jabhalarida muhim o‘rin tutadi. Bu soha nafaqat sport bilan faol shug‘ullanuvchilar, balki bu faoliyatga bevosita aloqasi bo‘lmagan aholining ham hayotiga ma’lum darajada ta’sir o‘tkazadi. Chunki jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yutuqlar, yangiliklar va tadbirlar jamiyatning barcha qatlamlari e’tiborini o‘ziga jalb etadi. Xususan, mamlakat miqyosida yoki xalqaro darajada o‘tkaziladigan yirik sport musobaqalari — jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlari va boshqa nufuzli bellashuvlar — keng ommaning e’tibor markazida bo‘ladi. Bu kabi musobaqalar yosh-u qari, sportchi yoki oddiy fuqaro bo‘lishidan qat’i nazar, ko‘plab insonlarni sportga qiziqtiradi, ularda sog‘lom turmush tarziga intilish uyg‘otadi.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat jamiyat hayotida keng ommalashib bormoqda va bu borada turli shakllardagi tadbirlar tashkil etilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport insonning sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishiga xizmat qilish bilan birga, u ijtimoiy, iqtisodiy, ma’naviy va madaniy sohalarda ham muhim funksiyalarni bajaradi. Uni chuqurroq tushunish uchun esa, uning asosiy funksiyalari va shakllarini o‘rganish zarur.

Jismoniy tarbiya va sportning asosiy funksiyalari:

1. Ma’naviy funksiyasi – Jismoniy madaniyat orqali insonlarda iroda, qat’iyat, sabr-toqat, o‘ziga bo‘lgan ishonch kabi ijobiy fazilatlar shakllanadi. U shaxs ma’naviyatining tarkibiy qismiga aylanadi.

2. Iqtisodiy funksiyasi – Sport tadbirlari orqali turizm rivojlanadi, sport infratuzilmasi yaratiladi, yangi ish o‘rinlari paydo bo‘ladi. Shu bilan birga, professional sportchilarning muvaffaqiyati orqali mamlakat iqtisodiyotiga ham hissa qo‘shiladi.

3. Maroqli dam olish funksiyasi – Jismoniy tarbiya va sport odamlar uchun faol hordiq chiqarish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Bu esa insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

4. Ma’rifiy funksiyasi – Jismoniy madaniyat targ‘iboti orqali aholiga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha tushunchalar beriladi, sport va jismoniy tarbiya orqali yoshlarda intizom, jamoaviylik, mehnatsevarlik kabi sifatlar shakllanadi. Umuman olganda, jismoniy madaniyat nafaqat inson salomatligini mustahkamlash, balki uni har tomonlama rivojlantirish, ijtimoiy faol, ma’naviy boy shaxs sifatida tarbiyalashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan ham, bu sohaning jamiyat hayotidagi o‘rni tobora ortib bormoqda.

Ta’lim sohasida bu ko‘nikmalarning mavjudligi dars jarayonlari vaziyatida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Pedagogik strategiyalar bo‘yicha o‘qitish quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

- Boshlang‘ich tayyorgarlik – sport bilan tanishtirish, harakatlar muvofiqligini shakllantirish.
- O‘rta bosqich – juftlikda mashg‘ulotlar, tezlik va aniqlik ustida ishlash.
- Yakuniy bosqich – shartli va shartsiz sparringlar, jangovar holatga yaqinlashtirilgan mashqlar.[1]

Shuni ham aytish joizki, Oliy ta’lim ta’lim muassasalarida talabalarlarni tayyorlash jarayoni zamonaviy davr talablari asosida, milliy qadriyatlar va ilg‘or xalqaro tajribalarni uyg‘unlashtirgan ta’lim metodologiyasi asosida amalga oshirilmoqda.

Ushbu yondashuv ta’lim kadrlarning kasbiy salohiyatini oshirishga, ularning professional tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida oliy ta’lim muassasalari talabalarini bosqichma-bosqich isloh qilish pedagogik strategiyaning tarkibiy qismi hisoblanadi.

Bugungi kunda oliy ta’lim ta’lim tizimi mukammal va tizimli yondashuvni talab qiladi. Mazkur yondashuv quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

Tashkiliy komponent – o‘quv jarayonining tizimli tashkil etilishi, boshqaruv va nazorat mexanizmlarini belgilaydi;

Nazariy-metodologik komponent – ta’lim berishning ilmiy asoslari, metodik yondashuvlar va o‘quv mazmunini qamrab oladi;

Texnologik komponent – zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda o‘qitish uslublarini joriy etadi;

Psixologik-pedagogik komponent – talabalarlarning psixologik holatini, motivatsiyasini va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashni ta’minlaydi;

Moddiy-texnik ta’minot – zamonaviy o‘quv vositalari, ta’lim simulyatorlar va boshqa infratuzilmalarni o‘z ichiga oladi. Talabalarlarni tayyorlash jarayonida ular ta’lim-kasbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan kompleks kompetentsiyalarni egallaydilar.

Bu kompetentsiyalar orasida quyidagilar alohida o‘rin tutadi:

Ta’lim xizmatda belgilangan asosiy vazifalarni samarali bajarish qobiliyati;

Murakkab jangovar vaziyatlarda tezkor va oqilona qaror qabul qilish ko‘nikmasi;

Zamonaviy qurol-aslaha va ta’lim texnik vositalardan samarali foydalanish malakasi;

Jamoa bilan hamkorlikda ishlash va yetakchilik qilish salohiyati;

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish ko‘nikmalari;

Kommunikativ va lingvistik kompetentsiyalar, jumladan, xorijiy tillarni egallash;

O‘z-o‘zini rivojlantirish va kasbiy o‘sishni boshqarish qobiliyatlari.

Ayni paytda ta’lim ta’lim tizimining o‘ziga xos jihati shundaki, u milliy qadriyatlarni asrab-avaylagan holda, rivojlangan davlatlarning ilg‘or pedagogik va ta’lim-amaliy tajribasini o‘zlashtirishga katta e’tibor qaratadi. Bunda xalqaro hamkorlik muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, xorijiy ta’lim oliy ta’lim muassasalari bilan kadrlar almashinuvi, qo‘shma treninglar va seminarlar, birgalikda o‘quv dasturlarini ishlab chiqish amaliyoti yo‘lga qo‘yilgan.

Bu esa talabalarlarning dunyoqarashini kengaytirish, ularni global xavfsizlik muammolariga tayyorlash va zamonaviy ta’lim standartlarga muvofiq yetishtirish imkonini beradi. Shunday qilib, O‘zbekistonda oliy ta’lim ta’lim muassasalarining talabalarlari nafaqat milliy qadriyatlarga sodiq, balki xalqaro standartlarga javob beradigan yuqori malakali kadrlar sifatida shakllanmoqda. Bu esa mamlakat ta’lim salohiyatini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi.[6].

Xulosa. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarlarning jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish bugungi kunda ta’lim sohasida kadrlar tayyorlash tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada yoritilganidek, pedagogik strategiyalar uslublarini o‘rgatish talabalarlarning faqat jismoniy holatini emas, balki psixologik tayyorgarligini, pedagogic mahoratiga nisbatan tezkor reaksiya berish qobiliyatini, irodaviy sifatlarini ham shakllantiradi.

Talabalarlar real vaziyatda va ta’lim davomidagi turli holatlarga bardosh bera oladigan, og‘ir sharoitlarda o‘zini boshqara biladigan sog‘lom kadr sifatida yetishishi uchun pedagogik strategiyalar bo‘yicha chuqur va tizimli tayyorgarlik zarur.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik strategiyalar mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy chiniqish, balki intizom, mas’uliyat, taktika, tezkor fikrlash va koordinatsiyani rivojlantiradi. Mazkur metodikani o‘qitish jarayoniga joriy etish orqali talabalarlarning umumiy tayyorgarlik darajasi oshadi, ularning ta’lim xizmatga bo‘lgan munosabati va kasbiy qobiliyatlari mustahkamlanadi. Shuningdek, taklif etilgan bosqichma-bosqich o‘qitish tizimi, zamonaviy uslublardan foydalanish va ilg‘or xorijiy tajribalarni milliy ta’lim ta’lim tizimiga uyg‘unlashtirish orqali samaradorlikni oshirish mumkinligi ta’kidlangan. Bu jarayonda talabalarning malakasini oshirish, maxsus metodik qo‘llanmalar va amaliy mashg‘ulotlar majmuini ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov A. “Ta’lim va jismoniy tayyorgarlik asoslari”, Toshkent: 2022.

2. Normatov B. “Pedagogik strategiyalar texnikalari va o‘qitish metodikasi”, Ta’lim akademiya nashriyoti, 2021.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrdagi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirishn va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to’g‘risidagi” gi PQ-421-sonli qarori. // www.lex.uz.

4.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 24-dekabrdagi “Yoshlar siyosati va sport soxasida davlat boshqaruvi takomillashtirililsh chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-226-sonli Farmoyishi. // www.lex.uz.

5.O‘zbekiston Respublikasi sport vazirining 2024-yil 23-dekabrdagi “Jismoniy tarbiya o’qituvchilari (Instruktor, kafedra mudirilari) faoliyatini samaradorligini baholash chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi B-3135-4-sonli buyrug‘i. // www.lex.uz.

6. Sh.A.Qayumov “Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishning innovatsion yondashuvi” Monografiya. T.: Ziyo chashmasi. 2023. 109 b.

7. Sh.A.Qayumov “Innovatsion tizimlar asosida talabalarda sport va salomatlik immunitetini rivojlantirishning pedagogik strategiyasi” Monografiya. T.: Jizzax davlat pedagogika universiteti davlat muassasasi. 2025. 165 b.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA KASBIY KOMPETENSIYALARNING O‘RNI

F.J. Qosimov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati, o‘qituvchining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, o‘quvchilarning jismoniy faolligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish hamda ta’lim samaradorligini oshirish yo‘llari tahlil qilingan.*

Аннотация. *В данной статье рассматривается важность использования современных педагогических технологий в процессе повышения квалификации учителей физической культуры, развития профессиональных компетенций педагогов. Также анализируются способы организации уроков физической культуры на основе современных педагогических подходов, использования информационно-коммуникационных технологий, с учетом физической активности и индивидуальных возможностей учащихся, а также повышения эффективности обучения.*

Kalit so‘zlar: *innovatsion ta’lim, interfaol metodlar, pedagogik mahorat, jismoniy rivojlanish, ta’lim sifati.*

Ключевые слова: *инновационное образование, интерактивные методы, педагогические навыки, физическое развитие, качество образования.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan tub o‘zgarishlar barcha fan o‘qituvchilaridan, jumladan, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilaridan ham zamonaviy bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarga ega bo‘lishni talab etmoqda. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi nafaqat o‘quvchilarga sport mashqlarini o‘rgatish, balki ularda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, iroda, intizom, jamoada ishlash va mas’uliyat kabi muhim sifatlarni shakllantirishdan iborat.

Zamonaviy ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati faqatgina sport mashqlarini amaliy jihatdan namoyish qilish bilan cheklanib qolmaydi. O‘qituvchi pedagogik texnologiyalarni to‘g‘ri tanlay olishi, raqamli texnologiyalardan foydalanishi, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va ta’lim jarayonini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil eta olishi zarur. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini muntazam oshirib borish ta’lim sifatini yaxshilashning muhim omillaridan biridir.[1]

Tadqiqotning ilmiy yangiligi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning o‘zaro bog‘liqligi asoslab berilganligi bilan belgilanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik, metodik, kommunikativ va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy yondashuvlar tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishning ahamiyati shundan iboratki.

Jismoniy tarbiya ta’limida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash, o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish va ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish masalalari xorijiy hamda mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli yo‘nalishlarda o‘rganilgan. Xorijiy tadqiqotchilardan Michael W. Metzler, Rachel Gurvitch va Michael Metzler, Judith E. Rink va boshqalar.

O‘zbekistonda ham jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, A.A. Abdullaev, R.S. Salamov, K.T. Usmonxo‘jayev, X.T Rafiyev, F.Q Axmedovlar.

Amaliyotda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishida ayrim muammolar mavjud. Jumladan, ayrim o‘qituvchilarda raqamli kompetensiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi, zamonaviy metodik resurslarning kamligi, sport jihozlari va texnik vositalarning yetishmasligi hamda malaka oshirish kurslarida amaliy mashg‘ulotlarga yetarlicha e’tibor berilmasligi ta’lim samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.[2, 45]

Ushbu muammolarni hal qilish uchun malaka oshirish dasturlarini amaliyotga yo‘naltirish, raqamli pedagogika bo‘yicha maxsus treninglarni tashkil etish, zamonaviy sport va pedagogik texnologiyalar bo‘yicha metodik materiallarni ko‘paytirish hamda ilg‘or tajribalarni ommalashtirish zarur.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasi va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish qobiliyati bir-biri bilan uzviy bog‘liq. O‘qituvchi zamonaviy texnologiyalarni qanchalik yaxshi egallasa, uning darsni individual, interfaol va kompetensiyasi asosda tashkil etish imkoniyati shunchalik yuqori bo‘ladi.[3, 102]

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini oldindan belgilangan maqsad asosida samarali tashkil etish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya fanida pedagogik texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshirish, harakat faolligini kuchaytirish va o‘quv materialini samarali o‘zlashtirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya darslarida quyidagi zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish mumkin. Bu yondashuv o‘quvchilarning darsda faol ishtirok etishini ta’minlaydi va ortiqcha jismoniy zo‘riqishning oldini olishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyalari. **Kompetensiya** - pedagogning o‘z kasbiy faoliyatida bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarini samarali qo‘llay olish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining asosiy kasbiy kompetensiyalarini quyidagicha guruhlash mumkin.

Pedagogik kompetensiya. O‘qituvchi darsni rejalashtirish, ta’lim metodlarini tanlash, o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini baholash hamda pedagogik jarayonni boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak.

Metodik kompetensiya. Turli sport turlari va jismoniy mashqlarni o‘rgatish metodikasini bilish, mashqlarni o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga moslashtirish muhim hisoblanadi.

Kommunikativ kompetensiya. O‘qituvchi o‘quvchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqot qila olishi, jamoada ishlashi va o‘z fikrini aniq ifodalashi zarur.

Raqamli kompetensiya. Zamonaviy o‘qituvchi raqamli ta’lim vositalari, multimedia, elektron resurslar va sport natijalarini monitoring qilishning raqamli usullaridan foydalana olishi kerak.

Tashkilotchilik kompetensiyasi. Sport musobaqalari, guruhli mashg‘ulotlar, estafetalar va boshqa jismoniy tadbirlarni samarali tashkil etish jismoniy tarbiya o‘qituvchisining muhim kasbiy ko‘nikmalaridan biridir.

Refleksiv kompetensiya. O‘qituvchi o‘z darsini tahlil qila olishi, kamchiliklarini aniqlashi va keyingi pedagogik faoliyatini takomillashtirishi kerak. Malaka oshirish jarayonida kompetensiyalarni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayonida faqat nazariy ma’ruzalar bilan cheklanib qolmasdan, amaliy va interfaol mashg‘ulotlarga katta e’tibor berish lozim.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda an’anaviy ma’ruza shakli bilan bir qatorda amaliy va interfaol shakllardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Amaliy seminarlar - zamonaviy sport va pedagogik metodlarni amaliy ravishda o‘zlashtirish imkonini beradi.

Master-klasslar - tajribali pedagoglarning samarali ish usullarini o‘rganishga yordam beradi.

Treninglar - pedagogik va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantiradi.

Ochiq darslar - o‘qituvchilarning amaliy faoliyatini kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi.

Case-study - real pedagogik vaziyatlarni tahlil qilish va ularga yechim topish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Onlayn ta’lim - o‘qituvchining mustaqil ravishda yangi bilim va tajribalarni egallashiga sharoit yaratadi.

Tajriba almashish - o‘qituvchilar o‘rtasida ilg‘or pedagogik tajribalarni ommalashtirishga xizmat qiladi.

Malaka oshirish jarayonining samaradorligini faqat kursni tamomlaganlik to‘g‘risidagi sertifikat bilan baholash yetarli emas. O‘qituvchining olgan bilimlarini amaliy faoliyatida qanday qo‘llayotgani ham muhim mezon hisoblanadi.

Shuning uchun malaka oshirishdan oldin va keyin o‘qituvchining kasbiy kompetensiyalarini baholash, ochiq darslarni tahlil qilish, o‘quvchilarning natijalarini monitoring qilish va pedagogning o‘z-o‘zini baholash mexanizmlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. [4, 128]

Xulosa. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish zamonaviy ta’lim tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda pedagogik, metodik, kommunikativ, raqamli va refleksiv kompetensiyalarga ham ega bo‘lishi lozim.

Malaka oshirish jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga, darslarning samaradorligini oshirishga va o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi hamda jismoniy faollikka bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu sababli jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish dasturlarida interfaol metodlar, raqamli texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv, amaliy treninglar, master-klasslar va tajriba almashish mexanizmlarini keng qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Zamonaviy bilim va kompetensiyalarga ega jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sog‘lom, faol, irodali va har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy madaniyat o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. https://lex.uz/uz/docs/-7221716

2. Ishmuhammedov F., M.Yuldoshyev. Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar. T.: 2023. – 45 bet

3. Mirsoliyeva M.T. Kasbiy kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari. Monografiya. – T., “Fan va texnologiyalar”, 2018. – 102 bet.

4. Jumaniyozova M.T. O‘qituvchilarni innovatsion faoliyatga tayyorlashning pedagogik asoslari. Monografiya.-T.: “Innovtsiyo-ziyo” 2023. – 128 bet.

KURASH USULLARINI O‘RGATISHDA TRENERNING KASBIY KOMPETENSIYALARINI NAMOYON BO‘LISHI

D.N.Raxmonov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada kurash usullarini o‘rgatish jarayonida trenerning kasbiy kompetensiyalarini namoyon etishning pedagogik, metodik, texnik-taktik, psixologik va raqamli jihatlari ilmiy-metodik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Kurash trenerining kasbiy kompetensiyasi faqat texnik harakatlarni bilish va namoyish etish bilan cheklanmasdan, sportchining individual imkoniyatlarini aniqlash, o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini moslashtirish, xatolarni tahlil qilish, pedagogik ta’sir vositalarini to‘g‘ri tanlash hamda natijalarni baholash qobiliyatlarining integratsiyasidan iborat ekanligi asoslangan.*

Аннотация. *В статье с научно-методической точки зрения анализируются педагогические, методические, технико-тактические, психологические и цифровые аспекты демонстрации профессиональных компетенций тренера в процессе обучения технике борьбы кураш. Установлено, что профессиональная компетентность тренера по курашу не ограничивается лишь знанием и демонстрацией технических приемов; она представляет собой совокупность навыков, включающую выявление индивидуальных возможностей спортсмена, корректировку тренировочных нагрузок, анализ ошибок, обоснованный выбор методов педагогического воздействия и оценку результатов.*

Kalit so‘zlar: *kurash, trener, kasbiy kompetensiya, texnik usul, pedagogik mahorat.*

Ключевые слова: *кураш, тренер, профессиональная компетентность, техника выполнения приемов, педагогическое мастерство.*

Kirish. Bugungi kunda sportning yuqori natijalariga erishish sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda trenerning kasbiy tayyorgarligi va pedagogik mahoratiga ham bevosita bog‘liq. Ayniqsa, kurash kabi texnik harakatlarning aniqligi, vaqt va masofani his qilish, muvozanatni saqlash, raqib harakatini oldindan baholash hamda vaziyatga mos qaror qabul qilish talab etiladigan sport turida trenerning kasbiy kompetensiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Kurash usullarini o‘rgatish oddiy harakatni ko‘rsatish - takrorlatish jarayoni emas. Trener sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, antropometrik ko‘rsatkichlari, harakat koordinatsiyasi, psixologik holati va individual o‘zlashtirish sur’atini hisobga olgan holda o‘qitish metodikasini tanlashi zarur.

Asosiy qism. Zamonaviy trener faoliyatida “nimani bilish” bilan bir qatorda “bilimni amaliy vaziyatda qanday qo‘llash” masalasi muhim hisoblanadi. Xalqaro tadqiqotlarda trenerlarning kasbiy kompetensiyasi mashg‘ulot va musobaqaga yo‘naltirish, yillik va ko‘p yillik rejalashtirish hamda shaxsiy va kasbiy rivojlanish kabi yo‘nalishlarda namoyon bo‘lishi aniqlangan [8, 48-b]. Shu nuqtayi nazardan, kurash usullarini o‘rgatish jarayonida trenerning kasbiy kompetensiyalarini kompleks tarzda namoyon etish mexanizmlarini ilmiy asoslash dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Kurash usullarini o‘rgatish jarayonida trenerning kasbiy kompetensiyalarini namoyon etish mazmunini aniqlash, ularning tarkibiy tarkibiy qismlarini tizimlashtirish va amaliyotda qo‘llashga yo‘naltirilgan metodik modelni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Kurash trenerining kasbiy kompetensiyasi mazmunini nazariy jihatdan tahlil qilish.

1. Kurash usullarini o‘rgatishda namoyon bo‘ladigan asosiy kompetensiyalarni aniqlash.
2. Trener kompetensiyalarining o‘zaro bog‘liqligini asoslash.
3. Kurash usullarini o‘rgatishning kompetensiyaga yo‘naltirilgan modelini ishlab chiqish.
4. Trener faoliyatini baholash uchun mezon va ko‘rsatkichlarini taklif etish.

Tadqiqot obyekti. Kurash mashg‘ulotlarida texnik usullarni o‘rgatish jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Kurash usullarini o‘rgatishda trenerning kasbiy kompetensiyalarini namoyon etish mazmuni, shakllari, metodlari va baholash mezonlari.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish, modellashtirish va ekspert baholashga asoslangan yondashuvlardan foydalanish nazarda tutiladi. Kurash treneri uchun kasbiy kompetensiya uch asosiy darajada namoyon bo‘lishi bilish, qo‘llash, takomillashtirish.

Birinchi bosqichda trener kurash texnika va taktikasi, sport fiziologiyasi, pedagogika va psixologiya asoslarini biladi. Ikkinchi bosqichda ushbu bilimlarni real mashg‘ulot vaziyatida qo‘llaydi. Uchinchi bosqichda esa sportchi faoliyatini tahlil qilib, o‘qitish metodikasini takomillashtiradi [10,67-b].

Demak, kasbiy kompetentsiyali trener tayyor metodikani mexanik tarzda takrorlovchi emas, balki vaziyatni tahlil qiluvchi va unga mos pedagogik yechim ishlab chiqadigan mutaxassis sifatida namoyon bo‘ladi. Kurash usullarini o‘rgatishda trener kompetensiyalarining asosiy tarkibi tadqiqot natijalarini tizimlashtirish asosida trenerning quyidagi sakkizta asosiy kompetensiyasiga ajratiladi.

№	Kompetensiya turi	Kurash mashg‘ulotida namoyon bo‘lishi
1	Pedagogik	O‘rgatish maqsadini belgilash va mashg‘ulotni boshqarish
2	Metodik	Usulni o‘rgatish ketma-ketligi va metodini tanlash
3	Texnik-taktik	Kurash usulini to‘g‘ri bajarish va namoyish etish
4	Holatni aniqlash, baholash	Sportchining xatosi va tayyorgarlik darajasini aniqlash
5	Psixologik	Motivatsiya, ishonch va emotsional holatni boshqarish
6	Muloqot	Tushuntirish, savol-javob va fikr-mulohazani tashkil etish
7	Tashkiliy	Mashg‘ulot xavfsizligi va vaqtini samarali tashkil etish
8	Raqamli	Videoanaliz va raqamli vositalardan foydalanish

Pedagogik va metodik kompetensiyaning namoyon bo‘lishida esa, kurash usulini o‘rgatish jarayonidagi trener avvalo o‘quv maqsadini aniq belgilashi kerak. Masalan, “yelkadan oshirib tashlash” kabi texnik harakatni o‘rgatishda bir mashg‘ulotning o‘zida barcha elementlarni mukammal egallashni talab qilish metodik jihatdan maqsadga muvofiq emas. Trener harakatni turlicha qismlarga ajratib o‘rgatadi. Harakatni o‘rgatishda dastlabki turish holati, ushlash, muvozanatni buzish, tayanchni

o‘zgartirish, asosiy harakat, tashlash, xavfsiz yiqilish texnikasini bajarib yakunlash. Bunday bosqichma-bosqich yondashuv murakkab harakatni kichik mator vazifalarga ajratish imkonini beradi.

Metodik kompetensiyaning muhim belgisi trenerning sportchi xatosiga qarab o‘qitish usulini o‘zgartira olishidir. Agar sportchi harakatning asosiy mexanizmini tushunmasa, trener ko‘proq tushuntirish va sekinlashtirilgan namoyishdan foydalanadi. Agar muammo kurashchining harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishda ya’ni sportchining qo‘l, oyoq, gavda va bosh harakatlarini bir-biriga mos, aniq va uyg‘un bajarish qobiliyatida bo‘lsa, tayyorlov mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir [11,76-b].

Texnik-taktik kompetensiyaning namoyon bo‘lishida kurash trenerining texnik kompetensiyasi o‘rgatilayotgan usulni biomexanik jihatdan to‘g‘ri namoyish eta olishida ko‘rinadi.

Trenerning namoyishi sportchi uchun ko‘rgazmali model vazifasini bajaradi. Shu sababli usulni noto‘g‘ri ko‘rsatish sportchida noto‘g‘ri harakat stereotipining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bunda ushlash nuqtalarini aniq ko‘rsatish, gavda holatini tushuntirish, oyoq va qo‘l harakatlarining uyg‘unligini ko‘rsatish, og‘irlik markazining siljishini izohlash, raqib muvozanatini buzish mexanizmini tushuntirish, usulni turli yo‘nalishlarda bajarish imkoniyatlarini ko‘rsatish, qarshilik kuchayganda texnikani moslashtirish jihatlarini o‘rganish zarur. Yuqori darajadagi trener usulni faqat namoyish etmaydi, balki “nima uchun aynan shu harakat bajarilmoqda?” degan savolga biomexanik va taktik jihatdan javob beradi.

Sportchi tayyorgarligini aniqlash va baholash kompetensiyasi kurash mashg‘ulotlarida trenerning sportchi harakatini kuzatish, xatosini aniqlash va uning sababini belgilash qobiliyatini anglatadi. Masalan, sportchi usulni bajarayotganda raqibni tashlay olmayapti. Trener faqat “kuchliroq tort” deb ko‘rsatma berishi yetarli emas. U xatoning sababini aniqlashi lozim. Masalan xatolar turlicha bo‘lishi mumkin, jumladan ushlash noto‘g‘ri, muvozanat buzilmagan, tayanch oyoq noto‘g‘ri qo‘yilgan, gavda va qo‘l harakati nomuvofiq, yakunlovchi harakat kechikkan kabi xatolarni aniqlashi lozim.

Psixologik va muloqot qobiliyatiga oid kompetensiyalar kurashchining texnik harakatni o‘zlashtirishida uning psixologik holati muhim ahamiyatga ega. Qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan cho‘chish yoki ortiqcha hayajon harakat sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuning uchun trener sportchini rag‘batlantirishi, xatoni shaxsiyat bilan bog‘lamasligi, foydali va asoslangan fikr bildirishi, kichik muvaffaqiyatlarni e’tirof etishi, murakkab usulni bosqichma-bosqich o‘rgatishi, sportchida o‘z kuchiga ishonchni shakllantirishi lozim.

Muloqot qilish qobiliyatiga oid kompetensiya esa trenerning ko‘rsatmasini sportchiga tushunarli, qisqa va aniq yetkazishida namoyon bo‘ladi.

“Qo‘lingni to‘g‘ri qo‘y” kabi umumiy ko‘rsatmadan ko‘ra, “ushlashni yelka chizig‘idan biroz yuqoriroq joylashtir va gavda bilan bir vaqtda tort” kabi aniq ko‘rsatma samaraliroqdir.

Individual yondashuv - trener kompetentligining muhim ko‘rsatkichi bo‘lib, bir xil usul turli sportchilar tomonidan turlicha o‘zlashtirilishi mumkin. Bunga antropometrik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik, harakat tajribasi, psixologik holat va sport tajribasi ta’sir qiladi.

Shuning uchun trener quyidagi tamoyilga amal qilishi maqsadga muvofiq:

“Bir xil maqsad - turli metodik yo‘l”.

Masalan, tajribali sportchi uchun usulni qarshilik sharoitida bajarish topshirig‘i berilishi mumkin. Boshlang‘ich darajadagi sportchi uchun esa avval juftsiz, keyin sherik bilan sekinlashtirilgan bajarish, undan keyin yengil qarshilik sharoitida bajarish tavsiya etiladi. Bu trenerning individual pedagogik qaror qabul qilish kompetensiyasini ifodalaydi.

Raqamli kompetensiya va videoanaliz bugungi kun zamonaviy sport treneri uchun raqamli texnologiyalardan foydalanishi ham kasbiy kompetensiyaning tarkibiy qismiga aylanmoqda[8,23-b]. Kurash usullarini o‘rgatishda videoanaliz quyidagi imkoniyatlarni beradi. Bunda harakatni sekinlashtirib ko‘rsatish, sportchining xatosini qayta ko‘rsatish, trener namoyishi bilan sportchi harakatini taqqoslash, usulning alohida bosqichlarini tahlil qilish, texnik rivojlanish dinamikasini kuzatib borishga imkon yaratadi.

Trener kompetensiyasini baholash mezonlari

Daraja	Asosiy tavsif	Kompetensiyaning namoyon bo‘lishi
Yuqori	Mustaqil va ijodiy	Vaziyatni tahlil qiladi, individual metod tanlaydi, xatoni sababiy jihatdan aniqlaydi
O‘rta	Yetarli, ammo qisman cheklangan	Asosiy usullarni to‘g‘ri qo‘llaydi, lekin murakkab vaziyatlarda qo‘shimcha yordamga ehtiyoj sezadi
Past	O‘rganilgan harakatni takrorlash	Tayyor ko‘rsatmalarni takrorlaydi, individual farqlarni yetarlicha hisobga olmaydi

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, trener o‘z bilimlarini pedagogik vaziyatga mos ravishda qo‘llay bilishi, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishi va mashg‘ulot jarayonini refleksiv tarzda tahlil qilishi zarur. Xorijiy tadqiqotlarda ham trener kompetensiyasini bir martalik shakllantiriladigan sifat emas, balki uzluksiz rivojlantiriladigan kasbiy resurs sifatida qarash zarurligini ko‘rsatadi. Kurash usullarini o‘rgatish jarayonida trenerning kasbiy kompetensiyasi ko‘p komponentli pedagogik hodisa bo‘lib, u texnik-taktik bilim, metodik mahorat, sportchi tayyorgarligini aniqlash va baholash, psixologik va xatolarini to‘g‘ri ko‘rsatib, tavsiya bera olish, tashkiliy hamda raqamli kompetensiyalarning integratsiyasi asosida namoyon bo‘ladi.

Trener kompetentligining yuqori darajasi sportchining xatosini shunchaki aniqlash emas, balki uning sababini pedagogik, texnik va psixologik jihatdan tahlil qilib, individual kamchiliklarni bartaraf etish uchun yechim ishlab chiqish qobiliyati bilan belgilanadi. Mazkur yondashuv kurash trenerining professional faoliyatini takomillashtirish, sportchilar tomonidan texnik usullarni sifatli o‘zlashtirish va mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-sonli Qarori. https://lex.uz/uz/docs/-5080074?ONDATE=13.06.2023
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20 dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-sonli Qarori. https://lex.uz/uz/docs/-7270705
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori. https://lex.uz/docs/6093267
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021. 464-b.
5. Atoyev A.. M.Mahmudov. “Elga tanilgan Buxoro polvonlari” Toshkent 2008-yil. – 96-b.
6. Atoyev A.K.. “Yosh o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish usubiyoti”. Toshkent-2005.y 146-bet.
7. Tursinov S. O‘zbek milliy kurashi:tarixi va ananalari. T:2015, 15-b.
8. Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini uzluksiz kasbiy malaka oshirish tizimini pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Pedagogika fanlari bo‘yicha(PhD).diss.avtoref.-Toshkent: «Tipograff»,2023.-B.48.
9. Yerimbetov B.K. Malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy-metodik asoslarini takomillashtirish (kurash milliy sport turi misolida). Pedagogika fanlari bo‘yicha(PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq: «Toshkent kimyo-texnologiya instituti», 2019.-B.51.
10. Yusupov K.T. Kurash Xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi.-T.: G‘ofur G‘ulom nomidagi nashryoti, . 2005.-129 b.
11. Raxmonov D.N. Kurash hamma uchun. Uslubiy qo‘llanma. Samarqand davlat chet tillar inistituti nashriyoti-2026 101-b.
12. Toshmurodov O.E. Milliy kurashning nazariy asoslari. O‘quv uslubiy qo‘llanma. – Samarqand: SamDU, 2017-yil.

OG‘IR ATLETIKA SPORT TURI BO‘YICHA MUTAXASSISLAR MALAKASINI OSHIRISH JARAYONIGA QO‘YILADIGAN NORMATIV TALABLARNI ISHLAB CHIQISH

M.B.Sabirov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*. Tadqiqot og‘ir atletika trener-o‘qituvchilarining malakasini oshirish tizimiga qo‘yiladigan normativ talablarni takomillashtirishga bag‘ishlangan. O‘zbekistonda qo‘llanilayotgan 144 soatlik malaka oshirish kursining tuzilishi, o‘quv-metodik mazmuni va kutiladigan kasbiy natijalari hujjatlarni tizimli tahlil qilish hamda xalqaro ilmiy manbalar bilan qiyoslash asosida o‘rganildi. Tahlil trener ta’limida kompetensiyaviy, amaliyotga yo‘naltirilgan va reflektiv yondashuvlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatdi. Og‘ir atletika uchun texnik va biomekanik tahlil, yuklamani boshqarish, pedagogik nazorat hamda xavfsizlik kompetensiyalari ustuvor yo‘nalishlar sifatida belgilandi. Natijada kompetensiyalar modeli va yakuniy attestatsiyani nazariy test, amaliy topshiriq hamda reflektiv portfolio asosida tashkil etish bo‘yicha takliflar ishlab chiqildi.*

Аннотация*. Исследование посвящено совершенствованию нормативных требований к системе повышения квалификации тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. На основе системного анализа документов и сопоставления с международными научными источниками рассмотрены структура, учебно-методическое содержание и ожидаемые профессиональные результаты действующего 144-часового курса повышения квалификации. Анализ показал необходимость усиления компетентностного, практико-ориентированного и рефлексивного подходов в обучении тренеров. Для тяжелой атлетики в качестве приоритетных определены компетенции по техническому и биомеханическому анализу, управлению нагрузкой, педагогическому контролю и обеспечению безопасности. Предложена модель профессиональных компетенций, а также трехкомпонентная итоговая аттестация, включающая теоретический тест, практическое задание и рефлексивное портфолио.*

Kalit so‘zlar*: og‘ir atletika, trener ta’limi, malaka oshirish, kasbiy kompetensiya, biomekanik tahlil, pedagogik nazorat.*

Ключевые слова*: тяжелая атлетика, обучение тренеров, повышение квалификации, профессиональная компетентность, биомеханический анализ, педагогический контроль.*

Kirish. Sport natijalarining barqarorligi sportchining individual imkoniyatlari bilan bir qatorda trenerning kasbiy tayyorgarligi, pedagogik mahorati, mashg‘ulot jarayonini boshqarish va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilish kompetensiyasiga ham bog‘liq. Shu sababli trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishi sport ta’limi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonunida kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish ta’limning alohida turi sifatida belgilangan [5].

Og‘ir atletika treneridan sport fiziologiyasi, biomexanika, mashg‘ulot nazariyasi, pedagogika, psixologiya, sport tibbiyoti, ovqatlanish, seleksiya va musobaqa faoliyatini boshqarish bo‘yicha kompleks bilim va amaliy ko‘nikmalar talab etiladi. Dast ko‘tarish (snatch) va siltab ko‘tarish (clean and jerk) kabi murakkab ko‘p bo‘g‘imli harakatlarda texnik aniqlik, kuch, tezlik va koordinatsiyaning o‘zaro uyg‘unligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [2, 574–586]. Shu bilan birga, yuklamani oqilona boshqarish va texnik xatolarni erta aniqlash sportchi xavfsizligini ta’minlashning muhim shartidir [4, 1163–1190; 6].

Trener ta’limiga oid tadqiqotlarda formal kurslarning o‘zi yetarli emasligi, kasbiy rivojlanishda amaliy tajriba, hamkasblar bilan o‘zaro o‘rganish, refleksiya va ekspert ko‘magining ahamiyati ta’kidlanadi [1, 215–230; 7]. International Sport Coaching Framework trener tayyorlash mazmunini sport turi va mahalliy kontekstning real ehtiyojlariga moslashtirishni tavsiya etadi [3]. Mazkur holatlar og‘ir atletika trenerlari malakasini oshirish kursining normativ va metodik talablarini natijaga yo‘naltirilgan kompetensiyalar asosida qayta ko‘rib chiqish zaruratini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi og‘ir atletika sport turi bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirish kursining mavjud mazmuni va normativ talablarini tahlil qilish hamda zamonaviy trener ta’limi tamoyillari asosida tizimni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqishdan iborat. Vazifalar: amaldagi o‘quv rejasini tahlil qilish; modullar mazmuni va o‘quv yuklamasini baholash; shakllantirilishi lozim bo‘lgan kasbiy kompetensiyalarni tizimlashtirish; nazariy va amaliy tayyorgarlik nisbatini ko‘rib chiqish;

xalqaro trener ta’limi tadqiqotlari bilan qiyosiy tahlil o‘tkazish; takomillashtirilgan normativ talablarni shakllantirish.

Asosiy qism

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda hujjatlarni tizimli tahlil qilish va ilmiy adabiyotlarni qiyosiy o‘rganish metodlaridan foydalanildi. Asosiy empirik manba sifatida og‘ir atletika trenerlari malakasini oshirish kursining ishchi o‘quv rejasi hamda tegishli o‘quv-metodik materiallar olindi. Xalqaro manbalarni tanlashda trener ta’limi, uzluksiz kasbiy rivojlanish, og‘ir atletika biomexanikasi, kuch tayyorgarligi va jarohatlarning oldini olishga oid ilmiy tadqiqotlarga ustuvorlik berildi. Konseptual asos sifatida ICCE tomonidan ishlab chiqilgan International Sport Coaching Framework qoidalari ko‘rib chiqildi [3].

Mavjud malaka oshirish dasturining tahlili

Tahlil qilingan ishchi o‘quv rejaga ko‘ra, og‘ir atletika trenerlari malaka oshirish kursi jami 144 soatni tashkil etadi: umumiy tayyorgarlik – 18 soat, umumkasbiy tayyorgarlik – 18 soat, mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik – 106 soat va malakaviy attestatsiya – 2 soat. Mutaxassislik blokida sport psixologiyasi, fiziologiya, nutritsiologiya, sport tibbiyoti, mashg‘ulot nazariyasi va uslubiyati, seleksiya, sport pedagogikasi, musobaqa faoliyati tahlili hamda sport inshootlariga oid modullar mavjud. Bunday tuzilma trener faoliyatining ko‘p qirrali xususiyatini qamrab oladi.

“Sport mashg‘uloti nazariyasi va uslubiyati” moduliga 24 soat ajratilgan. Unda mashg‘ulot nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik, tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, yuklama va musobaqa faoliyatini baholash masalalari yoritilgan. Biroq og‘ir atletikada trener umumiy kuch tayyorgarligi bilan bir qatorda shtanga trayektoriyasi, harakat tezligi, tana segmentlari uyg‘unligi va texnik xatolarni biomekanik jihatdan tahlil qila olishi zarur [2, 574–586]. Shu sababli mazkur modulni videoanaliz, texnik xatolarni aniqlash va individual tuzatish algoritmlari bilan boyitish maqsadga muvofiq.

“Sport-pedagogik mahoratini oshirish” moduliga 18 soat ajratilgan bo‘lib, unda koordinatsion qobiliyat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko‘p yillik texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulotni boshqarish, musobaqa strategiyasi va pedagogik nazorat qamrab olingan. Xalqaro tadqiqotlar trenerning professional o‘rganishida tajribaviy faoliyat, hamkasblar bilan o‘zaro tahlil, mentorlik va refleksiyaning muhimligini ko‘rsatadi [1, 215–230; 7]. Shundan kelib chiqib, modulda mashg‘ulotni bevosita kuzatish, videoyozuv asosida o‘z faoliyatini tahlil qilish, tengdosh baholash, mentorlik, muammoli vaziyatlarni yechish va individual kasbiy rivojlanish rejasini tuzish kabi faoliyat shakllarini kengaytirish zarur.

Xavfsizlik va yuklamani boshqarish alohida kompetensiya sifatida qaralishi lozim. Yangilangan sistematik sharhda og‘ir atletika va pauerliftingda tizza, bel sohasi, yelka hamda qo‘l-barmoqlar bilan bog‘liq jarohatlar qayd etilgani, biroq epidemiologik tadqiqotlar metodologiyasi turlicha ekani ko‘rsatilgan [6]. Kuch tayyorgarligi bo‘yicha tavsiyalar texnikani nazorat qilish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi [4, 1163–1190]. Demak, trener xavfli texnik holatlarni aniqlashi, yuklama hajmi va intensivligini moslashtirishi hamda zarur vaziyatlarda sport tibbiyoti mutaxassislari bilan hamkorlik qilishi kerak.

Taklif etilayotgan kompetensiyaviy model

Qiyosiy tahlil uchta asosiy metodik vazifani ko‘rsatdi: nazariya va amaliyot o‘rtasidagi tafovutni kamaytirish; kompetensiyalarni o‘lchanadigan natijalar orqali baholash; ta’lim mazmunini og‘ir atletikaning sportga xos kontekstiga moslashtirish. Masalan, “sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq bir haftalik mikrotsiklni ishlab chiqadi, yuklamani asoslaydi va monitoring ko‘rsatkichlarini belgilaydi” kabi natija kompetensiyaning amaliy va tekshiriladigan ifodasidir. Shu asosda 1-jadvaldagi model taklif etildi.

1-jadval.

Og‘ir atletika trenerlari malakasini oshirish uchun taklif etilayotgan kompetensiyaviy model

T/r	Kompetensiya sohasi	Trener egallashi kerak bo‘lgan asosiy natija
1.	Rejalashtirish	Mikro-, mezo- va makrotsikllarni ishlab chiqish
2.	Jismoniy tayyorgarlik	Kuch, tezlik, quvvat va koordinatsiyani rivojlantirish vositalarini tanlash

T/r	Kompetensiya sohasi	Trener egallashi kerak bo‘lgan asosiy natija
3.	Texnik tayyorgarlik	Dast va siltab ko‘tarish texnikasini tahlil qilish va tuzatish
4.	Yuklamani boshqarish	Hajm, intensivlik va tiklanish nisbatini boshqarish
5.	Biomekanik tahlil	Harakat trayektoriyasi va texnik xatolarni aniqlash
6.	Pedagogik kompetensiya	Individual va guruh mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish
7.	Monitoring	Sportchining jismoniy va texnik holatini muntazam baholash
8.	Musobaqa kompetensiyasi	Musobaqa strategiyasi va taktikasini ishlab chiqish
9.	Xavfsizlik	Jarohat xavfini kamaytirish va xavfsiz mashg‘ulotni tashkil qilish
10.	Reflektiv kompetensiya	O‘z faoliyatini tahlil qilish va kasbiy rivojlanish rejasini tuzish

Mazkur model amaldagi o‘quv dasturini almashtirishni emas, balki uning natijaga yo‘naltirilganligini kuchaytirishni nazarda tutadi. Normativ talablar uch darajada ifodalanishi mumkin: trener bilishi kerak – mashg‘ulot nazariyasi, dast va siltab ko‘tarish biomekanikasi, yuklamani rejalashtirish va monitoring, sport psixologiyasi va pedagogikasi, seleksiya, musobaqa strategiyasi hamda xavfsizlik asoslarini; trener bajara olishi kerak – boshlang‘ich diagnostika, individual reja tuzish, yuklamani moslashtirish, texnik harakatlarni tahlil qilish, xatolarni tuzatish, pedagogik nazorat va raqamli monitoringni tashkil etishni; amalda namoyish eta olishi kerak – mikrotsikl tuzish, texnik videoanaliz o‘tkazish, tayyorgarlik dinamikasini tahlil qilish, musobaqaoldi strategiyasini ishlab chiqish va xavfli vaziyatlarning oldini olishni.

Yakuniy attestatsiyani faqat nazariy test bilan cheklash kompetensiyaviy yondashuv talablarini to‘liq aks ettirmaydi. Shu sababli uch komponentli baholash modeli taklif etiladi: nazariy test – 30%, amaliy topshiriq – 50% va reflektiv portfolio – 20%. Amaliy topshiriqda tinglovchi real yoki videotasvir asosidagi sportchi faoliyatini tahlil qiladi, mashg‘ulot rejasini tuzadi va texnik xatolarni aniqlaydi; portfolio esa kasbiy rivojlanish rejasi, mashg‘ulot tahlillari va kompetensiyalar rivojlanishi dinamikasini qamrab oladi. Bunday yondashuv bilimni amaliyotda qo‘llash qobiliyatini bevosita baholash imkonini beradi.

Amaldagi 144 soatlik dastur trener faoliyatining asosiy yo‘nalishlarini qamrab olishi bilan metodik jihatdan muhim asosga ega. Biroq xalqaro trener ta’limi tadqiqotlari bilan qiyoslash dastur samaradorligini faqat mazmun hajmi bilan emas, balki tinglovchining real kasbiy vaziyatlarda namoyish etadigan natijalari bilan baholash zarurligini ko‘rsatadi [1, 215–230; 7]. Og‘ir atletika kontekstida texnik-biomekanik tahlil, yuklamani boshqarish va xavfsizlik umumiy pedagogik kompetensiyalar bilan integratsiyada shakllantirilishi kerak. Harakatni o‘rgatishda murabbiyning ko‘rsatma berish usuli va sportga xos biomekanik vazifani tushunishi ham amaliy natijaga ta’sir ko‘rsatadi [2, 574–586].

Shu nuqtayi nazardan malaka oshirishning takomillashtirilgan modeli o‘quv soatlarini shunchaki ko‘paytirishga emas, mavjud vaqtni amaliy faoliyat, videoanaliz, vaziyatli topshiriqlar, mentorlik, tengdosh baholash va reflektiv tahlil bilan mazmunan boyitishga qaratilishi lozim. Bu yondashuv kursni sport turi ehtiyojlari bilan bog‘lash, o‘qitish natijalarini o‘lchash va yakuniy attestatsiyani kasbiy faoliyatga yaqinlashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Tahlil natijalari og‘ir atletika mutaxassislarining malakasini oshirish bo‘yicha amaldagi 144 soatlik dastur umumiy, umumkasbiy, mutaxassislik va attestatsiya bloklarini qamrab olishini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, zamonaviy trener ta’limi talablaridan kelib chiqib, nazariya va amaliyot o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuchaytirish, kompetensiyalarni o‘lchanadigan natijalar orqali ifodalash hamda ta’lim mazmunini og‘ir atletikaning texnik va xavfsizlik xususiyatlariga moslashtirish zarur.

Taklif etilgan model rejalashtirish, jismoniy va texnik tayyorgarlik, yuklamani boshqarish, biomekanik tahlil, pedagogik faoliyat, monitoring, musobaqa kompetensiyasi, xavfsizlik va reflektiv rivojlanishni yagona tizimga birlashtiradi. Yakuniy attestatsiyada nazariy test, amaliy topshiriq va reflektiv portfolioni uyg‘unlashtirish trenerning bilim va amaliy ko‘nikmasini baholash imkonini beradi. Amaliy mashg‘ulotlar, videoanaliz, mentorlik va refleksiyani kengaytirish ustuvor yo‘nalish sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. Quest, 55(3), 215–230.
2. Ho, L. K. W., Lorenzen, C., Wilson, C. J., Saunders, J. E., & Williams, M. D. (2014). Reviewing current knowledge in snatch performance and technique. Journal of Strength and Conditioning Research, 28(2), 574–586.
3. International Council for Coaching Excellence (ICCE). International Sport Coaching Framework (ISCF). ICCE.
4. National Strength and Conditioning Association. (2023). Position statement on weightlifting for sports performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 37(6), 1163–1190.
5. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonun, 23-sentabr 2020-yil.
6. Tung, M. J.-Y., Lantz, G. A., Lopes, A. D., & Berglund, L. (2024). Injuries in weightlifting and powerlifting: An updated systematic review. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 10(4), e001884.
7. Walton, J., Cushion, C., Stodter, A., & Cope, E. (2024). A systematic review of coach developers’ professional learning. Sports Coaching Review.

13–15 YOSHLI SUZUVCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI

D.M.Sherboyev, o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh sportchilarni tayyorlash jarayonining ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish yo‘llari yoritilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются пути совершенствования научно-методических основ процесса подготовки юных спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *suzish, 13–15 yosh, tezkor-kuch sifati, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, quruqlikdagi mashqlar, suvdagi mashqlar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *плавание, возраст 13–15 лет, скоростно-силовые качества, специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, упражнения на суше, упражнения в воде, учебно-тренировочный процесс.*

Kirish. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonining ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini yosh va individual xususiyatlariga muvofiq rivojlantirish sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biri sifatida qaralmoqda. Sport zaxirasini tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri tanlash va ularni izchil rejalashtirish sportchining kelgusidagi natijalarini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Ayniqsa, suzish sportida yuqori natijaga erishish texnik mahorat bilan bir qatorda, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga, jumladan, tezkor-kuch imkoniyatlarining rivojlanganligiga ham bevosita bog‘liq.

Suzish jarayonida harakatlarning qisqa vaqt oralig‘ida yuqori tezlik va kuch bilan bajarilishi sportchidan yetarli darajadagi tezkor-kuch tayyorgarligini talab qiladi. Startdan chiqish, suv ostida harakatlanish, burilishlarni bajarish hamda masofaning ayrim qismlarida tezlikni oshirish kabi harakat faoliyatlari suzuvchining kuchni qisqa muddatda namoyon eta olish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Yosh suzuvchilarni tayyorlashda mazkur sifatlarni rivojlantirish masalasiga alohida e’tibor berish zarur. 13–15 yosh davrida organizmda jadal morfofunksional o‘zgarishlar sodir bo‘lib, nerv-mushak tizimi, harakat faoliyatini boshqarish mexanizmlari va energetik ta’minot imkoniyatlari takomillashib boradi. Ushbu jarayonlar jismoniy sifatlarni, xususan, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun muayyan imkoniyatlarni yuzaga keltiradi. Biroq bu yoshdagi sportchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etishda biologik rivojlanish sur’ati va individual farqlarni hisobga olish muhim metodik talab hisoblanadi.

Tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish mashg‘ulot vositalari va usullarini maqsadga muvofiq tanlash, ularning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash hamda mashg‘ulot yuklamalarini izchil rejalashtirishni talab etadi. Bunda quruqlikdagi maxsus va plyometrik mashqlarni suvdagi maxsus

mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, jismoniy tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan bog‘liq holda olib borish yosh suzuvchilarning harakat imkoniyatlarini kompleks takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning hajmi, jadalligi va takrorlanish xususiyatlarini sportchilarning yoshiga hamda individual tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarur.

Mavzuning dolzarbligi. Suzish nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish masalalari keng yoritilgan bo‘lsa-da, 13–15 yoshli suzuvchilar uchun yosh fiziologiyasi, biologik rivojlanish sur’atlari va maxsus tayyorgarlik vositalarining o‘zaro bog‘liqligini hisobga olgan kompleks metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Amaliyotda esa ko‘plab murabbiylar tezkor-kuch tayyorgarligini umumiy kuch mashqlari bilan cheklab qo‘yadi, bu esa suzish texnikasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan maxsus harakat sifatlarining to‘laqonli rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Muammoning ilmiy o‘rganilganlik darajasi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammosi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. V.N. Platonovning ko‘p yillik sport tayyorgarligi konsepsiyasida maxsus jismoniy tayyorgarlik sport natijalarining asosiy tarkibiy qismi sifatida baholanadi. Olimning ta’kidlashicha, sportchining yoshi va tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda tanlangan maxsus mashqlar tizimi yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim omilidir [1].

N.J. Bulgakova, E.W. Maglischo va D.L. Costill tadqiqotlarida suzuvchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi tahlil qilinib, start va burilishlarning samaradorligi sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asoslangan. Mualliflarning fikricha, start platformasidan depsinish kuchi, suv osti fazasidagi tezlanish va devordan itarilish samaradorligi sportchining portlovchi kuch qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq [2, 3, 4].

T.O. Bompa tomonidan ishlab chiqilgan sport tayyorgarligini davrlashtirish nazariyasida esa o‘smir sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, plyometrik vositalardan foydalanish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish zarurligi ta’kidlangan. Biroq mavjud ilmiy ishlarda aynan 13–15 yoshli suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning kompleks metodikasi hamda quruqlik va suvdagi mashqlar o‘rtasidagi optimal nisbat masalalari yetarlicha yoritilmagan[5].

Tezkor-kuch sifatlarining suzishdagi o‘rni. Suzish sportida tezkor-kuch sifati mushaklarning qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch hosil qilish va uni maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarda samarali namoyon etish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Mazkur sifatning rivojlanganlik darajasi sportchining start reaksiyasi, start platformasidan chiqish tezligi, suv ostidagi dastlabki harakatlar, burilishlardan keyingi tezlanish hamda masofaning yakuniy qismida yuqori tezlikni saqlab qolish imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli zamonaviy suzish nazariyasi va metodikasida tezkor-kuch tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida qaraladi.

Sport natijalarining tuzilishi tahlili shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa qisqa va o‘rta masofalarga suzishda (50 va 100 metr) musobaqa natijasining sezilarli qismi start va burilish elementlarining sifatli bajarilishiga bog‘liq. Ushbu texnik elementlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi esa sportchining portlovchi kuch imkoniyatlari va nerv-mushak tizimining funksional tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liq. Start platformasidan kuchli depsinish, suv ostida dastlabki metrlarni yuqori tezlikda bosib o‘tish va burilish vaqtida devordan maksimal kuch bilan itarilish tezkor-kuch sifatlarining amaliy namoyon bo‘lish shakllari hisoblanadi.

Biomekanik nuqtayi nazardan, suzishda harakat samaradorligi mushaklar tomonidan hosil qilinadigan kuchning kattaligi bilan bir qatorda, ushbu kuchni hosil qilish tezligiga ham bog‘liq. Agar sportchi zarur kuchni qisqa vaqt ichida hosil qila olsa, suv qarshiligini samarali yengib o‘tish va maksimal tezlikka tezroq erishish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu jihatdan, tezkor-kuch sifati sportchining suvdagi harakat iqtisodiyligini oshiradi, energiya sarfini optimallashtiradi va musobaqa davomida yuqori sur’atni saqlab turishga yordam beradi.

Tezkor-kuch sifatlarining suzishdagi ahamiyati faqat start va burilishlar bilan chegaralanmaydi. Ular qo‘l va oyoq harakatlarining amplitudasi va chastotasini optimal darajada ushlab turish, eshish harakatlarining kuchini oshirish hamda suzish texnikasining barqarorligini ta’minlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, batterflyay va erkin usulda suzishda qo‘l va oyoq harakatlarining sinxronligi hamda ularning yuqori tezlikda bajarilishi sportchining maxsus tezkor-kuch tayyorgarligiga bevosita bog‘liq [6, 7].

13–15 yoshli suzuvchilar uchun tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega, chunki ushbu yosh davrida markaziy nerv tizimining funksional imkoniyatlari, mushaklararo koordinatsiya va tez qisqaruvchi mushak tolalarining faolligi jadal rivojlanadi. Mazkur biologik xususiyatlar maxsus mashqlar yordamida portlovchi kuch va harakat tezligini samarali shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Shu bilan birga, ushbu yosh bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligini texnik tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirish kelgusida yuqori sport mahoratini shakllantirishning muhim omili hisoblanadi.

Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tezkor-kuch sifatlarini quruqlikdagi plyometrik mashqlar, tibbiy to‘plar bilan bajariladigan mashqlar, rezina amortizatorlardan foydalanish, shuningdek, suvdagi qisqa masofalarga maksimal tezlikda suzish, qarshilik bilan suzish va start-burilish elementlarini takroriy bajarish orqali kompleks ravishda rivojlantirish yuqori samara beradi. Bunday integrallashgan yondashuv sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ta’minlab, musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

1-jadval

Suzish musobaqasi elementlarida tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo‘lish xususiyatlari

Musobaqa elementi	Yetakchi jismoniy sifat	Tezkor-kuchning ahamiyati
Start platformasidan chiqish	Portlovchi kuch	Maksimal tezlanishni ta’minlaydi
Suv ostidagi dastlabki faza	Tezkor-kuch va koordinatsiya	Tezlikni yo‘qotmasdan sirpanishni ta’minlaydi
Burilish va devordan itarilish	Oyoq mushaklari tezkor-kuchi	Vaqt yo‘qotilishini kamaytiradi
Masofa davomida eshish harakatlari	Maxsus kuch chidamkorligi	Harakat samaradorligini saqlaydi
Finish tezlanishi	Tezkor-kuch chidamkorligi	Yakuniy natijani yaxshilaydi

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasining nazariy asoslari. Sport mashg‘ulotlari nazariyasida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bir qator metodik tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi tamoyili amal qilishi zarur. Ikkinchidan, mashg‘ulot vositalari sportchining yoshi, biologik rivojlanishi va individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim. Uchinchidan, tezkor-kuch mashqlari texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liq holda qo‘llanilishi kerak.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda quyidagi metodlardan samarali foydalaniladi:

- takroriy metod;
- interval metod;
- plyometrik metod;
- qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlar;
- musobaqaga yaqinlashtirilgan yuqori intensivlikdagi mashqlar.

Mashg‘ulotlar davomida maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda bajariladigan qisqa muddatli mashqlar ustuvor hisoblanadi. Har bir takrorlanish orasidagi dam olish oralig‘i sportchining keyingi mashqni sifatli va yuqori tezlikda bajarishini ta’minlaydigan darajada bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. 13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivligini oqilona uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlarda yuqori hajmli kuch yuklamalaridan ko‘ra, maksimal tezlikda bajariladigan qisqa muddatli va dinamik xarakterdagi mashqlar ustun bo‘lishi kerak.

Tezkor-kuch mashqlarini haftasiga 2–3 marotaba mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llash tavsiya etiladi. Bunda organizmning funksional holati, tiklanish jarayonlari va individual xususiyatlarini doimiy nazorat qilib borish zarur. Yuklamalarni rejalashtirishda mikro-, mezo- va makrosikl tamoyillaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi.

Xulosa. 13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu yosh davrining morfofunksional xususiyatlari nerv-mushak apparati va harakat koordinatsiyasining faol rivojlanishi bilan tavsiflanib, tezkor-kuch qobiliyatlarini maqsadli shakllantirish uchun qulay biologik asos yaratadi.

Tadqiqotlar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, quruqlikdagi plyometrik mashqlarni suvdagi maxsus yuqori intensivlikdagi mashqlar bilan uyg‘unlashtirish, yuklamalarni individuallashtirish hamda tezkor-kuch tayyorgarligini texnik tayyorgarlik bilan integratsiyalash 13–15 yoshli suzuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarni davrlashtirish tamoyillari asosida tashkil etish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ularning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Платонов В.Н. Periodization of Sports Training. General Theory and Its Practical Application. – Kyiv: Olympic Literature. – 2013. – 624 p.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Академия. – 2011. – 320 с.
3. Maglischo E.W. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2003. – 792 p.
4. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B. Swimming. – Oxford: Blackwell Science. – 1992. – 206 p.
5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2009. – 411 p.
6. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance // Sports Medicine. – 2016. – Vol. 46, № 10. – P. 1419–1449.
7. Moran J., Sandercock G., Ramirez-Campillo R., Clark C.C.T., Fernandes J.F., Drury B. Age-Related Variation in Male Youth Athletes' Countermovement Jump Performance: A Systematic Review and Meta-analysis // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47, № 7. – P. 1395–1414.
8. Behm D.G., Young J.D., Whitten J.H.D. et al. Effectiveness of Traditional Strength vs. Power Training on Muscle Strength, Power and Speed with Youth: A Systematic Review and Meta analysis // Frontiers in Physiology. – 2017. – Vol. 8. – Article 423.

O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASINING SHAKLLANISHI (1991–2019-YILLAR) VA ISTIQBOL STRATEGIYALARI

A.M.Tishabayev, t.f.b.f.d.(PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Maqolada 1991–2019-yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilm-fan, ta’lim va amaliyot o‘rtasidagi integratsiya jarayoni tahlil qilingan. Sohaviy ilmiy-tadqiqot va ta’lim muassasalarining institutsional evolyutsiyasi o‘rganilib, ilmiy bilim bilan murabbiylik amaliyoti o‘rtasidagi uzilishning obyektiv va subyektiv sabablari aniqlangan. “Uchlik spiral” konsepsiyasi asosida ilm-fan, ta’lim va amaliyotni bog‘lovchi bilim aylanishi modeli taklif etilgan hamda soha uchun ustuvor istiqbol strategiyalari asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *ilm-fan va amaliyot integratsiyasi, sport fani, ilmiy hamkorlik, bilimlarni uzatish, uchlik spiral, innovatsion rivojlanish, sport klasteri, kadrlar tayyorlash, istiqbol strategiyasi.*

Аннотация. *В статье анализируется процесс интеграции науки, образования и практики в сфере физической культуры и спорта Узбекистана в 1991–2019 годах. Изучена институциональная эволюция отраслевых научно-исследовательских и образовательных учреждений, выявлены объективные и субъективные причины разрыва между научным знанием и тренерской практикой. На основе концепции «тройной спирали» предложена модель круговорота знаний, связывающая науку, образование и практику, а также обоснованы приоритетные стратегии развития отрасли.*

Ключевые слова: *интеграция науки и практики, спортивная наука, научное сотрудничество, трансфер знаний, тройная спираль, инновационное развитие, спортивный кластер, подготовка кадров, стратегия развития.*

Kirish. Zamonaviy sportda natijalar ortidagi hal qiluvchi omil ko‘pincha sportchining tabiiy iqtidori emas, balki uni qo‘llab-quvvatlovchi ilmiy-metodik tizimning sifati bo‘lib qolmoqda. Shu bois so‘nggi o‘n yilliklarda xalqaro tadqiqot amaliyotida sport fani bilan murabbiylik amaliyoti o‘rtasidagi masofani qisqartirish masalasi mustaqil ilmiy muammo sifatida shakllandi. D. Bishop ushbu masalani tizimli tahlil

qilib, sport fanida tadqiqot natijalarining amaliyotga yetib bormasligini asosiy muammo deb belgilagan va tadqiqot dizaynining o‘zini amaliyot ehtiyojidan boshlashni nazarda tutuvchi modelni taklif etgan [6]. A. Coutts esa tadqiqotchini bevosita jamoa tarkibiga joylashtirish (embedded scientist) yondashuvining samaradorligini asoslagan [7].

O‘zbekiston uchun bu muammo alohida tarixiy o‘lchovga ega. Sovet davrida shakllangan kompleks ilmiy guruhlar tizimi 1991-yildan keyin markazlashgan moliyalashtirishning barham topishi natijasida sezilarli darajada zaiflashdi. Natijada 1990-yillarda ilmiy tadqiqot, kadrlar tayyorlash va sport amaliyoti bir-biridan nisbatan mustaqil holda faoliyat yurita boshladi. Ushbu uzilishni bartaraf etish jarayoni butun mustaqillik davri davomida davom etdi va uning eng jadal bosqichi 2017–2019-yillarga to‘g‘ri keldi.

Tadqiqotning maqsadi — 1991–2019-yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasining shakllanish jarayonini tahlil qilish, mavjud uzilishlarning sabablarini aniqlash va soha rivojining istiqbol strategiyalarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqotda me’yoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlarni nazariy umumlashtirish, tarixiy-qiyosiy tahlil hamda tizimli modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Nazariy asos sifatida H. Etzkowitz va L. Leydesdorff tomonidan ishlab chiqilgan “uchlik spiral” (Triple Helix) konsepsiyasi [5] hamda M. Gibbons va hammualliflarning bilim ishlab chiqarishning ikkinchi turi (Mode 2) haqidagi nazariyasi [10] qabul qilindi.

Tahlil va natijalar1. Integratsiyaning subyektlari va aloqa kanallari. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi integratsiya uch mustaqil subyektning o‘zaro ta’sirini nazarda tutadi. Ularning har biri o‘z mantiqiga, baholash mezonlariga va vaqt gorizontiga ega bo‘lib, aynan shu farqlar integratsiyani murakkablashtiradi (1-jadval).

1-jadval

Ilm-fan, ta’lim va amaliyot subyektlarining integratsiyadagi o‘rni

Subyekt	Asosiy vakillari	Muvaffaqiyat mezoni	Integratsiyadagi hissasi
Ilm-fan	Ilmiy-tadqiqot institutlari, laboratoriyalar, sport tibbiyoti markazlari	Nashrlar, dissertatsiyalar, grantlar	Yangi bilim ishlab chiqarish, metodikani asoslash
Ta’lim	Universitet va uning filiallari, malaka oshirish institutlari, sport kollejlari	Bitiruvchilar sifati, dastur mazmuni	Bilimni kadrlar orqali amaliyotga uzatish
Amaliyot	Terma jamoalar, sport maktablari, klublar, umumta’lim maktablari	Musobaqa natijasi, sog‘lomlashtirish samarasi	Dolzarb muammolarni shakllantirish, natijani sinovdan o‘tkazish

Jadvaldan ko‘rinadiki, subyektlarning muvaffaqiyat mezonlari bir-biriga to‘g‘ri kelmaydi. Olim uchun asosiy natija — nashr, murabbiy uchun — musobaqadagi g‘alaba, ta’lim muassasasi uchun — bitiruvchining malakasi. Bu nomuvofiqlik integratsiyaning obyektiv to‘sig‘i bo‘lib, uni faqat maxsus tashkiliy mexanizmlar orqali bartaraf etish mumkin. I. Reade va hammualliflari murabbiylar bilan olib borilgan tadqiqotda ilmiy bilimning amaliyotga yetib borishidagi asosiy to‘siq axborot yetishmasligi emas, balki uni murabbiy tiliga “tarjima qilish” mexanizmining yo‘qligi ekanligini ko‘rsatgan [8].

2. Institutsional dinamika (1991–2019-yillar). Ko‘rib chiqilayotgan davrda sohaviy ilm-fan va ta’lim infratuzilmasi bir necha muhim o‘zgarishni boshdan kechirdi.

Mustaqillikning birinchi o‘n yilligida asosiy og‘irlik 1955-yilda tashkil etilgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti zimmasiga tushdi. Muassasa bir vaqtning o‘zida ham kadrlar tayyorlash, ham ilmiy-metodik ta’minot vazifasini bajarishga majbur bo‘ldi, biroq moliyaviy va moddiy-texnik cheklovlar tufayli fundamental tadqiqotlar hajmi qisqardi.

Sport tibbiyoti yo‘nalishida sezilarli qadam 2013-yilda Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazining tashkil etilishi bilan qo‘yildi. Markaz zimmasiga sport faoliyati bilan bog‘liq kasalliklarni tashxislash va davolashning yangi usullarini ishlab chiqish, milliy terma jamoalar a’zolarining tibbiy-psixologik tayyorgarligi, antidoping nazorati, sportchilarni saralash metodikasini yaratish hamda

federatsiyalarning tibbiyot xodimlariga uslubiy yordam koʻrsatish vazifalari yuklandi. Aynan shu muassasa modeli “ilm-fan — amaliyot” bogʻlanishining Oʻzbekistondagi ilk barqaror namunasi boʻldi.

Hal qiluvchi burilish 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmon bilan sodir boʻldi: institut negizida Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tashkil etildi [1]. Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi 331-son qarorida universitet jismoniy tarbiya va sport sohasida respublikaning bazaviy oliy ta’lim, ilmiy-tadqiqot hamda ilmiy-metodik muassasasi sifatida belgilandi [2]. Ushbu hujjat bilan universitet tuzilmasida buyurtmachi tashkilotlarning topshiriqlari asosida, shartnoma yoʻli bilan ilmiy-amaliy tadqiqot ishlarini bajaruvchi maxsus laboratoriya tashkil etildi. Bu qaror integratsiya nuqtayi nazaridan prinsipial ahamiyatga ega: ilmiy tadqiqot mavzusi endi olimning shaxsiy qiziqishidan emas, balki amaliyotning buyurtmasidan kelib chiqishi kerak edi.

Ilmiy kadrlar tayyorlash tizimi 13.00.04 — “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va metodikasi” ixtisosligi boʻyicha doktorantura va universitet qoshidagi ilmiy kengash faoliyati orqali ta’minlandi. Shu tariqa 2019-yilga kelib sohada uch qismli infratuzilma shakllandi: bazaviy universitet, sport tibbiyoti markazi va shartnoma asosida ishlovchi ilmiy laboratoriya. Ushbu tizimning mantiqiy davomi sifatida universitetning maxsus laboratoriyasi negizida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti tashkil etilib, u 2021-yildan faoliyat boshladi.

3. Integratsiyani cheklovchi omillar. Erishilgan institutsional natijalarga qaramay, ilm-fan, ta’lim va amaliyot oʻrtasidagi bogʻlanish hanuzgacha toʻliq shakllanmagan. Tahlil quyidagi asosiy cheklovlarni aniqlash imkonini berdi (2-jadval).

2-jadval

Ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini cheklovchi omillar

Muammo	Sababi	Oqibati
Tadqiqot mavzularining amaliyot ehtiyojidan uzilganligi	Mavzular koʻpincha dissertatsiya talablaridan kelib chiqib tanlanadi	Ilmiy natijalar murabbiylar tomonidan talab qilinmaydi
Bilimlarni uzatish mexanizmining yoʻqligi	Ilmiy til bilan amaliyot tili oʻrtasidagi tafovut, vositachi bosqichning boʻlmasligi	Nashr etilgan natija mashgʻulot jarayoniga kirmaydi
Moddiy-texnik bazaning notekisligi	Zamonaviy oʻlchov uskunalari asosan poytaxtda jamlangan	Hududlarda empirik tadqiqot imkoniyati cheklangan
Murabbiylarning tadqiqotdagi ishtiroki pastligi	Ragʻbatlantirish tizimi va vaqt resursining yetishmasligi	Amaliy tajriba ilmiy muomalaga kirmay qoladi
Ma’lumotlar bazasining tarqoqligi	Sportchilar boʻyicha koʻrsatkichlar yagona tizimda yuritilmaydi	Uzoq muddatli longityud tahlil imkonsiz

Ta’kidlash lozimki, sanab oʻtilgan muammolar faqat Oʻzbekistonga xos emas. V.De Bosscher va hammualliflari tomonidan ishlab chiqilgan xalqaro sport muvaffaqiyatiga ta’sir etuvchi omillar tizimida (SPLISS) ilmiy tadqiqot va innovatsiyalar mustaqil omil sifatida ajratilgan va koʻplab mamlakatlarda aynan shu omil eng zaif boʻgʻin ekanligi qayd etilgan [9]. Shu bois muammoni milliy xususiyat sifatida emas, balki hal etilishi mumkin boʻlgan tizimli vazifa sifatida qarash oʻrinli.

4. Bilim aylanishi modeli va istiqbol strategiyalari. Tadqiqot natijalari asosida integratsiyani chiziqli emas, balki tsiklik jarayon sifatida tashkil etish taklif etiladi. Bunda bilim aylanishi toʻrt bosqichdan iborat boʻladi: amaliyotdan kelib chiqadigan muammoni shakllantirish; uni ilmiy tadqiqot mavzusiga aylantirish; olingan natijani ta’lim dasturlari va metodik qoʻllanmalar orqali rasmiylashtirish; yangi bilimni mashgʻulot amaliyotiga joriy etish va uning samarasini baholash. Tsiklning yopilishi — ya’ni natijaning yana amaliyotga qaytishi — integratsiyaning asosiy koʻrsatkichi hisoblanadi.

“Uchlik spiral” konsepsiyasiga koʻra, bunday aylanish universitet, davlat boshqaruvi organi va amaliyot subyektlarining faoliyat doiralari qisman ustma-ust tushgan taqdirdagina barqaror ishlaydi [5]. Sport sohasida bu shuni anglatadiki, universitet oʻqituvchisi bir vaqtning oʻzida terma jamoada

maslahatchi bo‘lishi, murabbiy esa magistrlik dissertatsiyasiga ilmiy rahbarlik qilishi va tadqiqot ma’lumotlarini taqdim etishi lozim.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, sohaning ustuvor istiqbol strategiyalari 3-jadvalda umumlashtirilgan.

3-jadval

Ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini kuchaytirishning istiqbol strategiyalari

Yo‘nalish	Chora-tadbir	Kutilayotgan natija
Buyurtma asosidagi fan	Ilmiy tadqiqot mavzularining kamida yarmini federatsiya va terma jamoalar buyurtmasi asosida shakllantirish	Tadqiqot natijalarining amaliy talabga muvofiqligi
Jamoaga biriktirilgan tadqiqotchi	Har bir olimpiya sport turi terma jamoasi tarkibiga ilmiy-metodik guruh biriktirish	Real vaqtda ma’lumotga asoslangan qaror qabul qilish
Ilmiy hamkorlik tarmog‘i	Xorijiy sport universitetlari bilan qo‘shma tadqiqot va akademik almashinuv dasturlarini kengaytirish	Metodologiya darajasining oshishi, xalqaro nashrlar
Bilimlarni uzatish	Murabbiylar uchun ilmiy natijalarni sodda tilda yetkazuvchi muntazam metodik byulleten va seminarlar tizimi	Ilmiy bilimning amaliyotga real kirib borishi
Raqamli infratuzilma	Sportchilarning tayyorgarlik va tibbiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha yagona himoyalangan ma’lumotlar bazasi	Longityud tadqiqotlar va bashoratli tahlil imkoniyati
Hududiy salohiyat	Universitet filiallari negizida hududiy ilmiy-amaliy laboratoriyalar tashkil etish	Tadqiqot geografiyasining kengayishi

Ushbu strategiyalarni amalga oshirishda klaster yondashuvi eng maqbul tashkiliy shakl bo‘lishi mumkin. Sport innovatsiya klasteri universitet, ilmiy-tadqiqot instituti, sport tibbiyoti markazi, terma jamoalar va sport maktablarini yagona maqsad va yagona ma’lumot muhitida birlashtiradi. M. Gibbons va hammualliflari ta’kidlaganidek, zamonaviy bilim ko‘pincha akademik muhitda emas, balki amaliy qo‘llanish kontekstida, ko‘p tarmoqli jamoalar tomonidan ishlab chiqiladi [10] — sport sohasi bu tamoyilning eng yorqin namoyon bo‘ladigan maydonlaridan biridir.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi. 1991–2019-yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi bir tekis emas, balki uzilish va tiklanish bosqichlari almashinuvi shaklida kechdi. 1990-yillardagi institutsional zaiflashuvdan so‘ng 2013–2019-yillarda sohaviy ilmiy-amaliy infratuzilmani qayta qurish jarayoni boshlandi va uning huquqiy asosi 2018-yildagi hujjatlar bilan mustahkamlandi.

Ayni paytda integratsiyaning asosiy to‘sig‘i moddiy resurs yetishmasligida emas, balki subyektlarning muvaffaqiyat mezonlari bir-biriga muvofiq emasligida va bilimlarni uzatish mexanizmining shakllanmaganligida ekanligi aniqlandi. Shu sababli keyingi bosqichda diqqat markazi yangi muassasalar tashkil etishdan ular o‘rtasidagi barqaror aloqa kanallarini yaratishga ko‘chishi lozim.

Taklif etilayotgan bilim aylanishi modeli va istiqbol strategiyalari amalga oshirilgan taqdirda ilmiy tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy etilish darajasi oshadi, ta’lim dasturlari zamonaviy ilmiy ma’lumot bilan ta’minlanadi va soha rivoji tasodifiy muvaffaqiyatlarga emas, balki tizimli ilmiy asosga tayanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. — Toshkent, 2018.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 3-maydagi 331-son “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. — Toshkent, 2018.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. — Toshkent, 2017.

4. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son Qonuni bilan yangi tahrirda tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. — Toshkent, 2015.

5. Etzkowitz H., Leydesdorff L. The Dynamics of Innovation: from National Systems and “Mode 2” to a Triple Helix of University–Industry–Government Relations // Research Policy. — 2000. — Vol. 29, No. 2. — P. 109–123.

6. Bishop D. An Applied Research Model for the Sport Sciences // Sports Medicine. — 2008. — Vol. 38, No. 3. — P. 253–263.

7. Coutts A.J. Working Fast and Working Slow: The Benefits of Embedding Research in High Performance Sport // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2016. — Vol. 11, No. 1. — P. 1–2.

8. Reade I., Rodgers W., Spriggs K. New Ideas for High Performance Coaches: A Case Study of Knowledge Transfer in Sport Science // International Journal of Sports Science and Coaching. — 2008. — Vol. 3, No. 3. — P. 335–354.

9. De Bosscher V., De Knop P., van Bottenburg M., Shibli S. A Conceptual Framework for Analysing Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success // European Sport Management Quarterly. — 2006. — Vol. 6, No. 2. — P. 185–215.

10. Gibbons M., Limoges C., Nowotny H. et al. The New Production of Knowledge: The Dynamics of Science and Research in Contemporary Societies. — London: Sage Publications, 1994. — 179 p.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHDA KASBIY KOMPETENSIYALARNING UMUMIY ASOSLARI

A.T. Toshpulatova, ps.f.b.f.d. (PhD).
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqotda professional rivojlanishning uzluksizligi, kompetensiyaviy yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli ta’lim vositalari va ta’lim sifatini baholash mexanizmlarining jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasbiy faoliyatidagi o‘rni ochib berilgan. O‘zbekiston olimlarining mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlari hamda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar tahlil qilingan. Xususan, uzluksiz kasbiy rivojlanish, “hayot davomida ta’lim” tamoyili va amaliyotga yo‘naltirilgan malaka oshirish mazmunining ahamiyati asoslangan.*

Аннотация: *В данной статье проведён научно-теоретический и практический анализ вопросов совершенствования системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта в соответствии с современными требованиями. В исследовании раскрыта роль непрерывного профессионального развития специалистов, компетентностного подхода, современных педагогических технологий, цифровых образовательных средств и механизмов оценки качества образования в профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Также проанализированы научные исследования узбекских учёных по данному направлению, а также нормативно-правовые документы, регулирующие сферу физической культуры и спорта в нашей стране. В частности, обоснована значимость непрерывного профессионального развития, принципа «образования в течение всей жизни» и практико-ориентированного содержания повышения квалификации для совершенствования профессиональных компетенций специалистов. Результаты исследования могут служить основой для дальнейшего совершенствования системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта на основе современных компетентностных и цифровых подходов.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy kompetensiya, raqamli ta’lim, uzluksiz ta’lim, professional rivojlanish, ta’lim sifati, innovatsion pedagogika.*

Ключевые слова: *профессиональная компетентность, цифровое образование, непрерывное образование, профессиональное развитие, качество образования, инновационная педагогика.*

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida inson kapitalini rivojlantirish ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ta’lim sifatini oshirish, pedagog kadrlarning kasbiy salohiyatini mustahkamlash va ularning zamonaviy bilim hamda ko‘nikmalarini muntazam yangilab borish mazkur jarayonning asosiy tarkibiy qismlaridir. Bu holat jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun ham alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu sohada faoliyat yurituvchi pedagog, trener, metodist va boshqa mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi aholining jismoniy faolligi, sog‘lom turmush tarzi, sportga bo‘lgan qiziqishi va yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi bugungi kunda faqat jismoniy mashqlarni tashkil etish bilan chegaralanmaydi. Zamonaviy mutaxassisdan sport pedagogikasi, psixologiya, fiziologiya, sport menejmenti, axborot texnologiyalari, monitoring va tahlil qilish usullarini bilish talab etilmoqda. Sport mashg‘ulotlarida raqamli monitoring vositalari, videoanaliz, elektron ta’lim resurslari va ma’lumotlarni qayta ishlash texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari kengayib bormoqda. Natijada ilgari olingan kasbiy bilimlarni muntazam ravishda yangilab borish zarurati yuzaga kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini professional jihatdan rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori bilan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan tartiblar belgilangan. Mazkur hujjatda mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirishning tegishli yo‘nalishlari hamda tashkiliy mexanizmlari nazarda tutilgan.

Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv va ta’lim sifatini baholashning yangi mexanizmlari asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishning mazmuni. Qayta tayyorlash va malaka oshirish tushunchalari bir-biriga yaqin bo‘lsa-da, ularning pedagogik vazifalari farqlanadi. Qayta tayyorlash, asosan, mutaxassisning yangi kasbiy yo‘nalishni egallashi yoki boshqa faoliyat turini bajarishi uchun zarur bo‘lgan kompetensiyalarni shakllantirishga qaratiladi. Malaka oshirish esa mavjud kasbiy bilim va ko‘nikmalarni yangilash, chuqurlashtirish va amaliy faoliyat samaradorligini oshirishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ushbu jarayonlarning uzluksizligi ayniqsa muhim. Sport metodikasi, sport tibbiyoti, pedagogik texnologiyalar va raqamli monitoring vositalari rivojlanib borayotgan sharoitda mutaxassis o‘z kasbiy faoliyatini doimiy ravishda qayta ko‘rib chiqishi kerak.

Kompetensiyaviy yondashuv va kasbiy kompetensiyalar. Zamonaviy ta’lim tizimida bilimning o‘zi yetarli natija sifatida qaralmaydi. Mutaxassis egallagan bilimini real kasbiy vaziyatda qo‘llay olishi, muammoni aniqlashi, yechim ishlab chiqishi va o‘z faoliyatining natijasini baholay olishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy kompetensiyasini bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlarga ajratish mumkin.

Birinchi komponent — maxsus kasbiy kompetensiya. U jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, sport mashg‘ulotlari metodikasi, anatomiya, fiziologiya, sport psixologiyasi va pedagogikasi bo‘yicha bilimlarni qamrab oladi.

Ikkinchi komponent — metodik kompetensiya. Mutaxassis mashg‘ulot maqsadini aniqlash, mazmunni tanlash, yuklamani rejalashtirish, individual xususiyatlarni hisobga olish va natijalarni baholash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi lozim.

Uchinchi komponent — raqamli kompetensiya. Zamonaviy trener yoki pedagog elektron ta’lim platformalari, videomateriallar, sport natijalarini qayd etish vositalari, ma’lumotlarni tahlil qilish dasturlari va boshqa raqamli vositalardan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lishi zarur.

To‘rtinchi komponent — kommunikativ kompetensiya. Sportchi, o‘quvchi, ota-ona, hamkasb va rahbariyat bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish professional faoliyatning muhim shartidir.

Beshinchi komponent — innovatsion kompetensiya. Mutaxassis yangi metodlarni izlash, ularni amaliyotda sinab ko‘rish va samarali natijalarni faoliyatiga joriy etishga tayyor bo‘lishi kerak.

Bu yondashuvni malaka oshirish tizimiga joriy etish mutaxassisni tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki o‘z kasbiy faoliyatidagi muammolarni tadqiq eta oladigan faol subyektga aylantiradi.

O‘zbekistonning normativ-huquqiy asoslari. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini professional rivojlantirish O‘zbekistonning ta’lim va sport siyosati bilan bevosita bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni ta’lim tizimining umumiy huquqiy asoslarini belgilab beradi. Mazkur huquqiy asos ta’lim sifatini oshirish, kadrlar tayyorlash va insonning ta’lim olish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun muhim poydevor hisoblanadi.

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun esa mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarning huquqiy asoslarini belgilaydi. Qonunga keyingi yillarda ham tegishli o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi uchun bevosita ahamiyatga ega. Mazkur qaror bilan tegishli tartib va tashkiliy mexanizmlar belgilangan.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirishga qaratilgan Prezident qarorlari ham mazkur yo‘nalishning institutsional asoslarini mustahkamlamoqda. Xususan, 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” gi qaror bilan jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirishga doir vazifalar belgilangan.

Demak, qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini takomillashtirish nafaqat pedagogik, balki tashkiliy va huquqiy vazifa hamdir.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish zamonaviy ta’lim va sport siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Soha mutaxassislarining kasbiy faoliyati murakkablashib borayotganligi, yangi pedagogik va raqamli texnologiyalarning keng qo‘llanilayotganligi professional rivojlanishning uzluksizligini taqozo etadi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish tizimining kelajakdagi samaradorligi uning uzluksizligi, amaliyotga yo‘naltirilganligi, individuallashtirilganligi va raqamlashtirilganligi bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. “Ta’lim to‘g‘risida” gi Qonun. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonun. O‘RQ-1123-son bilan 2026-yil 24-martda qabul qilingan.
3. “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmon. – 2020-yil 24-yanvar.
4. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli qarori.
5. “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI KASBIY MALAKASINI OSHIRISHNING DOLZARB MASALALARI

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

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar va ularning malakasini oshirish kurslarini tashkillash bo‘yicha dolzarb masalalar bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье изложены требования к профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены актуальные вопросы организации курсов повышения их квалификации.*

Kalit so‘zlar: *sifat, mexanizm, o‘quv mashg‘ulotlari, jarayon, vosita, kasbiy talab, kasbiy mahorat.*

Ключевые слова: *качество, механизм, учебные занятия, процесс, средство, профессиональные требования, профессиональное мастерство.*

Kirish. Hozirgi vaqtdagi tez o‘zgaruvchan sharoitlar ishlab chiqarishning barcha jabhalaridagi mutaxassislarning kasb mahoratini rivojlantirish jarayonini tashkil etish va amalga oshirishga mutlaqo yangicha yondashuvni taqozo etadi. Tanlangan faoliyat sohasi talab qiladigan tayyorgarlikning ko‘p qirraliligiga o‘qitish, tarbiyalash va sport mashg‘uloti tamoyillarini kompleks amalga oshirish hisobiga erishiladi. Bunday kompleksli yondashuv nafaqat shug‘ullanuvchilarga ko‘p marta ta’sir qilishni, balki ichki yakdillikni e’tiborga olgan holda ularni har tomonlama uyg‘unlashtirishni anglatadi. Jismoniy tarbiya pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, turli soha mutaxassislarining kasbiy – amaliy jismoniy tayyorgarligi nazariyasi va metodikasiga doir ko‘p sonli manbalar aynan shu haqda ma’lumot beradi[1].

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida mutaxassislarning kasb mahoratini rivojlantirish muammosi malaka oshirishga doir umumiy muammolarning asosiylaridan biri hisoblanadi.

Xorijiy olimlardan N.A.Fomin, 1992; L.I.Lubisheva, 1994; A.Y.Nain, 1995; Z.P.Simonov, 1997 va boshqalar pedagogik ijodiyot, kasb mahorati hamda shaxsiy sifatlarni rivojlantirish muammolarini tadqiq etganlar.

Mamlakatimizda pedagogik mutaxassislar kasb mahoratining shakllanishi va rivojlanishi masalalariga jismoniy tarbiya va sportni boshqarish tashkilotlari tomonidan ham, ta’lim hamda ilmiy muassasalarning jamoalari tomonidan ham yetarlicha e’tibor qaratilgan (M.N.Umarov, 1986; K.M.Mahkamjonov, 1988; R.Salamov, 2003; T.S.Usmanxodjayev, 2003; A.A.Po‘latov, 2004; T.T.Yunusov, 2005; Y.M.Yunusova, 2005, N.T.To‘xtaboyev, 2010 va boshqalar) [2].

Malaka oshirish kurslarining asosiy vazifalari jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq sport ta’limi sifatini ta’minlash uchun zarur darajada kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirish, 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, Internet jahon axborot tarmog‘i, multimedia tizimlari, masofadan o‘qitish usullaridan unumli foydalanish, axborot-kommunikatsiya va innovatsion texnologiyalarni egallash va ularni o‘quv jarayoniga tatbiq etish ko‘nikmalarini shakllantirish, kasbiy bilim, ko‘nikma va malakani uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq professional ta’lim sifatini ta’minlashga qaratilgan kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirish, ta’lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasini ta’minlash orqali jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning tayyorgarligi sifatiga qo‘yiladigan malakaviy talablarni takomillashtirish hisoblanadi.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasb mahorati asoslarini rivojlantirish jarayoni - bu mutaxassisning kasbiy-pedagogik bilimdonligi uning sport yoki ta’lim muassasasi hamda aholi yashash joylaridagi faoliyatiga tatbiq etilishi va ish tajribasi bilan belgilanadigan murakkab ijtimoiy-psixologik holatdir. Kasb mahoratini rivojlantirish jarayoni mutaxassisning jismoniy tarbiya ta’lim hududida mustaqil hamda mas’uliyat bilan harakat qilish qobiliyati va ko‘nikmalarida namoyon bo‘ladi:

a) ta’limda - o‘rganish va o‘rgatish orqali;

b) jismoniy tarbiyada - samarali muloqot hamda shaxsiy maqsadlarni tanlash asosida o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z o‘rnini belgilash vositasi orqali;

v) rivojlanishda - ijtimoiy hamda ilmiy faoliyatda ijodkorlik qobiliyatlarni mustaqil amalga oshirish vositasi orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ko‘p qirrali mutaxassis bo‘lib, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom, yetuk qilib tarbiyalash, o‘rta umum- talim maktabi, kasb xunar kolleji, akademik litsey va oliy o‘quv yurtlarida, Qurolli Kuchlarda jismoniy tarbiya va sport bilan birgalikda ularga bilim, ko‘nikma beradi, hayotga tayyorlab, harbiy tayyorgarlikka o‘rgatadi. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining vazifalari qo‘yidagilarni o‘z ichiga oladi: mashg‘ulotlarni rejalashtirish, tashkil qilish, o‘tkazish, hisobot va jismoniy tayyorgarlikni tekshirish, pedagogik, o‘quv-tarbiyaviy, sport va sog‘lomlashtirish ishlariga o‘quvchilarni jalb qilish va saralash, sport musobaqalarida hakamlik qilish, tashkiliy ishlar, ma’ruzalar, moliyaviy ishlarda o‘z malakasini va kasb mahoratini oshirish va jismoniy tarbiyani boshqarish faoliyatidan iboratdir.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida faol yondashuv nazariyasi metodologik tamoyil sifatida XX asrning 70-yillari oxiridan qo‘llanila boshlandi. Ushbu nazariya doirasida faoliyat dinamik tizim bo‘lib, uning parametrlari doimiy ravishda o‘zgarib turadi. U aniq - ravshan asoslangandir. Asosning yo‘qolishi faoliyatni oddiy, asoslanmagan harakatga aylantiradi. Faoliyatli yondashida bir-biriga (to‘g‘ridan-to‘g‘ri va teskari aloqalar bilan) o‘zaro bog‘liq bo‘lgan uchtasi bir hisoblangan psixofiziologik asos - ehtiyojlar, dalillar va manfaatlarga doimiy tayanish ta’kidlanadi. Faol yondashuvda dalillarning saqlab qolish yo‘nalishi ikkita bir-biriga o‘zaro bog‘liq tomonlarga ega.

Ulardan biri dalillarning dinamik barqarorligini, ikkinchisi ularning konservativligi, qat’iyligini (regidligini) aks ettiradi. Ushbu bayon qilinayotgan yo‘nalishning ikkinchi tomoni faoliyat subyektida aks etmay iloji yo‘q: subyekt ko‘rsatma, harakat dasturi asoslari bilan qat’iy qayd qilingan ko‘r-ko‘rona ijrochiga aylanib qolishi mumkin.

Malaka oshirish kurslari va fakultetlarining o‘quv rejalari hamda dasturlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasb mahoratini oshirish ikkita o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda ya’ni tor doiradagi kasb-amaliy bilimlar va ko‘proq ijtimoiy-iqtisodiy bilimlar sohasidagi kasb bilan bog‘liq bo‘lgan yo‘nalishda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy malakasini oshirish kurslari hamda fakultetlari ishlarini maqsadli qayta yo‘naltirish tizimli yondashuv asosida amalga oshiriladi.

Yakuniy natijaga yo‘naltirilgan ko‘rsatmaning faoliyatli tahlili ko‘rsatmaning faoliyat motivlarini barqarorlashtirish mexanizmi sifatida bosqichma-bosqich tabiati to‘g‘risidagi farazning paydo bo‘lishiga olib keladi. Faoliyatning, kamida uchta tarkibiy darajasi ajratilgan: ma’noli, maqsadli va muolajaviy. Ko‘rsatmaning ajratib ko‘rsatilgan faoliyatining tarkibiy elementlarini barqarorlashtiruvchi mexanizmi, shubhasiz, ijobiy hodisadir. Biroq faoliyatli yondashuvda, birinchi navbatda, shu tarkibiy elementlarining doimiy o‘zgaruvchanligiga tayanish zarur.

Zamonaviy amaliy kasblarni egallashga sarflangan vaqt, ularda kasbiy mahoratga erishishni davom ettiradi, tabiiy asosga ega bo‘lgan organizmning funksional imkoniyatlari darajasidan, ular tomonidan o‘zlashtirilgan harakat malakalari va ko‘nikmalarini takomillashtirish va ularning turli – tumanligidan kelib chiqadi.

Kasbga oid aniq mehnat turini talablarini qismlarga bo‘lib ko‘rsatish uchun jumladan, ishchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun professiogrammani jiddiy tadqiqotlar orqali ishlab chiqish zarur. U predmetni hisobga olib, psixologik, fiziologik, biomexanik, ergonomik va boshqa aspektlarda mehnat faoliyati ma’lumotlari shakl va mazmunini, mehnat sharoitlarini o‘rganish asosida tuziladi.

Kasbiy talablarga mos holda jismoniy tayyorgarlikni ixtisoslashtirishga intilishda ko‘rinadiki, bulardan tashqari gimnastikani alohida turli-tumanligi tuzishda kasbiy – amaliy gimnastika va kasbiy-amaliy sport turlarini targ‘ib qilishga e’tibor qaratiladi. Aniqki, ular uchun mos mashqlar va ularni qo‘llash metodikasi bir tomondan, kasbiy faoliyatga kiruvchi harakatlar koordinatsiyasining alohida sezilarli vaziyatlari, boshqa tomondan, harakatlar va ular bilan bog‘liq qobiliyatlarga talablarga yo‘naltirilgan va yakunda yanada yuqori talablar bilan xarakterlanadi.

Mutaxassis o‘qituvchining jismoniy tarbiya bo‘yicha kasbiy mahoratini oshirish uchun quyidagilar katta ahamiyatga ega.

- pedagogik mahoratning usullari;
- o‘z ishini sevishi va ishdan kerakli darajada qoniqishi;
- chiroyli jismoniy qomat, jismoniy mashqlarni bajarish jarayonini ko‘rsatishi;
- ichki dunyosi va tashqi ko‘rinishi, o‘quvchilarda ishtiyoq uyg‘otish;
- tipologik qirralari, harakatchanligi, kuchliligi va stress holatlardagi bosiqligi.

Ushbu xislatlarga ega bo‘lgan jismoniy tarbiya o‘qituvchilaridan asablari tarang o‘qituvchilarga nisbatan o‘zlarining shaxsiy mahoratlari ustida ish olib borganlar. Iqtidorli jismoniy tarbiya mutaxassislari, ularning ishlariga ijobiy baho berilganda, past tajribaga ega bo‘lmaydi. O‘smir va bolalar sporti murabbiyining pedagogik faoliyati, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ish faoliyatidek, murakkab tuzilishga ega, shu bilan birga boshqa pedagogik kasblardan farq qiladi.

Xulosa. Tadqiqotlar ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi professional xodim - yetakchilik qilish, kadrlar bilan bo‘ladigan munosabatlarning optimal variantlarini tanlab olish qobiliyati, ziddiyatlarni hal etish, ba’zi vaziyatlarda o‘z kamchiligini tan olishga qodir bo‘lgan, o‘sish - rivojlanishga moyil shaxs bo‘lmog‘i kerak.

Tinglovchilarning aksariyati kasbiy mahorati darajasini oshirishga (58,4%) kuchli ehtiyoj sezadilar. Shulardan (26,6%) malaka oshirishning zarur ekanligini bildirdilar. Kasbiy bilimdonlik darajasini oshirishga bo‘lgan noaniq munosabatlarni so‘ralganlarning (9,5%) (betaraf) bildirganlar. Tinglovchilarning (4,8%) (tajriba boshida) o‘zlarining kasbiy bilimdonliklaridan qoniqishni bildirdilar. Tajribaning yakuniy bosqichiga kelib deyarli hamma tinglovchilar o‘zlarining kasb mahorati asoslarini oshirish (86,7%) zarur ekanligini tan oldilar.

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. To‘xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy mahoratini rivojlantirish. Toshkent -2010 y. -68 s.

3. Fazleyev N.SH. Professionalnoye obrazovaniye po fizicheskoy kulture i sportu: kompetentno oriyentirovanniy podxod //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - M., 2007. - №12. - S. 49-52.

4. Xasanov A.T. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim fakulteti talabalarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Farg‘ona. 2012 y.-101s.

GIMNASTIKANI O‘RGATISH USLUBIYATI MODULIDA HARAKAT KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODIK MODELI

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

Annotatsiya: *Maqolada “Gimnastikani o‘rgatish uslubiyati” modulini 2021–2026-yillardagi zamonaviy motor o‘rganish tadqiqotlari asosida takomillashtirish masalasi tahlil qilindi. Kontent-tahlil, qiyosiy tahlil va pedagogik modellashtirish asosida diagnostika va xavfsizlik, harakat obrazini shakllantirish, bosqichli o‘zlashtirish, boshqariladigan amaliyot, videofeedback hamda formativ baholashni birlashtiruvchi olti bosqichli metodik model taklif etildi. Model gimnastika elementlarini xavfsiz va ongli o‘rgatish, o‘qituvchining metodik kompetensiyasini rivojlantirish hamda raqamli teskari aloqadan maqsadli foydalanishga yo‘naltirilgan.*

Аннотация: *В статье анализируется совершенствование модуля «Методика обучения гимнастике» с опорой на современные исследования моторного обучения 2021–2026 годов. На основе контент-анализа, сравнительного анализа и педагогического моделирования предложена шестиступенчатая модель, объединяющая диагностику и безопасность, формирование двигательного образа, поэтапное освоение, управляемую практику, видеообратную связь и формативное оценивание. Модель направлена на безопасное и осознанное обучение гимнастическим упражнениям, развитие методической компетентности педагога и целевое использование цифровой обратной связи.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, o‘rgatish uslubiyati, motor o‘rganish, videofeedback, teskari aloqa, metodik kompetensiya.*

Ключевые слова: *гимнастика, методика обучения, моторное обучение, видеообратная связь, обратная связь, методическая компетентность.*

Kirish. Gimnastika jismoniy tarbiya va sport ta’limining texnik jihatdan murakkab bo‘limlaridan biri bo‘lib, harakatni aniq boshqarish, fazoviy orientatsiya, muvozanat, kuch va egiluvchanlikni uyg‘un talab etadi. Shu sababli uni o‘rgatish faqat mashqni ko‘rsatish va ko‘p marta takrorlatish bilan cheklanmasligi kerak. Zamonaviy yondashuvda o‘rganuvchining tayyorgarligi, xavfsizlik, topshiriq murakkabligi, feedbackning shakli va vaqti, o‘zini o‘zi tahlil qilish hamda o‘qituvchining maxsus metodik kompetensiyasi yagona tizimda ko‘riladi. 2026-yildagi gimnastika ta’limi sharhi pedagogik yondashuvlar, texnologiya integratsiyasi va o‘qituvchi kompetensiyasini asosiy rivojlanish yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatadi [5, 68–77].

“Gimnastikani o‘rgatish uslubiyati” moduli gimnastika tarixi, xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish, texnikani o‘rgatish bosqichlari, erkin va snaryadlardagi mashqlar, mashg‘ulotni rejalashtirish hamda musobaqalarni tashkil etish masalalarini qamrab oladi. Malaka oshirish jarayonida tinglovchi mashqni bajarishni emas, uni qanday o‘rgatish, qaysi xatoni birinchi tuzatish, qachon soddalashtirish yoki

murakkablashtirish va qanday feedback berishni ham egallashi zarur. Gimnastika fanlarida kasbiy kompetensiya chuqur predmet bilimlari bilan birga ularni samarali yetkazish strategiyalariga ham tayanadi [2]. Maqolaning maqsadi mazkur modul uchun zamonaviy ilmiy dalillarga tayangan metodik modelni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot nazariy-metodik xarakterga ega. Modul mazmuni kontent-tahlil qilindi, 2021–2026-yillarda chop etilgan gimnastika pedagogikasi, motor o‘rganish, videofeedback, kooperativ o‘qitish va o‘qituvchi kompetensiyasiga oid ilmiy ishlar qiyosiy tahlil qilindi. Pedagogik sintez va modellashtirish orqali an’anaviy **“ko‘rsatish–tushuntirish–takrorlash–baholash”** zanjiri diagnostika, xavfsizlik, raqamli tahlil va o‘zini o‘zi baholash elementlari bilan boyitildi.

Natijalar va muhokama. Tahlil gimnastikani o‘rgatish metodikasida feedback (*teskari aloqa*)ni oldindan rejalashtirilgan didaktik vosita sifatida tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha 15 tadqiqot va 853 ishtirokchini qamrab olgan meta-tahlilda feedback motor ko‘nikmalarini o‘rganishni sezilarli yaxshilagan (SMD=0,47; p=0,04); vizual feedback, vizual-verbal birikma (*ko‘rgazmali axborot bilan og‘zaki tushuntirishni bir vaqtda qo‘llash usuli*), self-modelling (*o‘z harakatini namuna sifatida modellashtirish*) va ekspert modelidan foydalanish samarali shakllar qatoriga kirgan [4]. Gimnastikada esa Fauzi va hammualliflar 2026-yilda round-off (*rondat*) elementini o‘rgatishda raqamli video feedbackdan foydalanganda o‘rtacha natija 1,74 dan 3,67 gacha oshganini, ta’sir kattaligi r=0,86 bo‘lganini aniqlagan [3].

Video o‘rganuvchiga o‘z bajarishini tashqi pozitsiyadan ko‘rish, texnik fazalarni etalon bilan solishtirish va o‘qituvchi izohini aniq epizodga bog‘lash imkonini beradi. 2024-yilda Mödinger, Woll va Wagner ishlab chiqqan raqamli metodik konsepsiya ham o‘qituvchi boshqaradigan vizual va verbal feedback texnika sifatini saqlashda foydali ekanini ko‘rsatadi [9, 500–509]. Biroq videodan har urinishda foydalanish shart emas. Eng maqbul usul: avval o‘rganuvchining o‘z bahosini olish, so‘ng videoni ko‘rsatish, bitta ustuvor xatoni belgilash va keyingi 2–3 urinishda aynan shu belgini tuzatish.

Diqqatni yo‘naltirish ham metodik ahamiyatga ega. Amri-Dardari va hammualliflar parallel brusdagi elementni o‘rgatishda self-modellingni diqqat fokuslari bilan birlashtirib, tajriba guruhlarida an’anaviy verbal ko‘rsatmaga nisbatan yaxshiroq natija olgan [1, 224–232]. Shu bilan birga, 2024-yildagi Bayesian meta-tahlil (*muayyan ilmiy muammo bo‘yicha o‘tkazilgan bir nechta mustaqil tadqiqot natijalarini statistik usullar yordamida umumlashtirish va umumiy ta’sir darajasini baholash usuli*)ida tashqi fokusning har qanday sharoitda universal ustunligi haqidagi xulosalarni ehtiyotkor talqin qilish zarurligini ko‘rsatadi [8, 1347–1362]. Demak, o‘qituvchi diqqat ko‘rsatmalarini elementning tuzilishi, o‘rganuvchining tajribasi va aniqlangan xatoga moslashtirishi lozim.

Kooperativ o‘qitish (*o‘quvchilarning juftlik yoki kichik guruhlarda o‘zaro hamkorlik qilib, harakatlarni bajarish, kuzatish, tahlil qilish va bir-biriga metodik yordam ko‘rsatishiga asoslangan ta’lim usuli*) ham gimnastika uchun muhim resursdir. 2024-yildagi tadqiqot pol gimnastikasi ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda kooperativ strategiyaning samaradorligini ko‘rsatgan [6, 292–300]. Amaliyotda bu sherikning bajarishini mezon asosida kuzatish, xavfsizligini ta’minlashga e’tibor berish, bitta aniq texnik belgi bo‘yicha feedback berish va keyingi urinish uchun vazifa belgilashni anglatadi. 2026-yildagi ta’lim gimnastikasi tadqiqoti esa o‘qitish **“to‘g‘ri texnikani takrorlash”** bilan cheklanmay, harakat muammosini tushunish, barqarorlik va aylanish kabi harakat obyektlarini izlanish asosida o‘zlashtirishini ta’kidlaydi [7, 1–18].

Mazkur dalillar asosida modul uchun olti bosqichli metodik model taklif etildi. Uning markaziy g‘oyasi shuki, har bir yangi elementda xavfsizlik va tayyorgarlik tekshiriladi, o‘rganuvchida aniq harakat obrazi yaratiladi, mashq yordamchi harakatlar orqali bosqichma-bosqich o‘zlashtiriladi, keyin feedback va videokuzatuv yordamida xato ongli ravishda tuzatiladi, yakunda esa o‘zini o‘zi baholash va transfer topshirig‘i bilan mustaqillik mustahkamlanadi.

1-jadval.

Gimnastika harakat ko‘nikmalarini o‘rgatishning zamonaviy metodik modeli

Bosqich	Metodik mazmun	Asosiy natija
1. Diagnostika va xavfsizlik	Tayyorlov ko‘nikmalari va xavf omillarini aniqlash; sug‘urtalashni tanlash	Mashqning xavfsiz boshlang‘ich varianti belgilanadi

2. Harakat obrazi	Ekspert namuna, qisqa tushuntirish, 1–2 kalit ko‘rsatma	Texnik maqsad va asosiy fazalar anglanadi
3. Bosqichli o‘zlashtirish	Tayyorlov va yordamchi mashqlar, soddalashtirish va progressiya	Element izchil va nazoratli o‘zlashtiriladi
4. Boshqariladigan amaliyot	Takrorlash, juftlikdagi kuzatuv, sug‘urtalash, qisqa feedback	Bajarish barqarorlashadi
5. Video tahlil	Self-modelling, etalon bilan solishtirish, ustuvor xatoni tuzatish	Xato aniq anglanadi va korreksiya qilinadi
6. Formativ baholash	Mezonli o‘zini o‘zi baholash, feedbackni kamaytirish, retention/transfer	Mustaqil va barqaror ko‘nikma shakllanadi

Modelni malaka oshirish mashg‘ulotida “mikroo‘qitish sikli” orqali qo‘llash mumkin: tinglovchi bitta element uchun maqsad va mezonni belgilaydi, qisqa ko‘rsatish va tushuntirishni amalga oshiradi, sherikning bajarishini kuzatadi yoki videoga oladi, bitta korreksion feedback beradi va takroriy urinishni mezon bilan solishtiradi. Shu yo‘l bilan texnik bilim metodik qaror qabul qilish bilan birlashadi. 2026-yildagi multisensor feedback tadqiqoti vizual va verbal axborotni uyg‘unlashtirish murakkab gimnastik ko‘nikmalarni o‘rganishda istiqbolli ekanini ko‘rsatadi [10].

Feedback o‘rganuvchini doimiy o‘qituvchi ko‘rsatmasiga qaram qilib qo‘ymasligi ham muhim. 2025-yilgi meta-tahlil feedbackni qachon olishni o‘rganuvchi qisman o‘zi boshqaradigan sharoitlarda ayniqsa saqlab qolish va transfer bosqichlarida ijobiy natijalar kuzatilishini ko‘rsatgan [11].

Shuning uchun dastlabki bosqichda feedback ko‘proq, keyingi bosqichlarda esa kamroq va talabga ko‘ra berilishi maqsadga muvofiq. Mazkur modelning cheklovi shundaki, u ushbu maqolada nazariy-metodik sintez sifatida taklif etilgan, keyingi bosqichda uni malaka oshirish guruhlarida tajriba-sinovdan o‘tkazish va texnik natija hamda metodik kompetensiyaga ta’sirini statistik baholash lozim.

Xulosa. Zamonaviy tadqiqotlar gimnastikani o‘rgatishda videofeedback, self-modelling, kooperativ o‘qitish, bosqichli progressiya, mezonli baholash va o‘rganuvchining faol refleksiyasini birlashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Taklif etilgan olti bosqichli model diagnostika va xavfsizlikdan boshlanib, harakat obrazini yaratish, bosqichli o‘zlashtirish, boshqariladigan amaliyot, raqamli tahlil hamda formativ baholash va transfer bilan yakunlanadi. Uni “Gimnastikani o‘rgatish uslubiyati” modulida qo‘llash jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining metodik kompetensiyasini rivojlantirish, murakkab gimnastik elementlarni xavfsizroq o‘rgatish va raqamli vositalardan maqsadli foydalanishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Amri-Dardari A., Mkaouer B., Amara S., Hammoudi-Nassib S., Habacha H., BenSalah F.Z. Immediate Effect of Self-Modelling with Internal Versus External Focus of Attention on Teaching/Learning Gymnastics Motor-Skills // Journal of Human Kinetics. – 2022. – Vol. 84. – P. 224–232. DOI: 10.2478/hukin-2022-0103.

2. Ávalos-Ramos M.A., de Oliveira J.A.M., Molina-García N., Vega-Ramírez L. Professional Teaching Competence Perceived by Portuguese Students of Physical Activity and Sports Sciences in Gymnastic Disciplines // Education Sciences. – 2025. – Vol. 15(8). – Art. 1056. DOI: 10.3390/educsci15081056.

3. Fauzi R.A., Suherman A., Saptani E., Tingsabhat S., Heryanto M. The effect of digital video feedback on roundoff learning outcomes in gymnastics learning // Frontiers in Sports and Active Living. – 2026. – Vol. 8. – Art. 1771596. DOI: 10.3389/fspor.2026.1771596.

4. Han Y., Syed Ali S.K.B.S., Ji L. Feedback for Promoting Motor Skill Learning in Physical Education: A Trial Sequential Meta-Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19(22). – Art. 15361. DOI: 10.3390/ijerph192215361.

5. Indrayogi, Yudha B.A.R., Suryadin T., Rudi. Gymnastics Education Teaching Learning: A Review of the Literature // JSES: Journal of Sport and Exercise Science. – 2026. – Vol. 9(1). – P. 68–77.

6. Khataybeh A., Al-shadiedh M., Khasawneh G. The effectiveness of cooperative learning strategy for mastery in enhancing the skill performance of some gymnastics floor movements // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2024. – Vol. 28(4). – P. 292–300. DOI: 10.15561/26649837.2024.0406.

7. Larsson H., Barker D., Ekberg J.-E., Nyberg G. Educational gymnastics as objectual practice: reflections on content knowledge // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2026. – P. 1–18. DOI: 10.1080/17408989.2026.2640558.

8. McKay B., Corson A.E., Seedu J., De Faveri C.S., Hasan H., Arnold K., Adams F.C., Carter M.J. Reporting bias, not external focus: A robust Bayesian meta-analysis and systematic review of the external focus of attention literature // Psychological Bulletin. – 2024. – Vol. 150(11). – P. 1347–1362. DOI: 10.1037/bul0000451.

9. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Motor learning with digital media in physical education – a digital-based methodological teaching concept for the implementation of visual feedback // German Journal of Exercise and Sport Research. – 2024. – Vol. 54. – P. 500–509. DOI: 10.1007/s12662-024-00955-5.

10. Şahiner Güler V., Turan M.B., Pepe O., Gülşen D.B.A., Soyal M., Yıldız M. Multisensory feedback in gymnastics education: a kinematic study on skill acquisition in youth athletes // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. – 2026. – Vol. 18. – Art. 347. DOI: 10.1186/s13102-026-01830-6.

11. Wang B., Tao T., Yuan Y., Guo W. Self-Controlled Feedback and Behavioral Outcomes in Motor Skill Learning: A Meta-Analysis // Behavioral Sciences. – 2025. – Vol. 15(9). – Art. 1291. DOI: 10.3390/bs15091291.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI MUTAXASSISLARINI MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA INTERFAOL TA’LIMDAN SAMARALI FOYDALANISH

G.V. Yeldasheva, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Maqolada sport ta’limi muassasalarida interfaol ta’limdan foydalanishning mohiyati va afzalliklari yoritilgan. Shu bilan birga, interfaol metodlardan samarali foydalanish to‘g‘risida fikr yuritilib, taklif va tavsiyalar keltirilgan.*

Аннотация: *В статье освещается суть и преимущества использования интерактивного обучения в спортивных учебных заведениях. Кроме того, рассматривается информация о эффективном использовании интерактивных методов, приводятся предложения и рекомендации.*

Kalit so‘zlar: *interfaol, interfaol ta’lim, interfaol metodlar, “Qarorlar shajarasi” metodi.*

Ключевые слова: *интерактив, интерактивное образование, интерактивные методы, метод «Древо решений».*

Hozirgi paytda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tibor yanada kuchaymoqda. Shu bois, sport ta’limi muassasalari mutaxassislarining aqliy salohiyatiga, ma’naviy qiyofasiga hamda kasbiy mahoratiga nisbatan alohida mas’uliyatlar yuklangan.

Sport ta’limi muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan trenerlar mashg‘ulotlarni optimal darajada tashkil etish shakllarini, barkamol shaxsni shakllantirishni, turli yangi g‘oyalar bilan boyitishni puxta bilishi lozim. Zero, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunini amaliyotga tatbiq etish, mamlakatimiz sport ta’limi tizimida olib borilayotgan islohotlar muvaffaqiyatini ta’minlash ko‘p jihatdan sport ta’limi muassasalarida faoliyat olib borayotgan trenerlarning interfaol ta’limdan samarali foydalana olishiga bog‘liq.

Sport ta’limi muassasalarida faoliyat olib borayotgan trenerlar barkamol avlod ta’lim-tarbiyasi uchun javobgar shaxs bo‘lib, nafaqat ma’naviy-axloqiy madaniyati bilan atrofdagilarga o‘rnak bo‘lishi, shu bilan birga, pedagogik mahoratini ham namoyon eta olishi, yetuk trener sifatida malakali kadrlarni tayyorlash ishiga o‘zining munosib hissasini qo‘shishi zarur.

Shu bilan birga, interfaol ta’limdan ish faoliyatida samarali foydalana olish trener uchun ta’lim-tarbiya samaradorligini ta’minlovchi zamin bo‘libgina qolmasdan, ayni vaqtda uning jamiyatdagi obro‘-e’tiborini ham oshiradi, o‘quvchi-sportchilarda unga nisbatan hurmat yuzaga keladi.

Trener o‘quv mashg‘uloti jarayonida pedagogik innovatsiyalardan hisoblangan interfaol ta’lim yordamida o‘quvchi-sportchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish, mustaqillik, o‘z-o‘zini nazorat, o‘z-o‘zini boshqarish, samarali suhbat olib borish, tengdoshlari bilan ishlash, ularning fikrlarini tinglash va tushunish, mustaqil hamda tanqidiy fikrlash, muqobil takliflarni ilgari surish, fikr-mulohazalarini erkin bayon qilish, o‘z nuqtai nazarlarini himoya qilish, muammoning yechimini topishga intilish, murakkab

vaziyatlardan chiqa olish kabi sifatlarni shakllantirishga muvaffaq bo‘ladi.

Interfaol ta’lim – ta’lim oluvchilarning bilim, ko‘nikma, malaka va muayyan ahloqiy sifatlarini o‘zlashtirish yo‘lidagi o‘zaro harakatlarini tashkil etishga asoslanuvchi ta’lim [2;4].

Odatda interfaol ta’limga asoslangan ta’limiy harakatlar quyidagi shakllarda tashkil etiladi:

- juftlikda ishlash;
- kichik guruhlarda ishlash;
- jamoa bilan ishlash.

Interfaol ta’lim jarayonida ta’lim oluvchilar quyidagi natijalarga erishadi:

- guruh yoki jamoa bilan hamkorlikda ishlash;
- tengdoshlari orasida o‘z g‘oyalarini erkin bayon qilish, bilimlarini hech qanday psixologik to‘siqlarsiz namoyish etish;
- muammoni hal qilishga ijodiy yondashish;
- o‘z ichki imkoniyat va qobiliyatlarini to‘liq namoyon qila olish;
- fikrlash, fikrlarni umumlashtirish va ular orasidan eng muhimlarini saralash;
- o‘z faoliyatini nazorat qilish va mustaqil baholash;
- o‘z imkoniyatlari va kuchiga ishonch hosil qilish;
- turli vaziyatlarda harakatlanish va murakkab vaziyatlardan chiqa olish.

Interfaol ta’lim o‘quv mashg‘ulotlari sifatini yaxshilash, samaradorligini oshirish, trener, ta’lim oluvchi, shuningdek, jamoa o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni qaror toptirish, g‘oyaviy va psixologik birlikka erishish, yagona maqsad sari intilish, har bir ta’lim oluvchining ichki imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, shaxs sifatida namoyon bo‘lishi uchun zarur shart-sharoit hamda muhitni yaratishda katta imkoniyatlarga ega.

Interfaol ta’limning eng muhim tarkibiy elementi bo‘lgan interfaol metodlar o‘z mohiyatiga ko‘ra ta’lim maqsadlarni amalga oshirishda ma’lum darajada samaradorlikka erishishni ta’minlaydi. Ta’lim jarayonida o‘quvchi-sportchilar hamda trener o‘rtasida hamkorlikni qaror toptirish, faollikni oshirish, o’quvchi-sportchilar tomonidan bilimlarni samarali o‘zlashtirish, ularda shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladigan metodlar “interfaol metodlar” deb ataladi.

Interfaol metodlar - ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchilarning uzaro yaqin hamkorligi va muloqotiga asoslangan dars jarayoni hamda shunday darslarni tashkil etish usuli. “Interfaol” so‘zi “interaktiv” so‘zining o‘zbek tilidagi bayoni. “Interaktiv” so‘zi inglizcha *interact* so‘zidan olingan bo‘lib, inter - “o‘zaro”, act “harakat, ta’sir, faollik” ma’nolarini bildiradi [1, 110].

Misol uchun “Qarorlar shajarasi” metodini tahlil qilamiz. “Qarorlar shajarasi” metodi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi eng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik va taktik yondoshuv hisoblanadi.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil etish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Guruh ta’lim oluvchilari asosida qo‘llaniladigan “Qarorlar shajarasi” o‘quvchi-sportchilarning bilimlari natijasini aniqlash, ularning fikrlarini jamlash va baholash imkonini beradi. Ta’lim jarayonida mazkur metodning qo‘llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilona qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da o‘quvchi-sportchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini batafsil tahlil etish imkoniyatini yaratadi. Mashg‘ulot jarayonida o‘quvchi-sportchilar chizma asosida tuzilgan jadvalni to‘ldiradilar.

“Qarorlar shajarasi” quyidagi bosqichlar asosida qo‘llaniladi:

1.Ta’lim beruvchi mashg‘ulot boshlanishdan oldin munozara, tahlil uchun mavzuga oid biron muammoni belgilaydi.

2.Ta’lim beruvchi ta’lim oluvchilarni 4 yoki 6 nafardan iborat kichik guruhlarga ajratadi. Muammoning hal etilishi, u borada eng maqbul qarorning qabul qilinishi uchun muayyan vaqt belgilanadi.

3. Qarorni qabul qilish jarayonida guruhlarning har bir a’zosi tomonidan bildirilayotgan variantlarning maqbullik hamda nomaqbullik darajalari batafsil muhokama qilinadi. Har bir variantning afzallik va kamchilik jihatlari yozib boriladi. Bildirilgan variantlar asosida muammoni ijobiy hal etishga xizmat qiluvchi metod xususida guruh a’zolari bir to‘xtamga kelib oladilar.

4. Munozara uchun ajratilgan vaqt nihoyasiga yetgach, har bir guruh a’zolari o‘z guruhi qarori borasida axborot beradilar. Zarur hollarda trener rahbaligida barcha o‘quvchi-sportchilar bildirilgan

xulosa (qaror)larni bir-biri bilan qiyoslaydilar. Muammo yuzasidan bildirilgan qarorlar borasida savollar tug‘ilgudek bo‘lsa, ularga javoblar qaytarilib boriladi, noaniqliklarga aniqlik kiritiladi. Agarda barcha guruhlar tomonidan muammo yuzasidan bir xil qarorga kelingan bo‘lsa, trener buning sababini izohlaydi [3;75].

Misol tariqasida, futbol sport turi bo‘yicha mashg‘ulotda “Qarorlar shajarasi” metodidan foydalanishni ko‘rib chiqamiz.

Mavzu: Futbol mashg‘ulotida hujumni tashkil etish.

Trener o‘quvchi-sportchilarga quyidagi vaziyatni beradi:

Vaziyat: Hujumchi raqib jarima maydoniga yaqinlashdi. Uning oldida himoyachi bor, chap va o‘ng tomonda esa sheriklari ochilgan. O‘yinchi qanday qaror qabul qilishi kerak?

Qarorlar shajarasi quyidagicha tuziladi (1-chizma).

<table>
<tr><th colspan="6">VAZIYAT:
Hujumchi raqib jarima maydoniga yaqinlashdi. Uning oldida himoyachi bor, chap va o‘ng tomonda esa sheriklari ochilgan. O‘yinchi qanday qaror qabul qilishi kerak?</th></tr>
<tr><th colspan="2">Zarba berish</th><th colspan="2">Sherigiga uzatish</th><th colspan="2">Raqibni aldab o‘tish</th></tr>
<tr><th>Afzalligi</th><th>Kamchiligi</th><th>Afzalligi</th><th>Kamchiligi</th><th>Afzalligi</th><th>Kamchiligi</th></tr>
<tr><td>Gol urish imkoniyati</td><td>Himoyachi to‘sishi mumkin</td><td>Hujumni davom ettirish mumkin</td><td>Pasni raqib olib qo‘yishi mumkin</td><td>Himoyachidan o‘tish imkoniyati</td><td>To‘pni yo‘qotish xavfi bor</td></tr>
<tr><td colspan="6">O‘quvchi-sportchilar vaziyatga qarab eng maqbul qarorni tanlaydi va o‘z tanlovini asoslaydi.</td></tr>
</table>

1-chizma. Futbol sport turi bo‘yicha mashg‘ulotda “Qarorlar shajarasi” metodidan foydalanish

“Qarorlar shajarasi” metodi sport mashg‘ulotlarida o‘quvchi-sportchilarga muammoli vaziyatni tahlil qilish, bir nechta variantni solishtirish va eng maqbul qarorni tanlashga yordam beradi.

Xulosa. Trenerlar interfaol metodlarni tanlashda o‘rganilayotgan mavzu, muammo yoki hal qilinishi lozim bo‘lgan masalaga e’tibor qaratishlari lozim. To‘g‘ri tanlangan uyg‘unlashgan metodlar o‘quvchi-sportchining diqqatini uzoqroq saqlab turish va uning faolligini oshirish imkoniyatini beradi. Qolaversa, interfaol metodlarni qo‘llashda o‘quvchi-sportchilarning yosh, psixologik xususiyatlari, dunyoqarash darajasi, hayotiy tajribalari inobatga olinsa, o‘quv mashg‘uloti samaradorligi yanada oshadi. Bu esa trenerlardan kasbiy mahorat, malaka, bilimdonlik, sezgirlik va intuitsiyaga ega bo‘lishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pedagogika: ensiklopediya. II jild / tuzuvchilar: jamoa. – T.: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 2015. – 245 b.

2. Ro‘zieva D., Usmonboeva M., Holiqova Z. Interfaol metodlar: mohiyati va qo‘llanilishi.– T.: Nizomiy nomli DTPU, 2013. –136 b.

3. Yeldasheva G.V. Sport ta’limida innovation pedagogik texnologiyalar. Oquv-uslubiy majmua. JTSBMQTMOI, 2025.- 116 b.

14–15 YOSHLI GANDBOLCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA YO‘NALTIRILGAN MASHQLAR SAMARADORLIGI

P.A.Bazarbayev, p.f.b.f.d (PhD),
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Maqolada 14-15 yoshli gandbolchilarntng funksional tayyorgarlik imkoniyatlari, asob tizimining funksiyasi, analizator funksiyalarini rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlikning asosi bayon qilingan.*

Аннотация. *В статье описаны возможности функциональной подготовки гандболистов 14-15 лет, функция нервной системы, развитие анализаторных функций, основы физической подготовки.*

Kalit so‘zlar: *gandbol, jismoniy sifatlar, ruhiy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik shaklllari.*

Ключевые слова: *гандбол, физические качества, психическая подготовка, функциональная подготовка, формы функциональной подготовки*

Kirish. Bugungi kunda gandbolchi organizimning funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo‘ladi. Mashg‘ulotlar ta’sirida bo‘ladigan o‘zgarishlar mustahkam bo‘lichi uchun o‘yinchi uzaq vaqt davomida o‘ziga xos maxsus ishni bajarish qobilyatiga ega bo‘lishi lozim. Mashg‘ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatligi jihatidan anchagina katta yuuklamani bajarishga to‘g‘ri keladi. Ko‘pincha bu yuuklamalar musaboqadagi yuuklamalardan ham ortiqroq bo‘ladi. Ma’lumki, o‘yinda faol ishtirok etadigan o‘yinchi 60 daqiqa ishida hamisha qarshilikka ushraydigan sharoitda har hil tezlikta 5-6 km masofani yuugurib o‘tadi. Bunday sharoitda bajarliyatgan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog‘liq bo‘lmay, balki ma’lum darajada jismoniy tayyorgarlikga, asob-mushak muvozanatiga, texnik kamolotiga harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta’minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog‘liq bo‘ladi.[1]

14-15 yoshli gandbolchilarning funksional imkaniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari “gipoksiya” havo (etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko‘rsata bilish, yani toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga bordash bera olishga ham bog‘liq.

Asosiy qism. Organizmni haddan tashqari katta ish ta’siridagi toliqishdan saqlab qolishga subektib toliqish sezgisi yardam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o‘xshash bo‘lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to‘g‘ri baho berishga, o‘z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o‘rgatish kerak. Chu bilan bir qatarda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuuklamaning hajmi va shiddatligi juda katta bo‘lishdan, mashg‘ulot va o‘yinga etarli darajada tayyor bo‘lamaganligidan kelib chiqishni yeslatib o‘tish lozim. Gandbolda harakat faoliyati o‘ziga hos bo‘lgani uchun mashg‘ulotlarning turli shiddatda bajariladigan mashqlari kisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni olmashib olib borishi lozim. O‘yin harakatlarning tavsifi to‘qtab-to‘qtab o‘tadigan bo‘lgani uchun jarayonining maksimal muqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.[2.]

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati - murakkab muhitda va katta jismoniy yuuklamalar orqali organizmning funksional tizimlarini maqsadga muvafiq rivojlantirishdan, yani insan organizmini katta funksional va psixik zo‘r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular qo‘ydagilarga ta’sir ko‘rsatadi.

1. Asob tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy asob tizimini shunday tayyorlash lozimki, u katta jismoniy va psixik zo‘r berishlarga bardosh berish uchun asob jarayonining ma’lum kuchiga ega bo‘lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni,birinshi o‘rinda bosh miya tomirlarini vegatativ ta’minlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtirishga, shuningdek,chiqarish organlariga ham ta’sir ko‘rsatadi.

3.Analizator funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun suyak mushak tizimining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1) Funksional tayyorgarlikning ayrim qisimlarini barcha mashg‘ulotlarga kiritish,
2) Yaxlit mashg‘ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o‘tkazish,
3) Mashg‘ulot siklda sog‘lamlashtirish tadbirlari (ertalabga gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quydagilardan foydalanish kerak:

a)tanlash vositalari (cho‘milish, bo‘shashish, holatsizlanish),

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar,

s)yuuqari mushak sezgisi, vestibuliyar va harakat apparatlari, nafas olish va yuurak-qontomir tizimlari va hokazolarni rivojlantirivchi mashqlar.

Funksional tayyorgarlikni oshirishda mashqlarning davomiyligi va jadalligi bosqichma-bosqich oshirilishi kerak. Bunda yuklama va dam olish nisbatini to‘g‘ri belgilash sportchilarning tiklanish jarayonini ta’minlash va ortiqcha charchoqning oldini olish imkonini beradi. Maxsus mashqlarni gandbolning o‘yin

faoliyatiga yaqinlashtirish ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, qisqa masofaga tez yugurishdan keyin to‘pni qabul qilish va uzatish, yo‘nalishni o‘zgartirgandan so‘ng darvozaga zarba berish yoki qisqa intervallarda takroriy harakatlarni bajarish sportchining ham funksional, ham texnik-taktik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga imkon beradi. Bunday mashqlarni muntazam ravishda qo‘llash natijasida gandbolchilarning harakat faolligi, maxsus chidamliligi, tezkorlik qobiliyati va o‘yin davomida yuklamani samarali bajarish imkoniyatlarini oshirish mumkin. Shu bilan birga, o‘smirlar bilan ishlashda yuklamalarni me’yorlash alohida ahamiyatga ega. Mashqlar hajmi va jadalligi sportchining tayyorgarlik darajasi, salomatligi va funksional holatiga qarab individuallashtirilishi lozim.[3.]

Xulosa. Sport mashg‘ulotlari jarayonida organizmning funksional imkaoniyatlari jismoniy tayyorgarlikning asosi bo‘lib xizmat qiladi. Bunday holda, birinchi navbatda, shug‘ullanuvchilarning funksoinal imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari “gipoksiya”, ruhiy tayyorgalik qarshilik ko‘rsata bilish yana toliqishga bordash bera olish zarrur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anoxin P.K. Uzlovie voprosi teorii funksionalnoy sistemы. - M.: Nauka, 1980. - 197 s.

2. Karimov I.A. Jamiyatimiz mavkurasi xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat qilsin.T., O‘zbekiston, 1998

3. Voleybol. ucheb. dlya vissh. ucheb. zavedeniy FK / pod red.: A.V.Belyayeva, M.V. Savina. Moskva: SportAkademPress, 2002. - 235 s.

4. Sh.F.To‘laganov. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent shaxri 2020.

II SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI: PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI

10–15 YOSHLI SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS MONITORING ASOSIDA DIFFERENSIAL BOSHQARISH

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

Annotatsiya: *Maqolada 10–15 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini sport turi talablari, individual imkoniyatlari va funksional holatiga muvofiq boshqarish masalasi yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi kompleks monitoring ma’lumotlari asosida jismoniy sifatlarni differensial rivojlantirish va mashg‘ulot yuklamasini tezkor korreksiya qilish mexanizmini asoslashdan iborat. Ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, testlash, bioimpedansometriya, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Ikki tajriba va bir nazorat guruhida o‘tkazilgan sinov natijalari tajriba guruhlarida kuch, egiluvchanlik va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari statistik jihatdan ishonchli yaxshilanganini ko‘rsatdi (p<0,05). “Diagnostika–baholash–korreksiya–prognoz” algoritmi, besh metodik blok hamda individual rivojlanish profili mashg‘ulotni ilmiy asosda boshqarishga xizmat qilishi aniqlandi.*

Аннотация: *В статье рассматривается управление физической подготовленностью спортсменов 10–15 лет с учётом требований вида спорта, индивидуальных возможностей и функционального состояния. Цель исследования — обосновать механизм дифференцированного развития физических качеств и оперативной коррекции тренировочной нагрузки на основе данных комплексного мониторинга. Использованы анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, биоимпедансометрия, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ. Результаты двух экспериментальных и одной контрольной групп показали статистически значимое улучшение показателей силы, гибкости и скоростно-силовой подготовленности в экспериментальных группах (p<0,05). Установлено, что алгоритм «диагностика–оценка–коррекция–прогноз», пять методических блоков и индивидуальный профиль развития позволяют научно обоснованно управлять тренировочным процессом.*

Kalit so‘zlar: *kompleks monitoring, differensial boshqarish, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.*

Ключевые слова: *комплексный мониторинг, дифференцированное управление, физическая подготовленность, юные спортсмены, тренировочная нагрузка, педагогический контроль.*

Yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashda mashg‘ulot yuklamasining sport turi, biologik yosh, tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatlariga mosligi hal qiluvchi omildir. Ayniqsa 10–15 yosh oralig‘i kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik–koordinatsiya va egiluvchanlikning jadal shakllanishi bilan tavsiflanadi. Bu davrda bir xil hajm va intensivlikdagi standart yuklamani barcha sportchilarga tatbiq etish natijalar barqarorligini pasaytirishi, ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Uzoq muddatli sport rivoji konsepsiyalarida ham mashg‘ulot mazmunini bolalar va o‘smirlarning o‘sish-sur’ati hamda individual moslashuviga muvofiqlashtirish zarurligi qayd etiladi [2, 1491–1509].

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ilmiy tadqiqotlar sifatini oshirish, boshqaruvni raqamlashtirish va ilg‘or sport-ta’lim texnologiyalarini joriy etish ustuvor vazifa sifatida belgilangan [4]. Mazkur talab sport mashg‘ulotlarida ham qarorlarni faqat murabbiyning subyektiv kuzatuviga emas, balki muntazam olinadigan pedagogik, funksional va biomexanik ko‘rsatkichlarga tayangan holda qabul qilishni taqozo etadi. Shu nuqtai nazardan kompleks monitoring sportchining joriy holatini baholash, rivojlanish dinamikasini kuzatish va yuklamani o‘z vaqtida korreksiya qilish imkonini beruvchi ilmiy-amaliy vosita hisoblanadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi tahlili jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yosh sportchilarni differensial tayyorlash va yuklamani nazorat qilish masalalari mahalliy hamda xorijiy tadqiqotlarda

yoritilganini ko‘rsatdi [1, 80–84; 2, 1491–1509; 3, 1030–1041]. Biroq sport turlarining energetik va koordinatsion xususiyatlarini yagona monitoring tizimi bilan bog‘lash, natijalar asosida mikrotsikl yuklamasini tezkor o‘zgartirish hamda individual rivojlanish profilini shakllantirish masalalari amaliyotda yetarli darajada tizimlashtirilmagan.

Tadqiqotning maqsadi 10–15 yoshli sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funksional tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan kompleks monitoring hamda differensial boshqaruv mexanizmini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslashdan iborat.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: sport turlarini harakat tuzilmasi, energiya ta’minoti va koordinatsion murakkablik bo‘yicha tasniflash; yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholovchi testlar va indikatorlar majmuasini shakllantirish; besh asosiy jismoniy sifat bo‘yicha differensial mashqlar blokini ishlab chiqish; yuklamaning hajm–intensivlik–zichlik ko‘rsatkichlarini tiklanish holati bilan bog‘lash; tajriba metodikasining samaradorligini pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil orqali aniqlash.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy va me’yoriy manbalarni qiyosiy tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, SF-36 so‘rovnomasi, pedagogik testlash, bioimpedansometriya, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Statistik tahlilda o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsiyenti (V%), korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) va Student mezoni (t) hisoblandi; farqlar $p<0,05$ darajasida ishonchli deb qabul qilindi.

Pedagogik tajribada jami 60 nafar 10–15 yoshli sportchi ishtirok etdi. Ular har birida 20 nafardan bo‘lgan ikkita tajriba va bitta nazorat guruhiga ajratildi. Tajriba guruhlarida mashg‘ulotlar sport turi talablari va dastlabki diagnostika natijalariga muvofiq differensial tashkil qilindi. Nazorat guruhida esa amaldagi an’anaviy mashg‘ulot tartibi saqlab qolindi. Dastlabki, oraliq va yakuniy nazorat natijalari sportchining individual elektron profiliga kiritilib, yuklamaga javob reaksiyasi, natija barqarorligi va tiklanish belgilari qiyosiy tahlil qilindi.

Metodika chidamlilik, kuch, tezkorlik va tezkor-kuch, chaqqonlik–koordinatsiya hamda egiluvchanlik bloklaridan tuzildi. Monitoring natijasi pasayganda yoki variativlik ortganda yuklama qayta taqsimlandi va tiklanish vaqti uzaytirildi; barqaror o‘sishda murakkablik hamda intensivlik bosqichma-bosqich oshirildi.

Asosiy natijalar va ularning tahlili. Tadqiqot natijalari kompleks monitoringning faqat nazorat vositasi emas, balki mashg‘ulotni boshqarish texnologiyasi ekanini ko‘rsatdi. Sportchining test natijalari, funksional holati va yuklamaga moslashuv belgilarini yagona tizimda ko‘rib chiqish murabbiyga mikrotsikl mazmunini tezkor o‘zgartirish imkonini berdi. Bunda “diagnostika–baholash–korreksiya–prognoz” ketma-ketligi asosiy boshqaruv algoritmi sifatida qo‘llandi. Algoritmning diagnostika bosqichida joriy holat qayd etildi; baholash bosqichida natija yosh va sport turiga mos mezon bilan solishtirildi; korreksiya bosqichida yuklama qayta taqsimlandi; prognoz bosqichida esa keyingi nazorat uchun kutilayotgan o‘sish chegarasi belgilandi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasi uchta nazorat testi misolida umumlashtirildi. 1-jadvalda tajriba guruhlarida turnikda tortilish, oldinga egilish va turgan joydan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichlarining ishonchli o‘sgani, nazorat guruhida esa o‘zgarishlar statistik ahamiyatga ega bo‘lmagani aks etgan.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi (n=20)

Test	Guruh	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxiri	t	p
Turnikda tortilish, marta	1-tajriba	18,2	21,3	2,47	<0,05
	2-tajriba	17,4	21,6	2,30	<0,05
	Nazorat	18,3	21,0	1,77	>0,05
Oldinga egilish, sm	1-tajriba	4,3	6,7	2,44	<0,05
	2-tajriba	4,5	7,9	2,77	<0,05
	Nazorat	1,4	5,8	1,82	>0,05
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	1-tajriba	169,4	176,8	2,63	<0,05
	2-tajriba	169,2	177,2	2,69	<0,05
	Nazorat	166,9	170,3	1,88	>0,05

1-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, turnikda tortilish natijasi 1-tajriba guruhida 18,2 martadan 21,3 martaga, 2-tajriba guruhida 17,4 martadan 21,6 martaga oshgan. Mos ravishda o‘sish 17,0 va 24,1 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 18,3 martadan 21,0 martaga o‘sgan bo‘lsa-da, t=1,77 qiymati bu o‘zgarishning p>0,05 darajada ishonchsiz ekanini ko‘rsatdi. Demak, tajriba guruhlaridagi kuch ko‘rsatkichlarining rivojlanishi tabiiy yosh o‘zgarishidan tashqari, maqsadli tuzilgan metodik ta’sir bilan bog‘liq.

Egiluvchanlik 1-tajriba guruhida 4,3 smdan 6,7 smga, 2-tajriba guruhida 4,5 smdan 7,9 smga oshdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash natijasi mos ravishda 169,4 smdan 176,8 smga va 169,2 smdan 177,2 smga yaxshilandi. Har ikki testda tajriba guruhlaridagi o‘zgarish ishonchli (p<0,05), nazorat guruhidagi o‘zgarish esa ishonchsiz (p>0,05) bo‘ldi. Yuqori individual variativlik guruh o‘rtacha qiymati bilan birga sportchining shaxsiy rivojlanish profilini ham hisobga olish zarurligini tasdiqladi.

Sport o‘yinlarida tezkorlik va maxsus chidamlilik, yakkakurashlarda reaksiya hamda kuch–tezlik, murakkab texnik sportlarda koordinatsiya va egiluvchanlik, ko‘pkurashda esa sifatlarning muvozanatli rivoji ustuvor deb belgilandi. Yuklamani rivojlanish bosqichi va individual bardoshlilikka moslashtirish jarohat hamda ortiqcha yuklanish xavfini kamaytiradi [3, 1030–1041]. Shu bois test natijalari charchoq belgilari, tiklanish sur’ati va texnik ijro barqarorligi bilan birgalikda baholandi.

Tadqiqotning amaliy natijalari. Tadqiqot asosida sport markazlari va sport maktablarida foydalanish mumkin bo‘lgan kompleks monitoring modeli ishlab chiqildi. Model test natijalarini yig‘ish, yagona bazada saqlash, me’yorlar bilan taqqoslash, dinamikani vizuallashtirish va mashg‘ulot rejasiga korreksiya kiritish bosqichlarini birlashtiradi. Sportchi uchun kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlarni aks ettiruvchi individual profil shakllantiriladi. Ushbu profil murabbiyga yuklama miqdorini guruh bo‘yicha emas, sportchining real holatiga muvofiq belgilash imkonini beradi.

Amaliyot uchun besh metodik blok, sport turi talablariga mos test va indikatorlar majmuasi hamda besh darajali baholash shkalasi taklif etildi. Mazkur yondashuv murabbiylar malakasini oshirish kurslarida kompleks monitoring, yuklamani differensial me’yorlash va test natijalari asosida mashg‘ulotni korreksiya qilish mavzularini amaliy keyslar bilan o‘qitish imkonini beradi. Tinglovchilar individual profil tuzish va keyingi mikrotsikl uchun dalillangan qaror qabul qilish ko‘nikmasini egallaydi.

Xulosa qilinganda o‘tkazilgan tadqiqot 10–15 yoshli sportchilar jismoniy tayyorgarligini samarali boshqarishda kompleks monitoring va differensial yondashuvning ustunligini ko‘rsatdi. Birinchidan, sport turi, yosh va individual imkoniyatlarni hisobga olgan besh blokli mashg‘ulot metodikasi tajriba guruhlarida kuch, egiluvchanlik va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining statistik jihatdan ishonchli o‘sishini ta’minladi (p<0,05). Ikkinchidan, individual rivojlanish profilidan foydalanish guruh o‘rtacha ko‘rsatkichlari ortida yashirin qoladigan variativlikni aniqlash hamda yuklamani shaxsiy darajada korreksiya qilish imkonini berdi. Uchinchidan, “diagnostika–baholash–korreksiya–prognoz” algoritmi monitoring ma’lumotlarini amaliy murabbiylik qaroriga aylantiruvchi izchil mexanizm sifatida namoyon bo‘ldi.

Sport ta’limi va malaka oshirish amaliyotida mazkur metodikani joriy etish murabbiylarning diagnostik, tahliliy va raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Kompleks nazoratni pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik ko‘rsatkichlar bilan uyg‘unlashtirish esa mashg‘ulot samaradorligini oshirish, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish va yosh sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishini barqaror boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Abdullayev A.A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent, 2007. – B. 80–84.

2. Lloyd R.S., Oliver J.L., Faigenbaum A.D. et al. Long-Term Athletic Development – Part 1: A Pathway for All Youth // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2015. – Vol. 29, No. 5. – P. 1439–1450. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756

3. Soligard T., Schwellnus M., Alonso J.-M. et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – P. 1030–1041. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–414-son qarori. URL: https://lex.uz/docs/-6273973

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–6099-son Farmoni. URL: https://lex.uz/docs/-5077667

6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

PROFESSOR-O‘QITUVCHILARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA STATODINAMIK VA PSIXOLOGIK VOSITALARNI QO‘LLASHNING AHAMIYATI

L.B. Sobirova
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor,
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *ushbu tezisda oliy ta’lim muassasalarida faoliyat olib borayotgan professor-o‘qituvchilarning harakat faolligini oshirish hamda ularning organizmini sog‘lomlashtirish tizimini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan.*

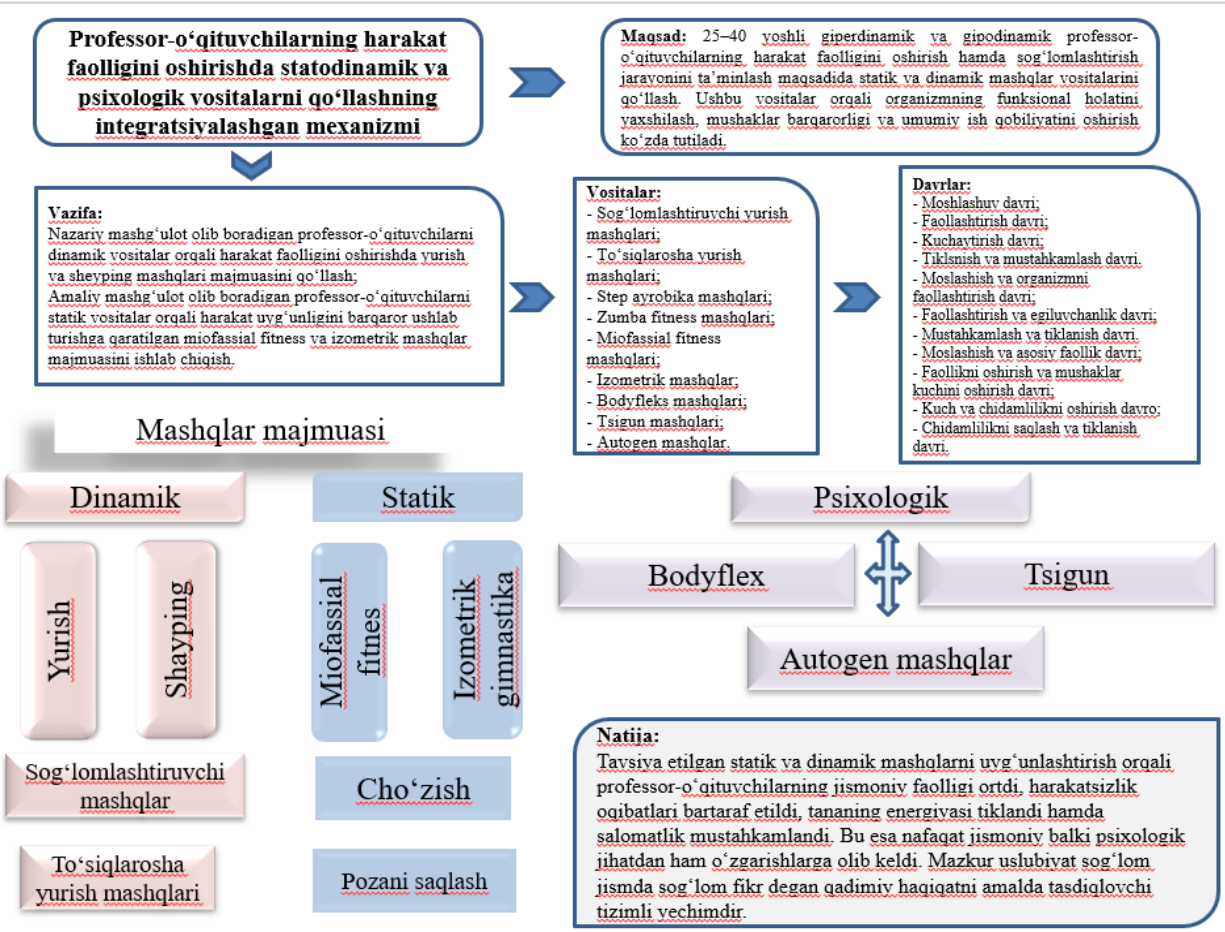
Аннотация. *В данной статье исследованы вопросы повышения двигательной активности профессорско-преподавательского состава высших образовательных учреждений, а также совершенствования системы оздоровления их организма.*

Kalit so‘zlar: *professor-o‘qituvchilar, gipodinamika, giperdinamika, statodinamik mashqlar, izometrik mashqlar, Bodyflex, sigun, autogen mashqlar, harakat faolligi.*

Ключевые слова: *профессорско-преподавательский состав, гиподинамия, гипердинамия, статодинамические упражнения, изометрические упражнения, бодифлекс, цигун, аутогенные упражнения, двигательная активность.*

Hozirgi kunda oliy ta’lim tizimida professor-o‘qituvchilarning harakat faolligini oshirish, ularning sog‘lig‘ini saqlash va kasbiy faoliyatdagi barqarorligini ta’minlash dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Mehnat faoliyati asosan statik holatda o‘tkaziladigan pedagoglar uchun jismoniy mashqlarni ratsional rejalashtirish, ovqatlanish va suyuqlik iste’moli bilan uyg‘un holda tashkil etish nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni tiklashda ham muhim omil hisoblanadi. Ushbu bo‘limda taklif etilayotgan mashqlar majmuasi ya’ni dinamik, statik va psixologik korreksion vositalar o‘qituvchilarning harakat faoliyati darajasidan kelib chiqib ikki asosiy guruh (gipodinamik va giperdinamik) bo‘yicha tizimlashtirilgan. Har bir mashq blokiga mos ravishda mashq mazmuni, qo‘llash samarasi, takrorlashlar davomiyligi, qabul qilinadigan mahsulotlar va ularning kilokaloriyasi, hamda suyuqliklar tarkibi va miqdori asosli ravishda keltirilgan. Tuzilgan jadvallar orqali pedagogik korreksion aralashuvning funksional jihatlari: yurak-qon tomir tizimi, mushak faolligi, tana massasi balansi, suv-elektrolit muvozanati, stressni kamaytirish va uyqu rejimini yaxshilash kabi ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’siri aniqlashtiriladi. Mashqlar turini organizm ehtiyojiga qarab tanlash va unga mos ravishda ovqatlanish ratsionini optimallashtirish orqali o‘qituvchilar sog‘lig‘i va ish faoliyatini tizimli tarzda qo‘llab-quvvatlash imkoniyati yaratiladi. Keyingi jadvallarda taqdim etiladigan metodik yondashuvlar aynan shunday integrallashgan yondashuvning amaliy shaklini ifodalaydi hamda ularning har bir bloki eksperimental kuzatishlar asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, tavsiyalar individual yondashuvni ta’minlashga qaratilgan. [1,2].

Professor-o‘qituvchilarning harakat faollingini oshirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar kompleksi berilgan. Unga ko‘ra professor-o‘qituvchilarning kun davomida olib boradigan faoliyatidan kelib chiqib mashqlarni 3 ta toifa dinamik, statik va psixologik guruhlarga bo‘lib vositalar saralandi. Guruhlarga bo‘lishimizdan maqsad ba’zi o‘qituvchilar kun davomida faqat o‘tirib ishlashi kam harakatlanishi, ba’zilarining faoliyati esa kun davomida ko‘p harakatda ekanligi, ikki toifadagi o‘qituvchilarning kasbiy faoliyatidan kelib chiqqan holda psixik holatida zo‘riqishlar mavjudligini inobatga olib har bir guruh uchun alohida mashqlar kombinatsiyalari ishlab chiqildi. Har bir o‘qituvchi kasbiy faoliyati va kunlik yuklamasidan kelib chiqqan holda o‘ziga mos bo‘lgan yo‘nalishni tanlab harakat faolligini oshiruvchi yoki stabillovchi uslubni tanlaydi va sog‘lig‘ini mustahkamlaydi. Ushbu komplekslarni muntazam qo‘llash orqali amaliy mashg‘ulotlar olib boruvchi professor-o‘qituvchilarga statik mashqlar, nazariy mashg‘ulot olib boradigan o‘qituvchilarga esa dinamik vositalar qo‘llanildi. Shu bilan birga barcha professor-o‘qituvchilarga psixologik vositalar tavsiya etildi. O‘qituvchilar harakat faolligini oshirish mexanizmidan kunning qulay vaqtlarida foydalanishlari tavsiya etildi (1- rasmga qarang).



Professor-o‘qituvchilarning harakat faolligini oshirishda statodinamik va psixologik vositalarni qo‘llashning integratsiyalashgan mexanizmi

Taqdim etilgan ilmiy-uslubiy model oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilarining mehnat sharoiti, yosh xususiyatlari va jismoniy holatidan kelib chiqqan holda ularning harakat faolligini va umumiy salomatligini oshirishga qaratilgan tizimli mexanizmni aks ettiradi. Konseptual asos va maqsad-vazifalariga 25- 40 yoshdagi giperdinamik va gipodinamik professor-o‘qituvchilarning harakat faolligini oshirish hamda salomatligini tiklash maqsadida statik va dinamik mashqlarni psixologik usullar bilan uyg‘unlashtirish. Ushbu yondashuv organizmning funksional holatini yaxshilash, mushak apparati barqarorligini ta’minlash hamda ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Nazariy mashg‘ulot olib boruvchi o‘qituvchilar uchun gipodinamik holatni bartaraf etish va faollikni oshirish maqsadida dinamik vositalar (sog‘lomlashtiruvchi yurish, to‘siqlarosha yurish hamda sheyping) majmuasini tatbiq etish. Amaliy mashg‘ulot olib boruvchi o‘qituvchilar uchun mushaklar zo‘riqishini kamaytirish hamda gomoestaz va qomat barqarorligini saqlash uchun statik vositalar (miofassial fitnes hamda izometrik mashqlar)ni qo‘llash tavsiya etilgan.

Mashqlar bloki	**Qo‘llaniladigan vositalar**	**Qaratilgan yo‘nalishi va ta’siri**
Dinamik mashqlar	Yurish mashqlari To‘siqlarosha yurish Sheyping Step aerobika va Zumba	Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, kaloriya sarfini oshirish, gipodinamiya oqibatlarini bartaraf etish hamda umumiy chidamlilikni oshirish.
Statik mashqlar	Miofassial fitnes Izometrik gimnastika Cho‘zish (stretching) Pozani saqlash mashqlari	Mushak va pay payvandlarini cho‘zish, gipertonusni yo‘qotish, bo‘g‘imlar harakatchanligini va qomat ushlanishini yaxshilash.

Psixologik vositalar	Bodyflex Tsigun mashqlari Autogen mashqlar	Psixoemotsional zo‘riqishni kamaytirish, nafas olish texnikasini tartibga solish, asab tizimini tinchlantirish va energiya balansini tiklash.

Tavsiya etilayotgan model pedagogik hamda fiziologik qonuniyatlarga tayanib, mashg‘ulotlar jarayonini mantiqiy va izchil davrlarga bo‘lib tashkil etishni nazarda tutadi. Ushbu bosqichma-bosqich yondashuv professor-o‘qituvchilar organizmining yuklamalarga asoratsiz va samarali moslashishini ta’minlaydi. [4,6].

Xulosa. Ushbu integratsiyalashgan statodinamik va psixologik modelning amaliyotga joriy etilishi oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilarining harakat faolligini oshirishda ilmiy-amaliy va psixosomatik natijalarni beradi. Somatik salomatlik va funksional ko‘rsatkichlarning oshishi dinamik va statik mashqlarning maqsadli uyg‘unlashtirilishi, gipodinamiya hamda professional kasbiy zo‘riqishlar oqibatida kelib chiqadigan tayanch-harakat tizimi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini keskin kamaytiradi. Miofassial fitnes va izometrik mashqlar umurtqa pog‘onasi hamda bo‘g‘imlarning funksional holatini yaxshilasa, dinamik mashqlar kislorod o‘zlashtirilishi va qon aylanishini jadallashtiradi. Psixoemotsional barqarorlik va depressiv holatlarning oldini olishga hamda pedagogik faoliyatdagi yuqori aqliy va emotsional yuklamalar sharoitida Tsigun, Bodyflex va autogen mashqlarning qo‘llanilishi vegetativ asab tizimini muvozanatlashtiradi. Bu holat stress darajasini pasaytiradi, aqliy toliqishni bartaraf etadi va diqqatni jamlash qobiliyatini tiklaydi. Mehnat undorligi va hayot sifatining yaxshilanishida ijobiy ta’sir ko‘rsatib, organizm energiyasining tiklanishi va mushaklar muvozanatining ta’minlanishiga olib keladi. Professor-o‘qituvchilarning nafaqat jismoniy, balki pedagogik va ilmiy faoliyatdagi mahsuldorligiga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tavsiya etilgan mexanizm faqatgina jismoniy mashqlar majmuasi bo‘lib qolmay, pedagog kadrlarning kasbiy uzoq umr ko‘rishini ta’minlaydigan, “Sog‘lom jismda sog‘lom fikr” tamoyilini zamonaviy va ilmiy asosda amaliyotga tatbiq etuvchi kompleks uslubiy yechim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ахтариева Р.Ф., Шапирова Р.Р., Шарифуллина С.Р. Здоровый образ жизни как элемент профессиональной культуры педагога- предметника// Педагогика ипсихология., 2013., - С. 9-16.
2. Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей// Современная зарубежная психология Том 12 №3 2023., - С. 43-52.
3. Реан А.А., Кудашев А.А., Баранов А.А.Психология адаптации личности СП№6,: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - С. 479-480.
4. Собирова Л.Б., Джурабаева Д.Э. Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо булишидаги ахамияти // Фан-спортга илмий назарий журнал-2025 №3., - Б. 61-63.
5. Стреляева О.П., Рапиев Р.А., Макушкина О.М.Особенности физиологической адаптации преподавателей к профессионально-педагогической деятельности в условиях модернизации образовательного процесса // Вестник Здароье и образование в XXI веке 2017 том 19/3. - С. 47-49.
6. Хадацев А.А., Токарев А.Р. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений): монография Тула-2020., - С. 188-194.

TOG‘-KON SANOATIDA ISHLOVCHI TEXNIKA XAVFSIZLIK XODIMINING ISH NAVBATI (SMENA) DA YURAK URISHI (KUNLIK, HAFTALIK, OYLIK).

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

Annotatsiya: *Maqolada tog‘-kon sanoatida ishlovchi texnika xavfsizligi xodimlarining ish faoliyatidagi YuUCh tanlili qilingan. Ishda texnika xavfsizligi ishchilarining bir kunda yani ish navbatida(smenada), haftalik va oylik YuUCh tanlili berigan. Natijalar umumlashtirilib jadvalga solingan. Xulosa bilan ish tugatilgan.*

Аннотация: *В статье анализируется ЧСС специалистов по технической безопасности, работающих в горнодобывающей промышленности. В работе представлены данные о ЧСС специалистов по технической безопасности за сутки, неделю и месяц. Результаты обобщены и представлены в табличной форме. Работа завершается выводами.*

Kalit so‘zlar: *Ish navbati, tog‘-kon sanoati, aholi jismoniy tayyrgarlik darajasi, YuUCh.*

Ключевые слова: *Сменная работа, горнодобывающая промышленность, уровень физической подготовки населения, ЧСС.*

Konchilarni jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganligi va ish xolatini o‘rganish dolzarb hisoblanadi, chunki, tashqi muhitni ekologik jihatdan noqulay, zararli sharoitlarida kasbiy faoliyatni og‘irligi va qaltisligi ortib bormoqda.

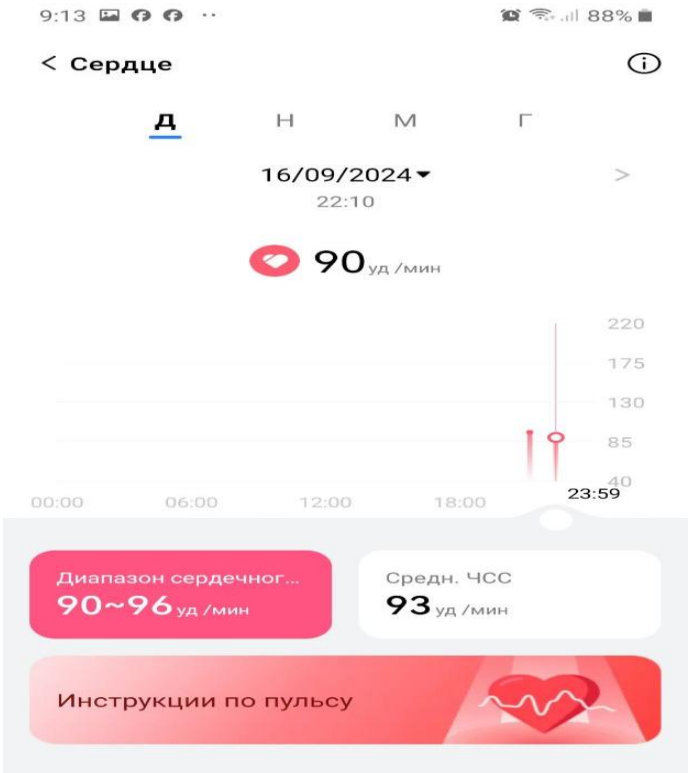
Tadqiqot maqsadi: Konchilarni jismoniy va ish holatini o‘rganish asosida ularning kasbiy jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish, uni ish faoliyatida kishi organizmini ish imkoniyatlari va sog‘liqni mustahkamlashda qo‘llashning samarali vosita va usullarini ilmiy metodik asoslarini ishlab chiqish talab etiladi.

Tog‘-kon sanoati ishchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi to‘g‘risidagi (“Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” sport sinovlari) me’yoriy malumotlarni aloxida ahamiyatga ega. Ushbu soha xizmatchilarining jismoniy xususiyatlari kam o‘rganilgan. Bunday tadqiqotlar boshqa ishlab chiqarish sohalari xodimlari bilan xam deyarli o‘tkazilmagan.

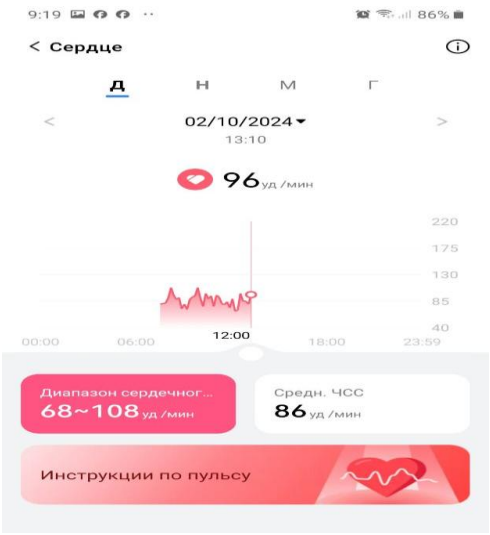
Bizga ma’lumki tog‘-kon sanoatida ishlayotgan xodimlarning texnika xavfsizligi qattiq nazoratga olinadi. Havfsizlikni nazorat qiluvchi texnika xavfsizlik nazoratchilarining ish faoliyati bir ish navbati (smena)da 8 soat bo‘lsa, shu vaqt mobaynida konga tushgan vaqtidagi yurak qisqarish chastotasi (YuQCh) kuzatildi.

Biz kuzatishlarni bir oylik ish navbati (smena) vaqtida kon sanoati nazoratchisini bosib o‘tgan yo‘lini tahlil qildik. Kuzatish nazorati **Samsung Health** polor o‘lchash asbobi bilan olib borildi. Tahlilda shular aniqlandiki nazoratchilar kunlik ish mobaynida turli xil chuqurliklarga tushib chiqishi kuzatildi (30 m gacha). Masalan: tahlilning birinchi kunida (tinch holatda tashqarida 66 ta yurak urishi) o‘rtacha 93 ta yurak urishi kuzatilib, past ko‘satkichi 90 ta YuUCh bo‘sa yuqori ko‘rsatkichi 96 tani ko‘rsatdi.

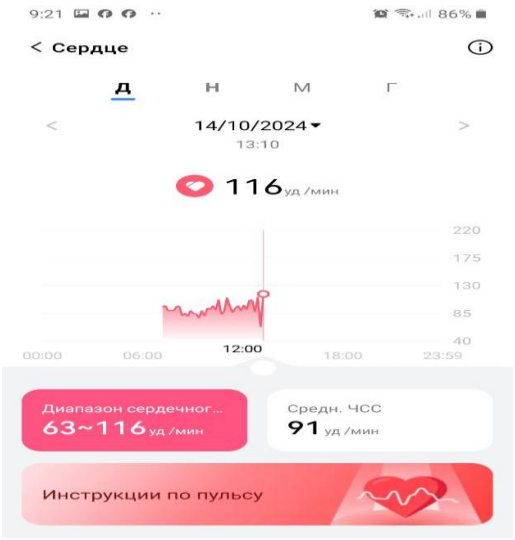
Tahlil ko‘rsatkichi quyidagicha:



Yoki kuzatuvning 15- kunida o‘rtacha 86 ta yurak urishi kuzatilib, past ko‘satkichi 68 ta YuQCh bo‘sa yuqori ko‘rsatkichi 108 tani ko‘rsatdi.



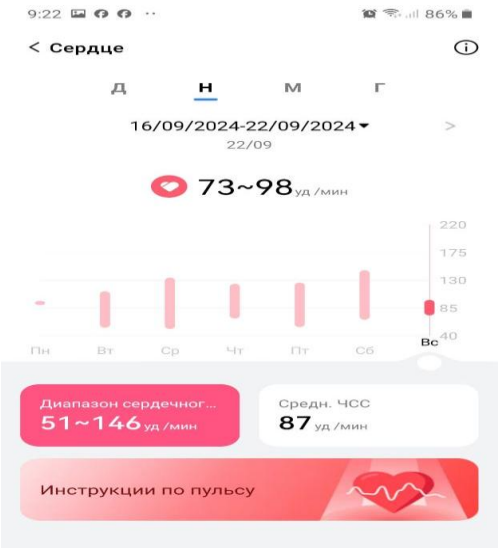
yana oladigan bo‘lsak tahlilning o‘rtacha 91 ta yurak urishi kuzatilib, past ko‘satkichi 63 ta YuUCh bo‘sa yuqori ko‘rsatkichi 116 tani ko‘rsatdi.



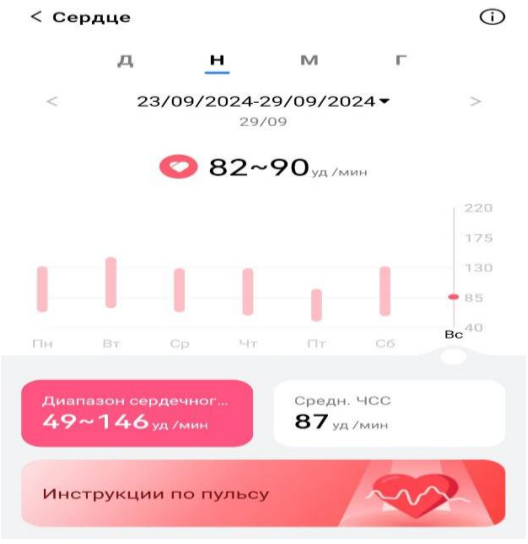
Demak bunday tahlillar shuni ko‘rsatadiki yer osti kon sanoatida ishlivchi texnika xavfsizligi ishchisi har bir ish navbati (smena)da turlicha yuklama bilan harakatlanishi o‘tishi aniqlandi.

Haftalik ko‘rinishini 16-sentabrdan 13-oktabrgachani oladigan bo‘lsak;

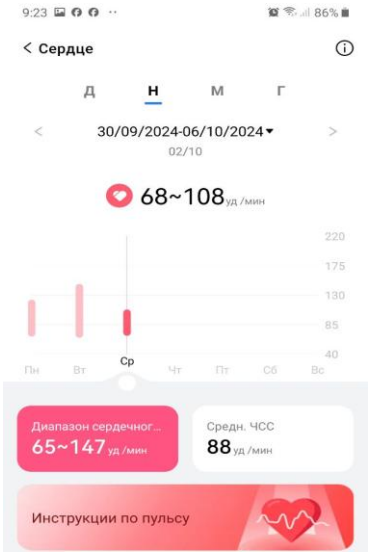
1- haftasida



2 – haftasida

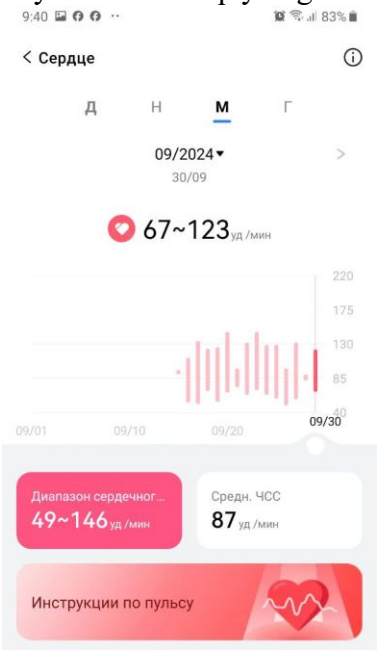


3 – haftasida



4 - haftasida

16-sentabrdan 13-oktabr oyidagi umumiy ko‘rsatkich quyidagicha ko‘rinishda bo‘ldi:



Agar biz bir oyda **26** ish kunini tahlil qilib natijasini kunlik, haftalik va oylik hatijalarini hizoblaydigan bo‘lsak quyidagich ma’lumotlar kelib chiqdi.

YuQCh jadvalda quyidagicha ko‘rinish oldi.

Sanasi	YuQCh	O‘rtacha
16.09.2025-17.10.2025-yilgacha	49 dan 146 gacha	87

Xulosa shuni ko‘rsatdiki tog‘-kon sanoatida ishlovchi texnika xavfsizligi xodimlari har smenada YuQCh turlicha bo‘lishi kuzatilganligi ma’lum bo‘lda. Ish navbati (smena) mobaynida eng kam YuQCh minutiga 49 ta bo‘lsa, eng ko‘p YuQCh 147 tani tashkil qildi. Biz 26 ish kunini tahlilini oladigan bo‘lsak YuQCh 49-146 tani tashkil qilib o‘rtacha YuQCh 87 taga to‘g‘ri keldi. Bu bilan shuni aytmoqchimizki tog‘-kon sanoatida ishlovchi texnika xavfsizligi xodimlari jismoniy ish bajarmagan taqdirda ham 130-150m chuqurlikka tushganda kislorod tanqisligi yuzaga kelishi, qon bosimi ko‘tarilib tushushi va vaziyatlarga qarab YuQCh pasayib ko‘tarilishini ko‘rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholi jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2021-yil 16-iyundagi PQ–5148-son qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 15-yanvardagi 23-son qarori.
3. The Tower (1984) directed by Emily Hubley, Georgia Hubley... letterboxd.com›film/the-tower-1984/2.
4. Юнусова Ю.М., Рузиакулова М.М. Профессионально– прикладная подготовка в системе физического воспитания./ метод.реком. Ташкент. 1990. 22 с.
5. Стычинская Н.А. Профессиональная заболеваемость горнорабочих при различных технологиях выемко угля и меры профилактики: Автореф. дисс. канд. мед. наук : Донецкий гос.мед.ин-т им. М.Горького, Донецк, 1991.-23 с.
6. Ткаченко Л.И. Состояние центральной гемодинамики горнорабочих глубоких угольных шахт.//Метод.труда и проф.экология.- 1999.-№10, С. 42-46.
6. Jumanov O.S. Dissertatsiya. Angren ko‘mir xavzasi konchilarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2005.
7. Ползик Е.В. Соловин Ю.Г, Метод оценки индивидуальной предрасположенности к заболеванию пневмокониозом (1980).
8. Иващенко Людмила Яковлевна - Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 1990.
9. Таращенко И.М. Анализ физической подготовленности рабочих горнообогатительных комбинатов. ТиПФК. 1980., №4, С. 31-32.
10. Ластков Д.О. Гигиеническая оценка производственно-климатических факторов глубоких угольных шахт Данбасса. // Гигиена труда.-Киев, 1988.- вып. 24 .- С. 8-13.
11. Субботин В.В. Пылевая нагрузка на органы дыхания горнорабочих очистных забоев угольных шахт. Гигиени.труда и проф.забол., 1985. № 7, С. 8-12.

AYOLLAR SPORTIDAGI GENDER STEREOTIPLAR VA ULARNING TA’SIRI

S.A.Yaxyayeva, p.f.d. (DSc), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ayollar sportida mavjud gender stereotiplarining shakllanish mexanizmlari, ularning ijtimoiy-madaniy ildizlari hamda ayol sportchilarning sport faoliyati, psixologik holati, professional rivojlanishi va ijtimoiy mavqeiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan keng tahlil qilingan. Gender stereotiplari sportning ayrim turlarini “erkaklarga xos” yoki “ayollarga mos” sifatida tasniflash, ayol sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini to‘liq xisobga olmaslik, ularning tashqi ko‘rinishi va shaxsiy hayotiga sportdagi natijalaridan ko‘ra ko‘proq e’tibor qaratish va ommaviy axborot vositalarida ayol sportchilarni stereotipik tarzda ko‘rsatish orqali namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar sport sohasidagi gender stereotiplari qizlarning sportga kirib kelishiga, sportni davom ettirishiga, murabbiylik va rahbarlik lavozimlariga intilishiga hamda professional sportdagi iqtisodiy imkoniyatlariga salbiy ta’sirlari haqidagi ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье широко проанализированы механизмы формирования гендерных стереотипов, существующих в женском спорте, их социокультурные истоки, а также их влияние на спортивную деятельность, психологическое состояние, профессиональное развитие и социальный статус спортсменок. Гендерные стереотипы проявляются в классификации отдельных видов спорта как «характерных для мужчин» или «подходящих для женщин», недооценке физических способностей спортсменок, повышенном внимании к их внешности и личной жизни по сравнению со спортивными достижениями, а также в стереотипном представлении женщин-спортсменок в средствах массовой информации. В исследовании приведены данные о негативном влиянии гендерных стереотипов в сфере спорта на вовлечение девочек в спорт, продолжение ими спортивной деятельности, стремление к занятию тренерских и руководящих должностей, а также на их экономические возможности в профессиональном спорте.*

Kalit so‘zlar: *Gender stereotipi, ayollar sporti, gender tengligi, sport psixologiyasi, diskriminatsiya, femininlik, sport madaniyati.*

Ключевые слова: *гендерный стереотип, женский спорт, гендерное равенство, психология спорта, дискриминация, фемининность, спортивная культура.*

Sport zamonaviy jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri bo‘lib, u nafaqat jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki har bir shaxsning ijtimoiylashuvidir. Bugungi kunda o‘z-o‘zini namoyon qilishi va jamiyatdagi mavqeini belgilash jarayonlarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq sport tarixan erkaklik, kuch, raqobat va jismoniy ustunlik kabi tushunchalar bilan chambarchas bog‘langan. Shu sababli ayollarning sportdagi ishtiroki uzoq vaqtlar davomida ijtimoiy va madaniy cheklovlarga duch kelgan.

Gender stereotipi — ma’lum bir jins vakillariga nisbatan jamiyatda shakllangan, umumlashtirilgan va ko‘pincha qat’iy tasavvurlar majmuasidir. Sport sohasida ham bunday stereotiplar “erkak kuchli va raqobatbardosh bo‘lishi kerak”, “ayol esa nafis, nozik va estetik bo‘lishi kerak” kabi qarashlarda namoyon bo‘ladi. Natijada sportdagi jismoniy kuch, chidamlilik va agressiv raqobat erkaklik belgisi sifatida, nafislik va estetik ko‘rinishni esa ayollik belgisi sifatida talqin qilinishi mumkin. Bunday qarashlar faqat individual munosabatlar darajasida qolib ketmaydi. Ular sport tashkilotlarining boshqaruv tizimlari, murabbiylik amaliyoti, moliyalashtirish, ommaviy axborot vositalaridagi yoritish, homiylik, sport infratuzilmasi va hatto qizlarning bolalikdan sportga qiziqishlariga ham ta’sir qiladi. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women ma’lumotlariga ko‘ra, sport qizlar va ayollarning o‘ziga ishonchi, chidamliligi, jamoada ishlash qobiliyati va ijtimoiy faolligini rivojlantirishda katta imkoniyat yaratadi; shu bilan birga, gender stereotiplari ularning sportdagi ishtirokini cheklovchi omillardan biri bo‘lib qolmoqda. Shuning uchun ayollar sportidagi gender stereotiplarini o‘rganish nafaqat sport pedagogikasi yoki sport sotsiologiyasi, balki gender tadqiqotlari, psixologiya, media tadqiqotlari va ijtimoiy siyosat uchun ham dolzarb ilmiy masaladir.

Gender stereotiplarining nazariy asoslari**.** Gender stereotiplari jamiyatda erkaklar va ayollarning “qanday bo‘lishi kerakligi” haqidagi me’yoriy tasavvurlar bilan bog‘liq. Ular biologik jins bilan gender o‘rtasidagi farqni ko‘pincha inkor etib, muayyan xatti-harakatlarni tabiiy va o‘zgarmas holat sifatida ko‘rsatib keladi. Sportda gender stereotiplari, avvalo, sport turlarining “erkaklarga xos” va “ayollarga xos” sifatida ajratilishida namoyon bo‘ladi. Masalan, futbol, boks, kurash, og‘ir atletika kabi sport turlari ko‘pincha kuch va jismoniy aloqa bilan bog‘langani uchun an’anaviy ravishda erkaklar sporti sifatida qabul qilingan. Gimnastika, suzish, raqs yoki ayrim estetik sport turlari esa ayolga xoslik va nafosatlilik bilan bog‘langan.

Biroq bunday tasnif sport turlarining biologik jihatdan “erkaklar” yoki “ayollar” uchun yaratilganligini anglatmaydi. Aksincha, ularning ijtimoiy va madaniy talqinlari tarix davomida shakllangan. Masalan, Jan Salisbury va Michael W. Passer (1982) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda ayol sportchilarning turli sport turlarida ishtirok etishi hamda ularning gender rollariga munosabati o‘rganilgan. Ba’zi tadqiqotchilar an’anaviy ravishda “ayollarga xos emas” deb qaraladigan sportlarda qatnashuvchi ayollarda gender-rollarga nisbatan liberalroq qarashlar mavjudligini aniqlagan. [1.]

Bu holat sportning gender rollarini nafaqat aks ettirishi, balki ularni o‘zgartirish imkoniyatiga ham ega ekanligini ko‘rsatadi.

Gender stereotiplarining yana bir muhim ko‘rinishi — ayol sportchining jismoniy kuchi va mushakdorligi bilan uning femininligi o‘rtasida qarama-qarshilik yaratishdir. Ayol sportchi kuchli, mushakdor va raqobatbardosh bo‘lsa, ayrim ijtimoiy qarashlarda u “yetarlicha ayol emas” sifatida baholanishi mumkin. Nancy Malcomning tadqiqotlari ham qiz sportchilarning atletik faoliyat bilan an’anaviy femininlik me’yorlari o‘rtasidagi qarama-qarshilikni qanday boshqarishini ko‘rsatadi. [2. 1387-1404]

Demak, gender stereotiplari sportchining jismoniy imkoniyatlarini emas, balki jamiyatning ushbu imkoniyatlarga bergan ma’nosini belgilaydi.

Bugun kunda ayollar sportida kuzatiladigan stereotiplarni bir necha asosiy guruhlarga ajratish mumkin.

“Haqiqiy ayol nafis bo‘lishi kerak” stereotipi. Ayol sportchining jismoniy kuchini uning femininligi bilan qarama-qarshi qo‘yadi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish natijasida ayolning mushaklari rivojlanishi, tana tuzilishi o‘zgarishi yoki jismoniy kuchi oshishi mumkin. Ammo jamiyatda

ayol tanasi ko‘pincha estetik va “nozik” idealigi bilan baholanadi. Natijada sportchi ayol o‘zining professional faoliyati bilan tashqi ko‘rinish haqidagi ijtimoiy kutishlar o‘rtasida psixologik bosimni his qilishi mumkin.

Professional sport katta vaqt, kuch va intizom talab qiladi. Mashg‘ulotlar, musobaqalar, safarlar va tiklanish jarayoni sportchining kundalik hayotida katta o‘rin egallaydi. Shunga qaramay, ayrim jamiyatlarda ayoldan birinchi navbatda xotin va ona rolini bajarish kutiladi. Shu sababli professional sport bilan shug‘ullanuvchi ayol “oilaga yetarlicha vaqt ajratmayapti” kabi ijtimoiy bosimga duch kelishi mumkin.

Bu stereotip ayol sportchilarning faoliyatini erta tugatishiga yoki professional sportdan voz kechishiga sabab bo‘luvchi omillardan biridir. Bu holat ba’zi o‘zbek ayol sportchilarimizda ham uchrab turadi. “Ayol sportchi avvalo tashqi ko‘rinish” stereotipi. Ommaviy axborot vositalarida ayol sportchilarning sportdagi natijalaridan tashqari tashqi ko‘rinishi, kiyimi, oilaviy holati yoki shaxsiy hayoti ham ko‘p hollarda muhokama qilinadi.

Ilmiy tadqiqotlar ayollar sporti ommaviy axborot vositalarida erkaklar sportiga nisbatan kamroq yoritilishi va ayol sportchilarning sport mahoratidan ko‘ra gender va tashqi ko‘rinishiga e’tibor berilishi mumkinligini ko‘rsatadi. Shu sababli media sportchi ayolning professional “Men kimman” shakllantirishda ikki xil rolni bajarishi mumkin: bir tomondan, uning mashhurligini oshiradi; ikkinchi tomondan, stereotipik tasvir orqali uning sportchi sifatidagi maqomini pasaytirishi mumkin.

Gender stereotiplarining ayol sportchilarning psixologik holatiga ta’siri. Gender stereotiplarining eng muhim oqibatlaridan biri psixologik bosimdir. Sportchi doimiy ravishda “ayol sportchi qanday bo‘lishi kerak?” degan ijtimoiy savolga duch keladi. Agar sportchi o‘zini kuchli, agressiv va raqobatbardosh tutsa, u “erkaklarcha” deb baholanishi mumkin. Agar u ayollik nazokati me’yorlariga mos harakat qilsa, bu safar uning sportdagi kuchi va qat’iyatiga shubha qilinishi mumkin.

Shunday qilib, ayol sportchi ikki tomonlama bosim ostida qoladi: u bir vaqtning o‘zida yuqori sport natijasiga erishishi va an’anaviy ayollik nafosati talablariga javob berishi kutiladi.

Bundan tashqari, ayollarda tashqi ko‘rinishga haddan tashqari e’tibor berish tana qiyofasi bilan bog‘liq xavotirni kuchaytirishi mumkin. Sportchi o‘z tanasini sport natijasini ta’minlovchi funksional vosita sifatida emas, balki doimiy baholanadigan estetik obyekt sifatida qabul qila boshlashi ehtimoli mavjud.

Bunday vaziyat o‘z-o‘ziga ishonchning pasayishi, stress, xavotir va sport faoliyatidan qoniqishning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, sport psixologiyasida sportchini faqat natija bilan emas, balki uning psixologik farovonligi, o‘z-o‘zini qabul qilishi va ijtimoiy o‘z-o‘zini anglash bilan birgalikda ko‘rib chiqish muhimdir.

Gender stereotiplari ommaviy axborot vositalari gender stereotiplarini takrorlash yoki ularga qarshi kurashishda eng kuchli ijtimoiy institutlardan biridir.

Ayollar sportini yoritishda uchta asosiy muammo ajratiladi:

miqdoriy tengsizlik — ayollar sportiga ajratiladigan media vaqti va maqolalar sonining kamligi;

sifat jihatdan tengsizlik — ayol sportchilarning sportdagi natijalariga emas, shaxsiy hayoti va tashqi ko‘rinishiga urg‘u berilishi;

stereotipik tasvir — ayol sportchining femininligi, oilaviy holati yoki jinsiy jozibadorligi sport mahoratidan ustun qo‘yilishi.

Masalan, Turkiya kundalik gazetalaridagi sport materiallarini o‘rgangan Arslan va Koca tadqiqotida jami sport maqolalarining atigi 6,05 foizi ayol sportchilarga bag‘ishlangani, erkak sportchilar haqidagi maqolalar esa 87,02 foizni tashkil qilgani aniqlangan. Tadqiqot ayollar haqidagi matn va vizual materiallarda gender stereotiplari mavjudligini ham qayd etgan. [3. 310–327.]

2016-yil Rio Olimpiadasi teletranslyatsiyalarini tahlil qilgan tadqiqotlarda ham ayol sportchilarni erkak sportchilar bilan taqqoslash, ularni xotin va ona rollari orqali tasvirlash, jinsiylashtirish va gender asosidagi tanqid kabi narrativlar qayd etilgan.

Bu holat muhim bir ijtimoiy mexanizmni ko‘rsatadi: media nimani ko‘proq ko‘rsatsa, jamiyat o‘sha narsani ko‘proq muhim deb qabul qiladi. 2024-yil bo‘lib o‘tgan Paris Olimpiadasida gender tenglikni ko‘rishimiz mumkin.

Shuningdek, gender stereotiplari murabbiylik faoliyatida ham namoyon bo‘lishi mumkin. Ayol murabbiylar o‘z kompetensiyalarini isbotlash uchun erkak h amkasblariga qaraganda ko‘proq bosimni his

qilishi ehtimoli mavjud. Rahbarlik lavozimlarida ayollarning kamligi esa yosh sportchi qizlarning “men ham murabbiy yoki sport rahbari bo‘lishim mumkin” degan tasavvurini cheklashi mumkin.

Shu sababli sportdagi gender tengligi faqat sportchilar sonining tengligi bilan o‘lchanmasligi kerak. U **s**portchi, murabbiy, hakam, jurnalist, menejer, federatsiya rahbari va sport tashkiloti boshqaruvchisi darajasidagi vakillikni ham qamrab olishi lozim.

Sport gender stereotiplarini o‘zgartirish vositasi sifatida. Sportni faqat gender stereotiplarining qurboni sifatida ko‘rish bir tomonlama yondashuv bo‘ladi. Chunki sport stereotiplarni buzish uchun katta imkoniyatga ega. Ayol sportchi yuqori darajadagi professional natijaga erishganida, jamiyatdagi “ayol kuchsiz”, “ayol raqobatbardosh emas” yoki “ayol rahbar bo‘la olmaydi” kabi qarashlar real tajriba bilan rad etiladi. Sportda muvaffaqiyat qozongan ayollar yosh qizlar uchun role model, ya’ni ijtimoiy namuna vazifasini bajaradi. UN Women ham ayol sportchilarning gender stereotiplarini buzuvchi va yosh avlod uchun namuna bo‘luvchi shaxslar sifatidagi rolini ta’kidlaydi.

Sport shuningdek, qizlarga quyidagi kompetensiyalarni rivojlantirish imkonini beradi: o‘ziga ishonch; liderlik; mas’uliyat; jamoada ishlash; stressga chidamlilik; maqsad qo‘yish; intizom; qaror qabul qilish.

Shu sababli sportni gender tengligining nafaqat natijasi, balki gender tengligini ishlab chiqaruvchi ijtimoiy mexanizm sifatida ham ko‘rish mumkin.

Gender stereotiplarini kamaytirishning amaliy mexanizmlari. Ayollar sportidagi stereotiplarni bartaraf etish uchun individual harakatlar yetarli emas. Tizimli va institutsional yondashuv talab etiladi.

Birinchidan, sport ta’limini genderga sezgir qilish. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida sport turlarini “qizlar” va “o‘g‘il bolalar” sportiga ajratishdan voz kechish lozim.

Har bir bola o‘z qiziqishi, jismoniy imkoniyati va iqtidoriga ko‘ra sport turini tanlash imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak.

Ikkinchidan, ayol murabbiylar sonini oshirish. Ayol murabbiylarning ko‘payishi yosh sportchi qizlar uchun ijobiy rol model yaratadi. Bundan tashqari, murabbiylik va sport boshqaruvida ayollar malakasini oshishi qaror qabul qilish va ularni amaliyotimizga joriy etish.

Uchinchidan, Ommaviy axborot vositalari ayol sportchilarni tashqi ko‘rinishi yoki oilaviy holati bilan emas, avvalo ularning sportdagi mahorati, natijalari va professional faoliyati bilan yoritishi kerak.

To‘rtinchidan, sport tashkilotlarida gender monitoringini joriy etish. Sport federatsiyalari va klublar quyidagi ko‘rsatkichlarni muntazam tahlil qilishi mumkin:

ayol va erkak sportchilar soni; moliyalashtirish hajmi; sport inshootlaridan foydalanish imkoniyati; murabbiylar tarkibi; rahbarlik lavozimlaridagi ayollar ulushi; mukofot va rag'batlar taqsimoti; sportdan chiqib ketish ko‘rsatkichlari.

Bunday monitoring gender tengsizligini umumiy shior emas, o‘lchanadigan siyosiy va boshqaruv masalasiga aylantiradi. Shu sababli sport tashkilotlarida shikoyat qilish mexanizmlari, etik kodekslar, murabbiylar uchun majburiy treninglar va sportchilarni himoya qilish hujjatlari bo‘lishi zarur.

O‘zbekiston sharoitida ayollar sportining rivojlanishi davlat siyosati, ta’lim tizimi va ommaviy sport dasturlari bilan chambarchas bog‘liq. Biroq sportning ayrim turlariga nisbatan jamiyatdagi an’anaviy qarashlar gender stereotiplarini saqlab qolishi mumkin.

O‘zbekistonlik ayol sportchilarning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini keng targ‘ib qilish qizlar uchun “sport — men uchun ham mumkin bo‘lgan professional yo‘l” degan tasavvurni shakllantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, ayollar sportini rivojlantirishni faqat medallar soni bilan baholash yetarli emas. Muhim ko‘rsatkichlardan biri qizlarning sportga kirib kelishi, sportni uzoq muddat davom ettirishi, murabbiylik va sport boshqaruvida ishtirok etishi hamda sport orqali iqtisodiy mustaqillikka erishish imkoniyatlaridir.

Xulosa. Ayollar sportidagi gender stereotiplari ko‘p qatlamli ijtimoiy hodisa bo‘lib, ular sportning individual, institutsional va madaniy darajalarida namoyon bo‘ladi. “Kuch — erkaklik belgisi”, “ayol nafis bo‘lishi kerak”, “sport ayolning femininligini buzadi” yoki “ayolning asosiy vazifasi oila” kabi qarashlar ayollarning sportga kirib kelishi va unda professional faoliyat yuritishiga turli darajada to‘sqinlik qilishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar gender stereotiplari media tasvirlarida, sport turlarining genderlashuvida, murabbiylik va boshqaruv tizimlarida hamda yosh qizlarning sportdan chiqib ketish jarayonida namoyon bo‘lishini ko‘rsatmoqda. Ayol sportchilar sport natijalaridan tashqari tashqi ko‘rinishi, oilaviy holati va

femininligi orqali baholanganda, ularning professional identiteti ikkinchi darajaga tushib qolishi xavfi mavjud.

Shu bilan birga, sport gender stereotiplarini qayta ishlab chiqaruvchi emas, balki ularni buzuvchi kuchli ijtimoiy institutga ham aylanishi mumkin. Ayollarning sportdagi muvaffaqiyati jamiyatdagi gender rollari haqidagi an'anaviy tasavvurlarni o'zgartirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, yosh qizlarning sportdagi muvaffaqiyatli ayol sportchilarni namuna sifatida ko'rishi ularning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshirishi mumkin.

Shunday qilib, ayollar sportida gender tengligini ta'minlash uchun faqat ayollar sonini ko'paytirishning o'zi kifoya emas. Sport madaniyatining o'zini o'zgartirish, gender stereotiplarini aniqlash va kamaytirish, media tasvirini xolislashtirish, ayol murabbiylar va rahbarlar sonini oshirish, teng moliyalashtirish mexanizmlarini yaratish hamda xavfsiz sport muhitini ta'minlash zarur.

Umuman olganda, gender tengligi ta'minlangan sport tizimi nafaqat ayollar uchun, balki butun jamiyat uchun samaraliroq va adolatliroq tizimdir. Ayollarning sportdagi ishtiroki jamiyatdagi gender stereotiplarini o'zgartirishning muhim vositasi bo'lib, sport orqali shakllanadigan o'ziga ishonch, liderlik, intizom va ijtimoiy faollik kelajakdagi gender teng jamiyatning muhim kapitali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salisbury, J., & Passer, M. W. (1982). Gender-Role Attitudes and Participation in Competitive Activities of Varying Stereotypic Femininity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 8*(3).
2. Malcom N. L. Constructing Female Athleticism: A Study of Girls' Recreational Softball // American Behavioral Scientist. – 2003. – Vol. 46, No. 10. – P. 1387–1404.
3. Arslan, B., & Koca, C. (2007). A Content Analysis of Turkish Daily Newspapers Regarding Sportswomen and Gender Stereotypes. *Annals of Leisure Research, 10*(3–4), 310–327.
4. UN Women. (2007). *Women, gender equality and sport*. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women.
5. Yaxyayeva S.A. Oliy ta'lim muassasalarida genderga yo'naltirilgan ta'limni tashkil etishni takomillashtirish. P.f.d.(DSc) avtoreferati. Chirchiq 2026.

JISMONIY MADANIYAT TALABALARI MUSTAQIL TA'LIMINI TASHKIL ETISHNING O'ZIGA XOSLIGI

U.A.Abdakimov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali,
Samarqand davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. Mustaqil ta'limni rivojlantirishda pedagogik texnologiyalarining o'rni, ularning ijodiy fikrlashi, kasbiy kompetensiyalari hamda o'quv faolligini shakillantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, mustaqil ta'limning mazmuni, shakillari va turlari, uni tashkil etishning psixologik-pedagogik xususiyatlari hamda bu boradagi mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari tahlil etilgan. Kooperativ yondashuv talabalarning mustaqil bilim olishini, jamoada ishlash ko'nikmalarini hamda ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishini asoslaydi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются теоретические и практические основы эффективной организации самостоятельной учебной деятельности учащихся направления Физическая культура в системе высшего образования. Освещается роль педагогических технологий в развитии самостоятельного обучения, их значение в формировании творческого мышления, профессиональных компетенций, учебной деятельности. Также проанализированы содержание, формы и виды самостоятельного образования, психолого-педагогические особенности его организации и научные взгляды отечественных и зарубежных ученых на эту тему. Кооперативный подход основан на том, что он способствует самостоятельному обучению студентов, развитию навыков командной работы и повышению эффективности обучения.*

Kalit so'zlar: *jismoniy madaniyat, mustaqil ta'lim, kooperativ o'qitish, mustaqil o'quv faoliyati, ta'lim samaradorligi.*

Ключевые слова: *физическая культура, самостоятельное обучение, совместное обучение, самостоятельная учебная деятельность, эффективность обучения.*

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarning mustaqil o‘quv faolligini shakllantirishning yagona va fundamental usuli – ularning mustaqil o‘quv faoliyati bilan shug‘ullanishlarini tizimli tashkil etish va boshqarish mexanizmlari hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmonida “O‘zbekiston Respublikasida oliy ta’limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo‘nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma’naviy-axloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish, oliy ta’limni modernizatsiya qilish, ilg‘or ta’lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish” ustuvor vazifa sifatida belgilab berilgan[2]. Talabalarning ijodiy tayyorgarlik jarayonida mustaqil ta’limni tashkil etish uzluksiz va uzviy xarakterda amalga oshirilmog‘i lozim. Bizningcha, ushbu yo‘nalishda yuqori natijadorlikka erishish uchun ta’lim jarayonida, xususan, ma’ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlarida talabalarda o‘rganilayotgan o‘quv materialini mustahkamlashga nisbatan barqaror motivatsion qiziqish hosil qilish zarur. Bu jarayon o‘quv axborotlari sig‘imini darslik va qo‘shimcha adabiyotlardan mustaqil holda o‘qish asosida kengaytirishga bo‘lgan ichki ishtiyoqni uyg‘otishga tayanadi.

Rivojlangan mamlakatlarda talabalarning o‘quv va ijodiy faolliklarini oshiruvchi, ta’lim-tarbiya jarayonining samaradorligini kafolatlovchi pedagogik texnologiyalarni qo‘llashga doir katta tajriba to‘plangan bo‘lib, bu tajriba asosini interfaol metodlar tashkil etmoqda. An’anaviy ta’lim sharoitida talaba asosan o‘zi o‘zlashtirgan bilimlarni namoyish etadi, o‘qituvchi esa uning fikrlarini tinglab, zarur o‘rinlarda savollar bilan murojaat qiladi.

Mustaqil ishlarni bajarish va mustaqil ta’limning pedagogik xususiyatlari uzoq yillar davomida tadqiqotchilarning diqqat markazida bo‘lib kelmoqda.

Talabalarning o‘quv faoliyatlari sifati va jadallashuvi ta’lim berish sifatini, balki shunga mos ravishda, mutaxassislar tayyorlash natijalarini ham aniqlab beradi.

Mustaqil faoliyat muayyan fandan o‘quv dasturida belgilangan hamda talaba tomonidan o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishni amalga oshirishga xizmat qiladi, o‘qituvchi maslahati va tavsiyalari asosida auditoriya yoki auditoriyadan tashqarida bajariladi. Fanning xususiyatidan kelib chiqib, mustaqil ish turlari bo‘yicha topshiriqlar ishlab chiqiladi.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat yo‘nalishining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, talabalarning mustaqil ishlarini shartli ravishda ikki turga ajratishni tavsiya qilamiz:

- Mazkur turdagi topshiriqlarga jismoniy madaniyat va sportga oid nazariy mavzular bo‘yicha ma’lumotlarni mustaqil o‘rganish va tahlil qilish, taqqoslovchi va umumlashtiruvchi jadvallarni to‘ldirish, mashg‘ulot rejalari va texnologik xaritalarni ishlab chiqish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini tuzish, sport mashg‘ulotlari bo‘yicha hisobotlar tayyorlash, mustaqil kuzatish natijalarini qayd etish, test va nazorat topshiriqlarini bajarish, shuningdek, turli pedagogik organayzerlar asosida o‘quv faoliyatini tashkil etish kabi vazifalarni kiritish mumkin.

-Amaliy mustaqil topshiriqlar jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy kompetensiyalarini shakllantirishga yo‘naltiriladi. Bunday topshiriqlarni bajarish jarayonida talabalar o‘qituvchi tavsiyasi asosida sport mashg‘ulotlari uchun zarur jihoz va inventarlarni tayyorlash, ulardan to‘g‘ri va xavfsiz foydalanish, sport jihozlarining texnik holatini nazorat qilish, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarish va bajarilish texnikasini tahlil qilish, o‘z-o‘zini nazorat va o‘z-o‘zini baholashni amalga oshirish, erishilgan natijalar va mavjud kamchiliklarni aniqlash, jismoniy sifatlar rivojlanish dinamikasini kuzatish, yangi mashqlar majmuasi yoki sport mashg‘ulotlari loyihalarini ishlab chiqish, turli maket, model va ko‘rgazmali namunalarni tayyorlash kabi faoliyatlarni amalga oshiradilar[3, 32-b].

Mazkur mustaqil ish turlarining o‘zaro uyg‘un holda tashkil etilishi talabalarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan bog‘lash, mustaqil va ijodiy fikrlash, muammoli vaziyatlarni hal etish, o‘z faoliyatini tahlil qilish hamda kelgusidagi kasbiy faoliyatiga zarur bo‘lgan amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat yo‘nalishida malakali mutaxassis tayyorlash jarayonini mustaqil ishlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Chunki aynan mustaqil ishlarni bajarish jarayonida

o‘quvchilarda tanqidiy, tanlagan sport turi bo‘yicha ijodiy fikrlashini rivojlantiradi. Ammo mustaqil ishlarni tashkil etish jarayonida ma’lum qiyinchiliklar va muammolar ham mavjud:

- dars jarayonida tashkil etiluvchi mustaqil ishlarni ba’zan kichik guruhlarda hamkorlikda o‘qitish usulidan foydalangan holda o‘tkazish talab etiladi. Buning uchun kichik guruhlarda ishlashga qulay sharoitlar talab etiladi, ammo bunday imkoniyatlar ayrim oliygohlarda hozircha yetarli darajada emas;
- ko‘pchilik pedagoglar mustaqil ishlarni tashkil etish mahoratiga ega emas;
- mustaqil ishlarni bajarish uchun talabalar talab etiluvchi bilimlar bilan yaxshi qurollangan, amaliy ko‘nikmalarga shakillangan, mavzuni chuqur o‘zlashtirgan bo‘lishlari lozim. Agar ma’ruza darsida talaba yetarli tushunchaga ega bo‘lmagan bo‘lsa, u topshiriqni ijobiy hal etish imkoniga ega bo‘lmaydi. Shuning uchun mustaqil ishlarni tashkil etishda avvalambor bilimlarni faollashtirish, eslash, korrektirovka qilish va yagona xulosaga kelish maqsadga muvofiq.

Auditoriyadan tashqarida bajariladigan mustaqil ishlarni tashkil etish jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarida ijodiy fikrlash, amaliy ko‘nikmalar, pedagogik mahorat hamda jismoniy mashg‘ulotlarni mustaqil rejalashtirish va tashkil etish kompetensiyalarining rivojlanishiga turtki beradi[4, 14-b].

Mustaqil faoliyatni tashkil etish jarayonida o‘qituvchi jismoniy madaniyat fanlariga oid metodik, ko‘rgazmali va amaliy materiallardan samarali foydalanadi.

Didaktik materiallar tarkibiga talabalarning mustaqil va ijodiy faoliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan muammoli vaziyatlar, qiziqarli savollar, ijodiy-amaliy topshiriqlar, sport mashg‘ulotlarini loyihalashtirishga oid topshiriqlar, harakatli va didaktik o‘yinlar, krossvordlar, testlar, sport mashqlarini tahlil qilish hamda jismoniy mashg‘ulotlarni mustaqil rejalashtirishga qaratilgan topshiriqlar kiradi.

Didaktik topshiriq va materiallarni ishlab chiqishda jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining kasbiy tayyorgarligi, mustaqil fikrlashi va amaliy faoliyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim. Bunda topshiriqlar talabalarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirishiga xizmat qilishi maqsadga muvofiq. Xususan:

1. **Muammolarni hal qilishga yo‘naltirish** – talabalarga jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida uchraydigan muammoli vaziyatlarni aniqlash, ularning sabablarini tahlil qilish va maqbul yechimlarni ishlab chiqishga imkon beruvchi topshiriqlarni taklif etish.
2. **Tadqiqotlar olib borishga yo‘naltirish** – talabalarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi va sport natijalarini o‘rganish, kuzatish hamda olingan natijalarni tahlil qilishga qaratilgan mustaqil tadqiqot topshiriqlarini ishlab chiqish.
3. **Turli vaziyatlar va holatlar tahliliga qaratish** – jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarida yuzaga keladigan pedagogik, tashkiliy va amaliy vaziyatlarni tahlil qilish, ularga nisbatan mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.
4. **Tajribalar va mashqlar o‘tkazishga mo‘ljallash** – turli jismoniy mashqlarni bajarish, ularning samaradorligini taqqoslash, mashqlarni bajarish texnikasini kuzatish va natijalarni baholash orqali talabalarning amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish.
5. **Yangiliklarni izlash va topishga yo‘naltirish** – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion metodlar, yangi mashqlar va mashg‘ulotlarni tashkil etish usullarini izlash, o‘rganish va ularni amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha topshiriqlarni shakllantirish.

Mustaqil ishlarni tashkil etishda “oddiydan-murakkabga” hamda “umumiydan-xususiyga”, “mavhumdan-aniqlikka” qarab harakatlanishni ta’minlash lozim.

Xulosa. jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining mustaqil ta’limini tashkil etishning psixologik-pedagogik mohiyati ularning mustaqil va ijodiy fikrlashi, muammoli vaziyatlarda maqbul qaror qabul qilishi, kasbiy-amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirishi hamda jamoaviy hamkorlik asosida faoliyat olib borishida namoyon bo‘ladi. Kredit-modul tizimida talabalarning mustaqil ta’limini tashkil etishning nazariy tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘quv yuklamasining muayyan qismi mustaqil o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan sharoitda an’anaviy topshiriqlarni loyiha, keys-stadi, muammoli vaziyatlar, ijodiy-amaliy topshiriqlar va kooperativ (jamoaviy) o‘qitish texnologiyalari bilan uyg‘unlashtirish jismoniy madaniyat bo‘yicha kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish samaradorligini oshiradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son. 2020-yil 23-sentyabr. https://www.lex.uz/.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF-5847-sonli “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni. https://www.lex.uz/

3. Mamatkulov S. Mustaqil ta’lim: tadqiqot, xorijiy tajriba va tavsiyalar: metodik qo‘llanma. T., “Sano-Standart”, 2023. -32 b.

4. Maxmudova D.M. Talabalarda mustaqil ijodiy faoliyatni rivojlantirish jarayonlarida muammoli masalalardan foydalanish. Ped. fan.nomz. diss. avtoreferati. -T., 2018. -B.146.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI MUTAXASSISLARINING MALAKASINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA KASBIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH

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

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish masalalari yoritilgan. Kompetensiyaviy, faoliyatga yo‘naltirilgan, muammoli, refleksiv va raqamli ta’lim yondashuvlarining pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Nazariy-tahliliy tadqiqot natijasida “Diagnostika – faol o‘qitish – amaliy transfer – refleksiya – monitoring” integrativ modeli taklif etilib, uning kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish va ta’lim sifatini oshirishdagi o‘rni asoslangan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы совершенствования переподготовки и повышения квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта на основе современных педагогических технологий. Проанализированы возможности компетентностного, деятельностного, проблемного, рефлексивного и цифрового подходов. В результате теоретико-аналитического исследования предложена интегративная модель «Диагностика – активное обучение – практический трансфер – рефлексия – мониторинг», направленная на развитие профессиональных компетенций и повышение качества образования.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, malaka oshirish, qayta tayyorlash, pedagogik texnologiya, kasbiy kompetensiya, raqamli pedagogika, refleksiya, ta’lim sifati.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, повышение квалификации, переподготовка, педагогическая технология, профессиональная компетентность, цифровая педагогика, рефлексия, качество образования.*

Jismoniy tarbiya va sport sohasining zamonaviy rivojlanishi mutaxassisdan faqat muayyan sport turi bo‘yicha nazariy bilim va amaliy mahoratni emas, balki pedagogik, metodik, psixologik, kommunikativ, raqamli va refleksiv kompetensiyalarni ham talab etmoqda. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, trener yoki instruktor-metodist mashg‘ulotni rejalashtirish, ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, xavfsiz va motivatsion muhit yaratish, zamonaviy baholash usullaridan foydalanish hamda o‘z faoliyatini muntazam tahlil qila olishi zarur.

Shu jihatdan qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimi mutaxassisning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlovchi asosiy pedagogik mexanizmlardan biridir. An’anaviy ma’ruza va yakuniy nazoratga asoslangan model tinglovchining real kasbiy muammolarini to‘liq hal eta olmaydi. Zamonaviy malaka oshirish jarayoni tinglovchini tayyor bilimlarni qabul qiluvchi emas, balki kasbiy muammoni aniqlovchi, yechim izlovchi, o‘z tajribasini tahlil qiluvchi va yangi metodni amaliyotga tatbiq etuvchi faol subyekt sifatida ko‘rishi kerak.

Xalqaro tadqiqotlarda samarali professional rivojlanishning faol o‘rganish, hamkorlik, amaliyot bilan bevosita bog‘liqlik va davomiylik kabi xususiyatlari alohida ta’kidlanadi [2, 5–9]. OECD tahlillarida pedagoglarning kasbiy rivojlanishida faqat ishtirok etish ko‘rsatkichlari emas, balki o‘rganilgan bilim va metodlarning real pedagogik faoliyatga ta’siri muhim mezon sifatida ko‘riladi [3, 64]. Bu yondashuv sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirishda ham dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi – jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodik

asoslarini aniqlash hamda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan integrativ pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari sifatida sport mutaxassisining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini tizimlashtirish, samarali pedagogik texnologiyalarni aniqlash, raqamli pedagogikaning imkoniyatlarini tahlil qilish va malaka oshirish natijalarini baholash mezonlarini belgilash vazifalari qo‘yildi. Tadqiqotda nazariy va qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, pedagogik modellashtirish, umumlashtirish va ilmiy sintez metodlaridan foydalanildi.

Kasbiy kompetensiya mutaxassisning bilim, ko‘nikma va malakalarining oddiy yig‘indisi emas, balki ularni real kasbiy vaziyatda to‘g‘ri qo‘llash, muammoni hal etish va faoliyat natijasini baholash qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun bu tushuncha integrativ xususiyatga ega. Nazariy tahlil asosida sport mutaxassisining kasbiy kompetensiyasini predmet-kasbiy, pedagogik-metodik, psixologik-kommunikativ, raqamli, diagnostik-analitik va refleksiv-innovatsion komponentlar birligi sifatida qarash maqsadga muvofiq deb topildi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning imkoniyatlari. Malaka oshirish jarayonida muammoli ta’lim texnologiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Sport pedagogikasida ko‘plab vaziyatlar tayyor, yagona javobga ega emas. Masalan, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lgan guruh bilan ishlash, mashg‘ulotga qiziqishi pasaygan o‘quvchini faollashtirish yoki cheklangan jihozlar sharoitida darsni samarali tashkil etish pedagogik qaror qabul qilishni talab qiladi. Tinglovchiga bunday vaziyatlarni muammo sifatida taqdim etish uning kasbiy tafakkuri va mustaqil yechim ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantiradi.

Case-study texnologiyasida real yoki real vaziyatga yaqin pedagogik holat tahlil qilinadi. Tinglovchi vaziyat sabablarini aniqlaydi, bir nechta yechim variantini ishlab chiqadi va optimal qarorni asoslaydi. Bu metod nazariy bilimni amaliy qaror bilan bog‘laydi. Loyiha asosida o‘qitish esa tinglovchiga kurs yakunida bevosita o‘z ish faoliyatiga tatbiq etiladigan mahsulot – dars modeli, metodik ishlanma, sportchilarning motivatsiyasini oshirish dasturi yoki raqamli monitoring loyihasini yaratish imkonini beradi.

Aralash ta’lim modeli ham sport mutaxassislarini malaka oshirishda istiqbolli hisoblanadi. Nazariy materiallar, videoma’ruzalar va mustaqil topshiriqlar masofaviy shaklda o‘zlashtirilib, amaliy mashqlar, keyslar, master-klass va mikroo‘qitish auditoriyada tashkil etilishi mumkin. Bu yondashuv o‘quv vaqtini oqilona taqsimlash va tinglovchining individual sur’atda ishlashiga sharoit yaratadi.

Raqamli pedagogika va malaka oshirish. Raqamlashtirish sport ta’limining mazmuni va tashkil etilishiga yangi imkoniyatlarni olib kirmoqda. Biroq texnologiyadan foydalanishning o‘zi pedagogik samaradorlikni kafolatlamaydi. Raqamli vosita aniq didaktik maqsadga xizmat qilishi lozim. DigCompEdu yondashuvida ham pedagogning raqamli kompetensiyasi texnik ko‘nikmalardan kengroq tushunilib, raqamli resurslarni tanlash, o‘qitish, baholash va ta’lim oluvchilarni faollashtirish kabi yo‘nalishlarni qamrab oladi [1, 19–23].

Tadqiqotning asosiy natijasi: integrativ pedagogik model. Nazariy manbalar, zamonaviy professional rivojlanish yondashuvlari va sport-pedagogik faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlarini umumlashtirish natijasida “Diagnostika – faol o‘qitish – amaliy transfer – refleksiya – monitoring” integrativ modeli ishlab chiqildi. Modelning asosiy g‘oyasi malaka oshirishni bir martalik kurs emas, balki tinglovchining kasbiy ehtiyoji va real amaliyoti bilan bog‘langan uzluksiz pedagogik sikl sifatida tashkil etishdan iborat.

1-jadval.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malaka oshirishning integrativ modeli

Bosqich	**Asosiy mazmun**	**Pedagogik vositalar**	**Kutiladigan natija**
Diagnostika	Kasbiy ehtiyoj va mavjud kompetensiyalarni aniqlash	anketa, diagnostik keys, o‘zini baholash	individual ta’lim ehtiyoji aniqlanadi
Faol o‘qitish	Yangi bilim va metodlarni faol o‘zlashtirish	muammoli ta’lim, case-study, master-klass	kasbiy bilim va pedagogik tafakkur rivojlanadi
Amaliy transfer	Olingan bilimni real ish vaziyatiga ko‘chirish	loyiha, mikroo‘qitish, videoanaliz	amaliy kompetensiya shakllanadi

Refleksiya	Shaxsiy faoliyat natijalarini tahlil qilish	portfolio, refleksiv kundalik	professional o‘zini anglash rivojlanadi
Monitoring	O‘zgarishlarning barqarorligini baholash	kuzatuv, post-kurs topshirig‘i	malaka oshirishning real samarasi aniqlanadi

1-jadvalda ko‘rsatilgan modelda kurs tinglovchining kasbiy ehtiyojini diagnostika qilishdan boshlanadi. Keyingi bosqichda faol metodlar orqali o‘zlashtirilgan bilim va usullar real kasbiy faoliyatga ko‘chiriladi. Refleksiya tinglovchining o‘zgarishni ongli ravishda tahlil qilishini ta’minlaydi, monitoring esa kursdan keyingi natijaning barqarorligini aniqlashga xizmat qiladi. Shu tariqa malaka oshirish samaradorligi “tinglovchi nimani bildi?” savolidan “tinglovchi o‘z faoliyatida nimani o‘zgartirdi?” savoliga ko‘chadi.

Individual ta’lim trayektoriyasi va natijalarni baholash. Malaka oshirish natijalarini faqat yakuniy test orqali baholash ham kompetensiyaviy yondashuvni to‘liq aks ettirmaydi. Test asosan bilimni o‘lchaydi, holbuki kasbiy kompetensiya ushbu bilimni real vaziyatda qo‘llay olish qobiliyatini ham qamrab oladi. Shuning uchun baholash kognitiv, amaliy, metodik, raqamli, kommunikativ, refleksiv va innovatsion mezonlarni birlashtirishi zarur. Ochiq mashg‘ulot, metodik loyiha, portfolio, mikroo‘qitish va post-kurs amaliy topshiriqlari kompleks baholash vositalari bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining tahlili. O‘tkazilgan nazariy va qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy sport mutaxassisining professional rivojlanishi maxsus sport bilimlari bilan cheklanmay, pedagogik, metodik, raqamli va refleksiv kompetensiyalar integratsiyasiga asoslanishi zarur. Xalqaro tajribada samarali kasbiy rivojlanish faol o‘rganish, hamkorlik, amaliyot bilan bevosita bog‘liqlik va davomiylik bilan tavsiflanadi [2, 5–9].

Uchinchidan, raqamli vositalardan foydalanish texnik ko‘nikma emas, pedagogik qaror qabul qilish kompetensiyasi sifatida shakllantirilishi kerak. To‘rtinchidan, malaka oshirish natijasini sertifikat yoki testdan ko‘ra tinglovchining real professional faoliyatidagi sifat o‘zgarishi orqali baholash maqsadga muvofiq. Beshinchidan, ishlab chiqilgan integrativ model malaka oshirishni diagnostikadan boshlab, amaliy transfer va keyingi monitoringgacha davom etadigan uzluksiz sikl sifatida tashkil etish imkonini beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish uning mazmuni, metodlari va natijalarni baholash mexanizmlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida yangilashni talab etadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, malaka oshirishning maqsadi tinglovchiga ma’lum hajmdagi axborotni yetkazish emas, balki uning real kasbiy vaziyatlarda mustaqil, samarali va refleksiv faoliyat yurita olish kompetensiyasini rivojlantirishdan iborat bo‘lishi kerak.

Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan “Diagnostika – faol o‘qitish – amaliy transfer – refleksiya – monitoring” modeli malaka oshirish jarayonini mutaxassisning real kasbiy ehtiyojlari va faoliyati bilan bog‘lashga xizmat qiladi. Mazkur yondashuv “kursdan kursga” tamoyilidan uzluksiz kasbiy rivojlanishga, bilim berishdan kompetensiya shakllantirishga, yakuniy nazoratdan professional faoliyatdagi real o‘zgarishlarni baholashga o‘tishni taqozo etadi. Bu esa sport-ta’lim tizimida zamonaviy, pedagogik va raqamli jihatdan kompetent, innovatsiyalarni amaliyotga tatbiq eta oladigan mutaxassislar salohiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. European Commission. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. – 95 p.

2. OECD. Professional Growth in Times of Change: Supporting Teachers’ Continuing Professional Learning and Collaboration. OECD Education Policy Perspectives, No. 10. Paris: OECD Publishing, 2020. – 18 p.

3. OECD. Teacher Professional Learning: Drawing Upon International Practice for a Future Vision for Ukraine. Paris: OECD Publishing, 2025. – 189 p.

4. OECD. Results from the Teacher Knowledge Survey: What Teachers Know About General Pedagogy. TALIS. Paris: OECD Publishing, 2026. – 135 p.

SPORTCHI KUCH-QUVVATINI TIKLASHDA TIBBIY OMILLARNING ROLI.

F.T. Abduvaliyeva, PhD, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sportchilarning jismoniy ish qobiliyati va kuch-quvvatini tiklash jarayonida tibbiy omillarning ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Yuqori darajadagi jismoniy yuklamalar natijasida sportchi organizmida mushaklarning charchashi, energetik zaxiralarning kamayishi, suyuqlik va elektrolitlar muvozanatining buzilishi, asab-mushak tizimiga tushadigan yuklamaning ortishi hamda immun va gormonal tizimlarda o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli tiklanish jarayoni faqat dam olish bilan cheklanmay, balki tibbiy nazorat, individual ovqatlanish, gidratatsiya, uyqu, fizioterapevtik muolajalar, reabilitatsiya va psixofiziologik holatni baholashni qamrab olishi lozim. Maqolada sportchining funksional holatini muntazam monitoring qilish, ortiqcha mashg‘ulot va nisbiy energiya tanqisligini erta aniqlash, jarohatlardan keyingi tiklanishni bosqichma-bosqich tashkil etish hamda sportga xavfsiz qaytish tamoyillari yoritilgan. Ilmiy manbalar tahlili tibbiy omillarni mashg‘ulot jarayoni bilan uyg‘unlashtirish sportchining tiklanish tezligi, ish qobiliyati va sport faoliyati xavfsizligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *sportchi, tiklanish, kuch-quvvat, charchoq, tibbiy nazorat, sport tibbiyoti, reabilitatsiya, ovqatlanish, gidratatsiya, uyqu, jarohat, jismoniy ish qobiliyati.*

Аннотация. *В статье рассматривается научно-теоретическое значение медицинских факторов в восстановлении физической работоспособности и силовых возможностей спортсменов. Высокие физические нагрузки могут приводить к мышечной усталости, снижению энергетических запасов, нарушениям водно-электролитного баланса, повышенной нагрузке на нервно-мышечную систему, а также изменениям иммунной и гормональной регуляции. В связи с этим восстановление спортсмена не должно ограничиваться только отдыхом, а должно включать медицинский контроль, индивидуальное питание, регидратацию, полноценный сон, физиотерапевтические мероприятия, реабилитацию и оценку психофизиологического состояния. В статье рассматриваются вопросы регулярного мониторинга функционального состояния спортсмена, раннего выявления относительного дефицита энергии и чрезмерной тренировочной нагрузки, этапного восстановления после травм и безопасного возвращения к спортивной деятельности. Анализ научных данных показывает, что комплексное сочетание медицинских мероприятий с тренировочным процессом способствует ускорению восстановления, сохранению работоспособности и снижению риска повторных травм.*

Ключевые слова: *спортсмен, восстановление, физическая работоспособность, утомление, медицинский контроль, спортивная медицина, реабилитация, питание, гидратация, сон, травма, физическая нагрузка.*

Sportchining yuqori natijalarga erishishi nafaqat mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligiga, balki mashg‘ulotdan keyingi tiklanish jarayonining qanchalik to‘g‘ri tashkil etilishiga ham bog‘liq. Zamonaviy sportda mashg‘ulotlar va musobaqalar sonining ko‘payishi organizmga tushadigan jismoniy va psixoemotsional yuklamani oshirmoqda. Bunday sharoitda tiklanish jarayonini ilmiy asosda boshqarish sport tibbiyotining muhim vazifalaridan biridir.

Sport yuklamasi vaqtida organizmda energiya sarfi ortadi, mushaklarda metabolik o‘zgarishlar yuz beradi, markaziy va periferik asab tizimlariga yuklama tushadi. Agar tiklanish uchun yetarli vaqt va fiziologik sharoit yaratilmasa, charchoq to‘planishi, ish qobiliyatining pasayishi, jarohatlanish xavfining ortishi va sport natijalarining yomonlashishi kuzatilishi mumkin.

Xalqaro sport tibbiyoti tavsiyalarida tiklanish jarayoni ko‘p omilli jarayon sifatida qaraladi. Ayniqsa, energiya yetishmovchiligi, uyqu buzilishi, jarohatlar va psixologik stress sportchining tiklanish qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining konsensus hujjatlarida energiyaning yetarli darajada ta’minlanmasligi sportchining salomatligi va sport ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir qilishi mumkinligi qayd etilgan. Shu nuqtayi nazardan, sportchi kuch-quvvatini tiklashda tibbiy omillarning o‘rnini o‘rganish ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Sportchi organizmida tiklanish jarayonining fiziologik asoslari. Jismoniy mashqlar bajarilishi vaqtida mushaklar, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari yuqori darajada faoliyat ko‘rsatadi. Yuklama tugaganidan so‘ng organizm homeostazni qayta tiklashga intiladi. Ushbu jarayonda energiya

zaxiralarining to‘ldirilishi, suyuqlik-elektrolit muvozanatining tiklanishi, mushak to‘qimalarining qayta tiklanishi va asab tizimining funksional holatining me’yorlashuvi muhim ahamiyatga ega. Tiklanishning tezligi sport turi, yuklama hajmi va intensivligi, sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi, ovqatlanish holati, uyqu sifati hamda mavjud kasallik va jarohatlarga bog‘liq.

Shuning uchun barcha sportchilar uchun bir xil tiklanish modeli mavjud emas. Tiklanish dasturi individual fiziologik va tibbiy ko‘rsatkichlarga asoslanishi kerak.

Tibbiy nazoratning ahamiyati. Sportchi kuch-quvvatini tiklashda tibbiy nazorat asosiy omillardan biridir. Muntazam tibbiy ko‘rik va funksional holat monitoringi orqali sportchining sog‘lig‘idagi o‘zgarishlarni erta aniqlash mumkin.

Tibbiy nazorat quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi mumkin:

- yurak-qon tomir tizimining funksional holatini baholash;
- arterial bosim va yurak urish ko‘rsatkichlarini nazorat qilish;
- umumiy qon tahlili va zarur hollarda biokimyoviy ko‘rsatkichlarni tekshirish;
- temir almashinuvi va energiya ta’minotini baholash;
- mushak-skelet tizimi holatini monitoring qilish;
- charchoq va tiklanish darajasini baholash;
- uyqu sifati va davomiyligini nazorat qilish;
- mashg‘ulot yuklamasiga individual javobni kuzatish.

Xalqaro tavsiyalarda tiklanishning pasayishi va mashg‘ulotga javobning yomonlashuvi sportchining o‘z-o‘zini baholashi, maxsus so‘rovnomalar hamda sportga xos funksional ko‘rsatkichlar orqali monitoring qilinishi mumkinligi ko‘rsatilgan.

Ovqatlanish va energiya ta’minoti. Sportchi organizmining tiklanishida ratsional ovqatlanish muhim tibbiy-biologik omil hisoblanadi. Jismoniy yuklamadan keyin organizm energiya substratlari va mushak to‘qimalarini tiklash uchun yetarli miqdorda oziq moddalar bilan ta’minlanishi kerak. Ayniqsa, energiya iste’moli va sarfi o‘rtasidagi muvozanatga e’tibor berish zarur. Uzoq vaqt davomida energiya yetishmovchiligi sportchining salomatligi, gormonal faoliyati, suyak to‘qimasi, immun tizimi va sport ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. IOC konsensusida nisbiy energiya tanqisligi bilan bog‘liq holatlarda tiklanishning pasayishi, mashg‘ulotga javobning yomonlashishi va boshqa salomatlik muammolari kuzatilishi mumkinligi qayd etilgan. Shu sababli sportchining ovqatlanish rejasi uning sport turi, mashg‘ulot hajmi, tana tarkibi va individual energetik ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak.

Suyuqlik va elektrolitlar muvozanatini tiklash. Yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarda terlash natijasida organizm ko‘p miqdorda suyuqlik va ayrim elektrolitlarni yo‘qotishi mumkin. Suyuqlik yetishmovchiligi yurak-qon tomir tizimiga qo‘shimcha yuklama tushirishi va jismoniy ish qobiliyatini pasaytirishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot davomida va undan keyin sportchining individual ehtiyojlariga mos gidratatsiya rejimi tashkil etilishi lozim. Bunda faqat suv iste’moli emas, balki uzoq davom etadigan yoki ko‘p terlash bilan kechadigan yuklamalarda elektrolitlar almashinuvini ham hisobga olish muhim.

Uyqu va asab tizimining tiklanishi. Uyqu sportchining tiklanish tizimining ajralmas qismidir. Sifatli uyqu vaqtida asab tizimining tiklanishi, gormonal boshqaruv va umumiy fiziologik jarayonlarning me’yorlashuvi sodir bo‘ladi.

Sport tibbiyotiga oid ilmiy adabiyotlarda uyqu buzilishi sportchilarda uchrashi va uning jismoniy hamda psixologik holatga ta’sir qilishi qayd etilgan. Shuning uchun sportchilarni tiklash dasturida uyqu davomiyligi bilan bir qatorda uning sifati, uyquga ketish va uyg‘onish vaqtlari, musobaqa jadvali, safarlar va kechki mashg‘ulotlarning ta’siri ham hisobga olinishi kerak.

Fizioterapiya va reabilitatsiyaning o‘rni. Jismoniy yuklama yoki sport jarohatidan keyingi tiklanishda fizioterapevtik va reabilitatsion usullar muhim o‘rin tutadi. Biroq ushbu muolajalar sportchining individual holatiga va tibbiy ko‘rsatmalarga muvofiq tanlanishi kerak. Jarohatdan keyingi reabilitatsiya faqat og‘riqning kamayishini kutish bilan chegaralanmasligi kerak. Mushak kuchi, harakat amplitudasi, muvozanat, koordinatsiya, funksional imkoniyatlar va sportga xos harakatlarni qayta tiklash ham baholanishi zarur. Xalqaro ekspertlar konsensusiga ko‘ra, jarohatdan keyingi reabilitatsiya sportchining individual xususiyatlari, jarohat turi va sport talablariga moslashtirilishi kerak.

Tiklanish jarayonida kompleks yondashuv. Sportchi kuch-quvvatini samarali tiklash uchun tibbiy omillar alohida emas, balki yagona tizim sifatida amalga oshirilishi kerak. Shifokor, sport dietologi,

fizioterapevt, murabbiy va sport psixologi o‘rtasidagi hamkorlik sportchining individual ehtiyojlarini aniqlash va tiklanish jarayonini optimallashtirishga yordam beradi.

Amaliy jihatdan tiklanishning quyidagi ketma-ketligi samarali hisoblanadi:

yuklamani baholash → tibbiy monitoring → ovqatlanish va gidratatsiyani optimallashtirish → uyquni tartibga solish → zarur reabilitatsiya → funksional testlar → bosqichma-bosqich sportga qaytish.

Bunday yondashuv sportchining nafaqat tezroq tiklanishiga, balki qayta jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa. Sportchi kuch-quvvatini tiklash murakkab va ko‘p omilli fiziologik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi mashg‘ulot yuklamasi bilan bir qatorda tibbiy, biologik va psixofiziologik omillarga ham bog‘liq. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchining tiklanish jarayonida tibbiy nazorat, yetarli energiya va oziq moddalar bilan ta’minlash, gidratatsiya, sifatli uyqu, jarohatlarni o‘z vaqtida aniqlash va reabilitatsiya qilish muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, energiya yetishmovchiligi va ortiqcha mashg‘ulot yuklamasining uzoq davom etishi sportchining tiklanish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli sportchi organizmining funksional holatini muntazam monitoring qilish va individual tiklanish dasturini ishlab chiqish zarur.

Tibbiy nazorat va mashg‘ulot jarayonining o‘zaro uyg‘unligi sportchining yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish, jarohatlar xavfini kamaytirish, reabilitatsiya samaradorligini oshirish hamda sportga xavfsiz qaytishni ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Demak, zamonaviy sport amaliyotida tiklanish jarayonini faqat “dam olish” tushunchasi bilan cheklash to‘g‘ri emas. Tiklanish — bu tibbiy nazorat, to‘g‘ri ovqatlanish, gidratatsiya, uyqu, reabilitatsiya va individual mashg‘ulot yuklamasini boshqarishni birlashtiruvchi kompleks tizimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L. et al. IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs): 2023 update. *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57:1073–1098. British Journal of Sports Medicine
2. Paton B.M., et al. London International Consensus and Delphi study on hamstring injuries part 3: rehabilitation, running and return to sport. *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57:278–291. British Journal of Sports Medicine
3. Ardern C.L., et al. 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*. 2016;50:853–864. British Journal of Sports Medicine
4. Zambaldi M., Beasley I., Rushton A. Return to play criteria after hamstring muscle injury in professional football: a Delphi consensus study. *British Journal of Sports Medicine*. 2017;51:1221. British Journal of Sports Me

JISMONIY TARBIYA YO‘NALISHI TALABALARINI EVRISTIK FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHDA TA’LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

N.N.Adjiyev, katta o‘qituvchi
Jismony tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali, Samarqand davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya*: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining evristik fikrlashini rivojlantirishda zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Unda evristik fikrlashning mazmun-mohiyati, talabalarning mustaqil fikrlashi, muammolarni noan’anaviy usullar asosida hal qilish va innovatsion yechimlar ishlab chiqishdagi ahamiyati tahlil qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается педагогический потенциал использования современных образовательных технологий для развития эвристического мышления у студентов, специализирующихся в области физического воспитания. Анализируются сущность эвристического мышления и его значение для формирования навыков самостоятельного мышления, решения задач нетрадиционными методами и разработки инновационных решений.*

Kalit so‘zlar: *Evristik fikrlash, jismoniy tarbiya, talabalar, raqamli ta’lim, ta’lim texnologiyalari, raqamli ta’lim muhiti.*

Ключевые слова: *эвристическое мышление, физическое воспитание, студенты, цифровое образование, образовательные технологии.*

Dunyoda raqamli ta’lim keng rivojlanayotgan bir paytda, talabalar tafakkurini chuqur va mustaqil shakllantirish, xususan evristik fikrlashni rivojlantirish muhim pedagogik vazifaga aylandi. Evristik fikrlash – bu jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarini yangi bilimlarni mustaqil kashf etishga, muammoni noan’anaviy yondashuvda hal qilishga yo‘naltiruvchi tafakkur shakli bo‘lib, raqamli ta’lim vositalari (interaktiv platformalar, sun’iy intellekt, virtual muhitlar) ushbu jarayonni chuqurlashtiradi. 2024 yilgi UNESCO hisobotida aytilishicha, raqamli o‘quvchilar soni 1,8 milliardga yetgan va ularning katta qismi evristik metodlar asosida o‘qitilmoqda. O‘zbekiston tajribasida ham “Raqamli pedagog kompetensiyalar modeli” va “Digital Uzbekistan – 2030” strategiyasi asosida raqamli evristik muhitlar yaratilib, talabalar mustaqil qaror chiqarishga, muqobil fikr yuritishga va ijodkorlikka o‘rgatilmoqda. Shu bois, raqamli ta’lim evristik fikrlashni rivojlantirishning strategik va innovatsion yo‘nalishi sifatida ilmiy-nazariy asoslanmoqda. Zamonaviy dunyoda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ta’lim tizimida tub o‘zgarishlarga sabab bo‘lmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining evristik fikrlashini shakllantirishda raqamli ta’limdan foydalanish global trendga aylanib bormoqda. Evristik fikrlash talabalarning mustaqil fikr yuritish, innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish va muammolarni yechish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarini evristik fikrlash va o‘z-o‘zini anglash o‘rtasidagi munosabatlarning jinsi va yosh xususiyatlari o‘g‘il bolalar va qizlardagi munosabatlarning soni va ularning tabiati bo‘yicha ham turli dinamikasi bilan tavsiflanadi: 1) evristik fikrlashning turli tarkibiy qismlari o‘rtasidagi munosabatlar. Qizlarda o‘z-o‘zini anglash! auditoriyalardan birinchi kursgacha oshadi, yigitlarda esa to‘rtinchi kursgacha kamayadi va ortadi; 2) yigitlar uchun o‘z-o‘zini anglashning evristik fikrlashning og‘zaki va yozma tomoni bilan bog‘liqligi xarakterlidir, qizlar uchun evristik fikrlashning noverbal tomoni bilan aloqasi ko‘proq namoyon bo‘ladi.

Raqamli ta’lim mutaxassislar va talabalar uchun yangi bilim olish imkoniyatlarini yaratadi. Shuningdek, evristik fikrlashni rivojlantirishda muhim omil sifatida xizmat qiladi. Evristik fikrlash talabalarga standart bo‘lmagan holatlarda muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada raqamli ta’lim sharoitida evristik fikrlashni rivojlantirish pedagogik jihatdan tahlil qilinadi.

Raqamli ta’lim o‘quv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) imkoniyatlaridan foydalanishni nazarda tutadi. Bu jarayon talabalarga yangi bilimlarni mustaqil izlash, tahlil qilish va qo‘llash imkoniyatini beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, AKT evristik yondashuvlarni qo‘llash imkoniyatlarini kengaytirib, talabalarning ijodiy fikrlash qobiliyatini oshiradi.

Evristik fikrlash – bu insonning muammolarni tahlil qilish, ularga yangicha yondashish va original yechimlarni topish qobiliyatidir. Talabalar muammolarni o‘rganish jarayonida turli interaktiv vositalardan foydalanadi. Bunday platformalar real hayotda uchraydigan muammolarni raqamli muhitda simulyatsiya qilish imkonini beradi. Sun’iy intellekt (AI) asosida ishlaydigan ta’lim platformalari talabalarning bilimlarini tahlil qilish va ularga mos bilim berish imkoniyatini beradi. Interaktiv platformalar va simulyatsiyalardan foydalanish – talabalarda tahlil va muammolarni yechish qobiliyati rivojlanadi. Sun’iy intellekt va mashinalarni o‘rganish tizimlaridan foydalanish – talabalarga adaptiv ta’lim berish imkonini yaratadi. Evristik o‘yinlar va ijodiy topshiriqlardan foydalanish – talabalar mustaqil va ijodiy fikrlashni rivojlantiradilar. Fikrlash kartalari va vizual instrumentlardan foydalanish – bilimlarni samarali o‘zlashtirish imkonini yaratadi. Shunday qilib, raqamli ta’lim talabalarni mustaqil fikrlashga o‘rgatishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Evristik metodlar va raqamli vositalarni birlashtirish orqali ta’lim jarayoni samarali va qiziqarli bo‘lishi mumkin.

Evristika tushunchasi zamonaviy pedagogik tafakkurda chuqur epistemologik va didaktik ildizlarga ega bo‘lib, uning shakllanishi inson tafakkurining eng muhim mahsuli – ijodiy fikrlash jarayonining uzviy qismini tashkil etadi. "Evristik fikrlash" deb nomlanadigan kognitiv faoliyat turi o‘zining mohiyatiga ko‘ra, ilgari noma'lum bo‘lgan bilimlar, g‘oyalar yoki yechimlarni izlab topishga yo‘naltirilgan. Bu faoliyat turi pedagogik nazariya doirasida, ayniqsa, bilimlarning hosil bo‘lishi, o‘zlashtirilishi va tatbiq etilishi jarayonlariga tayanib, mustaqil bilishga qaratilgan metodologik yondashuv sifatida qaraladi. Evristik fikrlashni shakllantirish usullari avvalo inson tafakkurining ichki mexanizmlarini – sezgi, tasavvur, intuitsiya, assotsiatsiya, mantiqiy bog‘liqliklarni aniqlash va ulardan

unumli foydalanish bilan bog‘liqdir. Bu holat pedagogik amaliyotda bilimlarning faqat tayyor shaklda uzatilishini emas, balki ularni o‘quvchining o‘z kognitiv tajribasi orqali izlanishlar, shubhalar, xatolar va aniqliklar yo‘li bilan shakllantirishini nazarda tutadi.

Evristik fikrlashni shakllantirish — bu oddiy metodlar majmuasi emas, balki chuqur psixologik, didaktik, aksiologik va ontologik zaminlarga ega bo‘lgan tizimli faoliyatdir. Bu faoliyatni tashkil qilishda nafaqat muammoli ta’lim, balki evristik savollar, reflektiv modellashtirish, stoxastik tahlil, hamda metakognitiv monitoring vositalari uyg‘un holda ishlatilishi lozim. Tanqidiy jihatdan, mavjud yondashuvlarning ko‘pi nazariy asoslangan bo‘lsa-da, ularning amaliy adaptatsiyasi hozircha chegaralangan. Shuning uchun evristik tafakkurda metodik refleksiya va shaxsiylashtirilgan yondashuvlar kelajakdagi tadqiqotlarning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi kerak.

Evristik fikrlash — bu shaxsning yangi bilimlarni mustaqil kashf qilishga, ilgari o‘zlashtirilmagan muammolarni hal etishga, mavjud bilimlarni qayta ishlash asosida innovatsion qarorlar ishlab chiqishga yo‘naltirilgan intellektual faoliyatidir. Bu faoliyat turi inson tafakkurining yuqori shakli sifatida kreativlik, refleksiya, intuitsiya va original qaror qabul qilishni o‘z ichiga oladi. Pedagogik jarayonda evristik fikrlashning shakllanishi esa, o‘z navbatida, shaxsning ijodiy mustaqilligini rivojlantirishning asosiy sharti sifatida qaraladi.

1-jadval.

Jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining evristik fikrlashini rivojlantirishda ta’lim texnologiyalaridan foydalanish

№	Ta’lim texnologiyalari	Qo‘llash usullari	Rivojlantiriladigan jihatlar	Jismoniy tarbiya fanida qo‘llash
1	Interaktiv platformalar	Testlar, interaktiv topshiriqlar	Mustaqil va tahliliy fikrlash	Sport mashqlarini tahlil qilish
2	Sun’iy intellekt	Savol-javob, individual	Ijodkorlik, muammoli fikrlash	Mashqlar texnikasidagi xatolarni aniqlash
3	Virtual muhit	Sport vaziyatlarini modellashtirish	Qaror qabul qilish	Mashg‘ulot jarayonlarini modellashtirish
4	Muammoli ta’lim	Muammoli vaziyatlar yaratish	Muammoni aniqlash va yechish	Mashg‘ulotdagi muammoli vaziyatlarni hal qilish
5	Evristik savollar	“Nima uchun?”, “Qanday?”, “Agar...” savollari	Mantiqiy va mustaqil fikrlash	Mashqlar bajarilishini tahlil qilish

Pedagogika nazariyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, raqamli ta’lim muhiti o‘qitish va o‘rganish munosabatlarining yangi bosqichini ifodalaydi. An’anaviy ta’limda o‘qituvchi markaziy figura sifatida bilim beruvchi rolini bajargan bo‘lsa, raqamli muhitda uning roli ko‘proq yo‘naltiruvchi va fasilitatorlikka aylanadi. Bu o‘zgarish pedagogik jarayonni demokratlashtirish, o‘quvchini faol sub’ekt sifatida e’tirof etish va uning mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish bilan bog‘liqdir. Raqamli muhitda ta’lim oluvchi o‘z ta’lim trajektoriyasini mustaqil belgilash imkoniyatiga ega bo‘ladi, bu esa ta’lim shaxsga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak degan tamoyilga to‘liq mos keladi. Tarixiy nuqtai nazardan tahlil qilganda, raqamli ta’lim muhiti ilgari boshlangan pedagogik transformatsiyalar va texnologik taraqqiyotning mantiqiy davomidir. Ta’lim vositalarining rivojlanishi – doskadan multimedia vositalarigacha bo‘lgan bosqichlar – raqamli muhitning shakllanishi uchun poydevor bo‘lib xizmat qilgan. Biroq, raqamli muhit nafaqat vositalarning o‘zgarishi, balki butun pedagogik tizimning qayta qurilishi demakdir. Ushbu jarayon didaktik model, baholash mexanizmlari, o‘quv dasturlarining mazmuni, shuningdek, ta’lim jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlarini ham o‘z ichiga oladi.

Xulosa. Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarining evristik fikrlashini rivojlantirishda zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun muhim pedagogik imkoniyatlarni yaratadi. Raqamli ta’lim muhiti talabalarning yangi bilimlarni mustaqil izlash, mavjud ma’lumotlarni tahlil qilish, muammoli vaziyatlarga turli nuqtayi nazardan yondashish hamda mustaqil va innovatsion yechimlar ishlab chiqish faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

Shuningdek, raqamli ta’lim sharoitida o‘qituvchining vazifasi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki talabalarni mustaqil izlanishga yo‘naltirish, muammoli vaziyatlarni yaratish, ta’lim jarayonini

boshqarish va refleksiv faoliyatni tashkil etishdan iborat bo‘lishi lozim. Bunda talaba ta’lim jarayonining faol subyekti sifatida o‘z bilim va faoliyatini mustaqil boshqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. “Raqamli pedagog kompetensiyalar modeli”, Toshkent, 2023. – B. 33–34.

2. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? – Paris: UNESCO, 2023.

3. To‘xtayeva F.Sh. Ta’lim jarayoniga kompetensiyaviy yondashuvda pedagogning raqamli kompetentligining ahamiyati // *Образование и инновационные исследования*. – 2022.

4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.

TRENERLARLIK FAOLIYATINI TARTIBGA SOLISHNING HUQUQIY ASOSLARI

O.S.Artikbayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqola trenerlar jumladan sport ta’lim tashkilotlari trener faoliyatini tartibga solinishi bilan bog‘liq qonun va qonunosti hujjatlarning qiyosiy tahlili asosida yoritilgan.*

Аннотация: *Данная статья освещена на основе сравнительного анализа законов и подзаконных актов, связанных с регулированием деятельности тренеров, в том числе спортивных образовательных организаций.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, trener, normativ-huquqiy hujjat, qonun, qaror, sertifikat, norma, nizom, huquq.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, тренер, нормативно-правовой акт, закон, постановление, сертификат, норма, положение, право.*

Trenerlik faoliyatini tartibga solishga oid masalar normativ-huquqiy hujjatlarning hususiyatidan kelib chiqib qonun va qonunosti hujjatlarda aks etgan. Trenerlik faoliyatini bilan bog‘liq normativ huquqiy xujjatlar huquq sohasida olib borilayotgan islohatlar natijasida ihchamlashdi va takamillashtirlib borilmoqda bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojlanishini huquqiy asoslari takomillashtirish hozirda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Quyida shu masalaga oid normativ-huquqiy hujjatlarning tahliliga to‘xtalib o‘tamiz.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi yagona qonun hujjati bu “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son qonun hisoblanadi[1]. Ushbu normativ-huquqiy hujjat 2026-yil 24-martda qabul qilingan bo‘lib, 8-bob, 65-moddadan iboratdir.

Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunning 35-moddasida trenerlik faoliyatiga oid normalar belgilangan. Jumladan Trener sportchilarni tayyorlash hamda ularning musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishini tashkil etish, ularga nazariy va amaliy bilimlarni berish, shuningdek ularni jismoniy jihatdan kamol toptirishni amalga oshiruvchi jismoniy shaxsdir.

Trenerlik faoliyati bilan tegishli sport turi bo‘yicha malaka sertifikatiga ega bo‘lgan shaxslar shug‘ullanishi mumkin.

Trenerlik faoliyati vakolatli davlat organi tomonidan belgilangan tartibda e’tirof etilgan sport turi bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonunchilikka, shuningdek xalqaro sport tashkilotlarining qoidalariga (nizomlariga, reglamentlariga) muvofiq amalga oshiriladi.

O‘zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarining trenerlarini lavozimga tayinlash va lavozimidan ozod etish qonunchilikka muvofiq amalga oshiriladi.

Trenerlik faoliyatini amalga oshirishda quyidagilarga yo‘l qo‘yilmaydi:

zo‘ravonlikni, diniy ekstremizmni, davlat tuzumiga, mamlakatning tinchligi va xavfsizligiga, uning aholisiga qarshi qaratilgan boshqa harakatlarni targ‘ib qilishga;

jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning sha’ni va qadr-qimmatini kamsitishga;

o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida sportga aloqasi bo‘lmagan boshqa faoliyatni olib borishga;

taqiqlangan vositalarni, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste’mol qilishga hamda ularni iste’mol qilishni targ‘ib etishga.

Trener quyidagi huquqlarga ega:

trenerlik faoliyatini amalga oshirish;

qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida o‘qish;

sport musobaqalarida, jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etish.

Trener qonunchilikka muvofiq boshqa huquqlarga ham ega bo‘lishi mumkin.

Trener:

jismoniy tarbiya va sportni hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi;

o‘quv-mashg‘ulotlarida xavfsizlik, sanitariya qoidalariga, normalariga va gigiyena normativlariga rioya etishi;

trenerga nisbatan qo‘yilgan talablarga qat’iy rioya etishi;

kasbiy malakasini uzluksiz oshirib borishi shart.

Trenerning zimmasiga qonunchilikka muvofiq boshqa majburiyatlar ham yuklatilishi mumkin.

Trenerlik malaka sertifikatini berish va trenerlik faoliyatini amalga oshirish tartibi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan belgilanadi.

Qonunning 35-moddasida malaka oshirganlik to‘g‘risidagi sertifikat trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish huquqini beruvchi hujjat ekanligi belgilangan hamda ushbu moddada trenerlik faoliyatini amalga oshirishda yo‘l qo‘yilmaydigan jihatlar, trenerlarni huquq va majburiyatlari ochiqlangan.

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‘risidagi qaroriga 2025-yil 5-avgustda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Sport sohasida davlat boshqaruvi tizimi takomillashtirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasi hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risidagi 496-sonli qarori bilan trenerlik faoliyati va malaka sertifikatini olish bilan bog‘liq imtiyozlar berilgan holda quyidagi o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritildi.

- qayta tayyorlash kurslari bitiruvchilariga tegishli sport turi bo‘yicha trener lavozimiga ishga qabul qilinganda, ularga Institut tomonidan uch yil muddatga malaka sertifikati berilishi belgilandi.

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

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

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

oliy yoki o‘rta maxsus (professional) ma’lumotga (jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlaridan tashqari) ega bo‘lganda-jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega bo‘lish nazarda tutilmagan sport turlari ro‘yxatiga kiritilgan va kamida sport ustaligiga nomzod bo‘lgan sport turi (turlari) bo‘yicha malaka oshirish kurslaridan o‘tadilar.

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

Malaka oshirish kurslarida tinglovchilar kontingenti yetarli bo‘lmagan yo‘nalishlarda, shuningdek, homilador ayollar, uch yoshga to‘lmagan bolalari bor ayollarga yoki uch yoshga to‘lmagan bolani yolg‘iz o‘zi tarbiyalayotgan ota (vasiy)lar, sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar-rejasiga kiritilgan o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inlari va musobaqalarga jalb etilganlar, istisno tariqasida, Institut va uning filiallari rahbarining buyrug‘iga muvofiq masofaviy ta’lim shaklida malaka oshirishlari mumkin[2].

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

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

-ishlab chiqarishdan ajralmagan holda ta’lim olish (kechki, masofaviy);

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

Muqobil malaka oshirish shakliga qo‘shimchalar kiritildi Qoraqalpog‘iston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport ustozi», «Qoraqalpog‘iston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan yoshlar murabbiysi», «Qoraqalpog‘iston Respublikasi xalq ta’limi o‘qituvchisi» va «Qoraqalpog‘iston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sportchi» faxriy unvonlariga ega bo‘lgan trenerlarga imtiyoz berildi[3].

Yuqoridagilardan hulosa qilish mukinki, trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun avalombor malaka sertifikatiga ega bo‘lishligi, malaka sertifikati trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish huquqini beruvchi hujjat ekanligi qonunchilikda belgilangan. Bugungi kunda amaldagi normativ-huquqiy hujjatlarda trenerlarga yoki trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanuvchilarga malaka sertifikatiga o‘qish yoki olish bilan bog‘liq bir qancha yengilliklar yaratilganligini ko‘rish mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son qonun 2026-yil 24-mart.

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‘risidagi qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 5-avgustdagi Sport sohasida davlat boshqaruvi tizimi takomillashtirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasi hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risidagi 496-sonli qarori.

MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH UMUMIY TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA UZVIYLIGI VA UZLUKSIZLIGI MUAMMOSI (QORAQALPOG‘ISTON RESPUBLIKASI SHAROITIDA)

M.T.Atashov, dotsent
Jismoniy tarbiya va bo‘yicha sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limning davlat ta’lim standartlari hamda o‘quv dasturlari doirasida bog‘cha va maktab o‘rtasidagi uzviylik muammosi ilmiy-pedagogik va metodologik jihatdan tahlil qilinadi. Dasturiy-metodologik me’yorlardagi ichki qarama-qarshiliklar va ularning ta’lim amaliyotida namoyon bo‘lishi tadqiq etilgan. Shuningdek, Qoraqalpog‘iston Respublikasining o‘ziga xos ekologik-iqlimiy va mintaqaviy sharoitlarida bolalarning jismoniy, harakatli va haroratga moslashish “termoregulatsiya” rivojlanishidagi uzviylikni ta’minlash masalalari ilmiy asoslab berilgan.*

Аннотация: *В данной статье с научно-педагогической и методологической точек зрения анализируется проблема преемственности между детским садом и школой в рамках государственных образовательных стандартов и учебных программ дошкольного и начального образования. Исследованы внутренние противоречия в программно-методических нормах и их проявление в образовательной практике. Также научно обоснованы вопросы обеспечения преемственности в физическом, двигательном развитии и адаптации к температурным изменениям (терморегуляции) детей в специфических эколого-климатических и региональных условиях Республики Каракалпакстан.*

Kalit so‘zlar: *davlat ta’lim standartlari, uzviylik va uzluksizlik, jismoniy tarbiya, harakat rivojlanishi, jismoniy rivojlanish, o‘yin faoliyati, Qoraqalpog‘iston Respublikasi, ekologik sharoit.*

Ключевые слова: *государственные образовательные стандарты, преемственность и непрерывность, физическое воспитание, двигательное развитие, физическое развитие, игровая деятельность, Республика Каракалпакстан, экологическая обстановка.*

Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim tizimiga zamonaviy davlat ta’lim standartlarini bosqichma-bosqich joriy etish va ularni takomillashtirish masalasi ilmiy-pedagogik jamiyatda doimiy muhokama va ilmiy bahslarga sabab bo‘lmoqda. Bu jarayon, o‘z navbatida, uzluksiz ta’lim tizimida azaldan mavjud bo‘lgan dolzarb muammolarni, xususan, maktabgacha ta’lim tashkiloti MTT hamda boshlang‘ich maktab o‘rtasidagi metodik uzviylik va izchillik masalasini yanada keskinlashtirmoqda. Normativ-huquqiy hujjatlarda ta’limning barcha bosqichlari o‘rtasida uzviylik va izchillik to‘liq ta’minlanishi deklaratsiya qilinsa-da, real ta’lim amaliyotida jiddiy tafovutlar ko‘zga tashlanmoqda. Nazariy-normativ hujjatlarga

singdirilgan mantiqiy yondashuv bilan amaliyotda qo‘llanilayotgan yondashuv hamda eng muhimi - bolaning ontogenetik va jismoniy rivojlanish qonuniyatlari o‘rtasidagi mutanosiblik darajasi chuqur ilmiy tahlilni talab etadi. Bu borada jismoniy tarbiya hamda bolaning jismoniy va harakat rivojlanishi masalasi eng simptomatik va ko‘rsatkichli soha hisoblanadi.

Ta’limni standartlashtirish va modernizatsiya qilish g‘oyasi bir tomondan shaxs shakllanishi va bolalikning o‘ziga xos qadriyatlarini insoniylik hamda rivojlanish madaniyatini ilgari suradi. Mashhur psixologik-pedagogik konsepsiyalarga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalik davri faqat maktabga tayyorgarlik bosqichi emas, balki mustaqil va o‘ziga xos qimmatga ega bo‘lgan hayotiy bosqichdir. Rivojlantiruvchi ta’lim tizimi metodologiyasiga muvofiq, ta’lim progressining asosiy mezonlaridan biri - bolaning individual xususiyatlari va imkoniyatlari xilma-xilligini qo‘llab-quvvatlash hamda saralash-diagnostikasidan rivojlanish diagnostikasiga o‘tishdir. Bunday metodologik modelda yetakchi psixodidaktik texnologiya sifatida kattalar hamda tengdoshlar bilan rivojlantiruvchi muloqot va faoliyat ta’kidlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning asosiy va tabiatiga mos etakchi faoliyati - bu o‘yindir. Shuning uchun ta’lim-tarbiya jarayoni bolalar o‘yini shaklida tashkil etilishi, o‘quv-intizomiy modelni ushbu yoshga sun’iy ko‘chirishga yo‘l qo‘yilmasligi zarur.

Biroq, ikkinchi tomondan, ta’limni utilitarian “maliy-manfaatdorlik” va standartlashtirilgan pragmatik yondashuv asosida ko‘rish tamoyili ham saqlanib qolmoqda. Ta’lim tizimini faqat “o‘quv xizmatlari bozori” yoki kadrlar tayyorlash mexanizmi sifatida tushunish, gumanistik va shaxsga yo‘naltirilgan tamoyillar bilan aniq metodologik ziddiyatga kelib tushadi. Inson individualligi va ma’naviy-jismoniy rivojlanishini qat’iy standartlar hamda iste’molchilik yondashuvlari bilan bir qolipga solishga urinish ta’lim vazifalarining buzilishiga olib keladi.

Ushbu metodologik qarama-qarshiliklar ta’lim dasturlarining ichki tuzilmasida ham o‘z aksini topgan. Chunonchi, maktabgacha ta’lim o‘quv dasturlarining konseptual qismlarida jismoniy rivojlanish va jismoniy tarbiya sohasi ko‘pincha ustuvor yo‘nalishlar qatoridan keyingi o‘rinlarga surib qo‘yiladi. Vaholanki, rivojlanish sohalarini muayyan amaliy topshiriqlar darajasida konkretlashtirish jarayonida harakat faoliyati “walk, run, jump, climbing - yurish, yugurish, sakrash, emaklash, shuningdek, velosiped, samokat uchish, harakatli va sport o‘yinlari” amalda etakchi o‘ringa chiqadi. Bunda shuni alohida ta’kidlash lozimki, bolaning jismoniy va tanaviy rivojlanishi somatik va harakat salomatligi tushunchasi faqatgina tor doiradagi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish bilan cheklanib qolmaydi.

Mintaqaviy xususiyatlar va metodologik muammolar: Qoraqalpog‘iston Respublikasining o‘ziga xos ekologik va iqlimiy sharoitida Orolbo‘yi hududining keskin kontinental va quruq issiq iqlimi, chang-qum bo‘ronlari, yuqori issiqlik va gipoksiya xavfi jismoniy tarbiyadagi uzviylik masalasi yanada hayotiy va strategik ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha va boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarda jismoniy tayyorgarlik va harakat aktivligini noto‘g‘ri tashkil etish ularning kardiorespirator yurak-qon tomir va nafas tizimiga hamda termoregulatsiya mexanizmlariga ortiqcha funksional yuklama beradi.

Ta’lim amaliyotida kuzatilayotgan asosiy noqulayliklar va salbiy tendensiyalar quyidagilardan iborat

1. **Rivojlanishning soddalashtirilishi va tezlashtirilishi “Simplifikatsiya va akseleratsiya”:** Modernizatsiya bayrog‘i ostida bolaning rivojlanishi ko‘pincha faqat bilimlarni, ko‘nikma va malakalarni (BKM) jadal to‘plash darajasiga keltirib taqalmoqda. Bolaga «hali o‘qitilmagan, katta yoshli kichik odam” sifatida qarash kabi noto‘g‘ri pedagogik qarashlar saqlanib qolmoqda. Buning oqibatida o‘yin faoliyati “vaqtni bekorga sarflash” deb baholanib, uning o‘rnini barvaqt intellektual o‘qitish egallamoqda. Bu esa bolaning tabiiy rivojlanish manbalaridan uzilishiga va uning umumiy psixofizik rivojlanish darajasi pasayishiga olib keladi.
2. **Jismoniy va tanaviy rivojlanishning cheklanishi:** Ertangi intellektual va akademik yutuqlarni sun’iy ravishda tezlashtirish fonida bolaning tanaviy-harakatli rivojlanishi e’tibordan chetda qolmoqda. Pedagoglar va ota-onalar o‘rtasida jismoniy tarbiya hamda jismoniy sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining o‘rniga barvaqt intellektual o‘qitishni ustun qo‘yish holatlari uchraydi.
3. **Mintaqaviy iqlim va jismoniy holat disbalansi:** Qoraqalpog‘iston sharoitida gipodinamika harakat kamligi va noqulay atrof-muhit omillari birgalikda bolalar o‘rtasida gavdani to‘g‘ri tutish buzilishlari skolioz, yassioyoqlik, gipoksik holatlar hamda tana vaznining ortishi yoki oziqlanish yetishmovchiligi kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Zamonaviy bolalarda tana qiyofasi haqida noaniq va noto‘g‘ri tasavvurlar shakllanmoqda.

Xulosa. Shunday qilib, maktabgacha va boshlang‘ich ta’limning normativ-metodologik hujjatlariga kiritilgan konseptual qarama-qarshiliklar va ta’lim amaliyotidagi sun’iy intellektualizatsiya jarayoni bog‘cha va maktab o‘rtasidagi jismoniy tarbiya uzviyligini ta’minlashga to‘sqinlik qilmoqda.

Qoraqalpog‘iston Respublikasi ta’lim muassasalarida ushbu muammoni hal etish uchun:

- Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim bosqichida jismoniy tarbiya dasturlarini bolaning sensitiv (sezgir) rivojlanish davrlariga hamda mintaqaviy ekologik-iqlimiy (noqulay issiq va quruq havo) omillariga moslashtirish;
- Harakat aktivligi va o‘yin metodikasini (harakatli o‘yinlar, xalq milliy o‘yinlari) boshlang‘ich sinflarga ham bosqichma-bosqich va izchil integratsiya qilish;
- Bolaning intellektual va jismoniy rivojlanishi o‘rtasidagi vaqtinchalik va funksional balansni tiklash, tanaviy-salomatlik madaniyatini ta’lim uzviyligining bosh mezoni sifatida belgilash talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonov, S. T. (2021). Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning uzviyligi va uzluksizligini ta’minlash masalalari. Pedagogik ta’lim va sport ilmiy-uslubiy jurnali, 2(1), 45-50.
2. Salomova, R. S. (2014). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: ITA-PRESS.
3. Abdiyev, A. N. (2020). Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik va jismoniy-fiziologik asoslari. Sog‘lom avlod va sport, 4(2), 18-24.
4. Xo‘jayev, F. A. (2019). Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va maktabga tayyorlashda jismoniy mashqlarning roli. Maktab va hayot, 6, 12-15.
5. Yo‘ldoshev, K. K., & Rahmatov, M. S. (2022). Maktabgacha va boshlang‘ich umumiy ta’lim pedagogikasida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining uzviyligi. O‘zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar manbai, 11(3), 88-93.
6. Normurodov, A. N. (2018). Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Toxtaboyev, X. S. (2023). Boshlang‘ich ta’lim va maktabgacha ta’lim muassasalari o‘rtasida jismoniy tarbiya dasturlari integratsiyasi. Zamonaviy ta’lim jurnali, 1(122), 34-39.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ZAMONAVIY TIBBIY-BIOLOGIK YONDASHUVLAR ORQALI SAMARADORLIKNI OSHIRISHNING ASOSLARI

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: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport faoliyatida zamonaviy tibbiy-biologik yondashuvlardan foydalanishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish, mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish hamda ortiqcha yuklamalarning oldini olishda tibbiy-biologik monitoringning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, funksional diagnostika, antropometrik nazorat, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini baholash, sport ovqatlanishi, uyqu va tiklanish, biomarkerlar hamda zamonaviy raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы применения современных медико-биологических подходов в физической культуре и спорте. Анализируется важность медико-биологического мониторинга для повышения физической работоспособности спортсменов, индивидуализации тренировочного процесса, ускорения процессов восстановления и предотвращения перегрузок. Также рассматриваются функциональная диагностика, антропометрический контроль, оценка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, спортивное питание, сон и восстановление, биомаркеры, а также возможности использования современных цифровых технологий мониторинга.*

Kalit so‘zlar: *tibbiy-biologik yondashuv, sport tibbiyoti, jismoniy ish qobiliyati, funksional diagnostika, monitoring, tiklanish, ovqatlanish.*

Ключевые слова: *медико-биологический подход, спортивная медицина, физическая работоспособность, функциональная диагностика, мониторинг, восстановление, питание.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni ta’minlash va yuqori sport natijalariga erishishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Sport natijalarining muntazam ravishda oshib borishi mashg‘ulot jarayonini faqat pedagogik va metodik jihatdan emas, balki tibbiy-biologik nuqtayi nazardan ham tashkil etishni talab qilmoqda. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish organizmning funksional imkoniyatlari, mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligi, ovqatlanish, uyqu, psixofiziologik holat hamda tiklanish jarayonlarining o‘zaro muvofiqligiga bog‘liq. Shu sababli zamonaviy sport amaliyotida sportchining individual biologik xususiyatlarini hisobga olish, funksional holatini muntazam nazorat qilish va mashg‘ulot yuklamalarini o‘z vaqtida korreksiya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy tibbiy-biologik yondashuvlardan foydalanish orqali jismoniy ish qobiliyati va sport samaradorligini oshirishning asosiy tamoyillarini ilmiy jihatdan yoritishdan iborat. Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

sport faoliyatida tibbiy-biologik nazoratning o‘rnini aniqlash;

sportchining funksional holatini baholash usullarini tahlil qilish;

mashg‘ulot yuklamalarini individual boshqarish imkoniyatlarini ko‘rsatish;

tiklanish va ovqatlanishning sport natijalariga ta’sirini yoritish;

zamonaviy monitoring va raqamli texnologiyalardan foydalanish istiqbollarini baholash.

Tibbiy-biologik yondashuvlarning mazmuni. Tibbiy-biologik yondashuv sportchining organizmini yaxlit tizim sifatida o‘rganishga asoslanadi. Bunda jismoniy yuklamaning organizmga ta’siri, funksional tizimlarning moslashuvi, charchash va tiklanish jarayonlari, energetik almashinuv hamda sog‘liq holati o‘zaro bog‘liq holda baholanadi. Mazkur yondashuvning muhim jihati - sport mashg‘ulotlarini barcha sportchilar uchun bir xil tarzda emas, balki individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etishdir. Yosh, jins, antropometrik ko‘rsatkichlar, tayyorgarlik darajasi, sport turi, funksional imkoniyatlar va sog‘liq holati mashg‘ulot dasturini belgilashda muhim omillar hisoblanadi.[3]

Funksional diagnostika va tibbiy monitoring. Sport samaradorligini oshirishda funksional diagnostika muhim o‘rin tutadi. Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va umumiy jismoniy ish qobiliyatining holatini muntazam baholash mashg‘ulot yuklamalariga organizmning javob reaksiyasini aniqlash imkonini beradi. Yurak urish chastotasi mashg‘ulot intensivligini nazorat qilishning amaliy va qulay ko‘rsatkichlaridan biridir. Shuningdek, yurak urish tezligining mashqdan keyingi tiklanish dinamikasi sportchining funksional holati haqida qo‘shimcha ma’lumot berishi mumkin. Yuqori darajadagi sport tayyorgarligida maksimal kislorod iste’moli, ventilatsion ko‘rsatkichlar, laktat dinamikasi va boshqa fiziologik parametrlar ham jismoniy ish qobiliyatini baholashda qo‘llanadi. Bunday tekshiruvlar malakali mutaxassislar nazorati ostida amalga oshirilishi va natijalar sportchining individual xususiyatlari bilan birgalikda talqin qilinishi lozim.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish. Sport samaradorligini oshirishning asosiy shartlaridan biri mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri dozalashtirishdir. Haddan tashqari yuklama yetarli tiklanishsiz takrorlanganda charchoqning to‘planishi, ish qobiliyatining pasayishi va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, yetarlicha yuklama berilmasligi sportchining moslashuv imkoniyatlaridan to‘liq foydalanmaslikka sabab bo‘ladi. Shuning uchun zamonaviy sport amaliyotida tashqi yuklama va organizmning ichki javob reaksiyasini birgalikda monitoring qilish muhimdir. Mashg‘ulot davomiyligi, masofa, tezlik, takrorlar soni kabi tashqi yuklama ko‘rsatkichlari yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi va tiklanish ko‘rsatkichlari kabi ichki yuklama parametrlariga nisbatan tahlil qilinishi mumkin.[3]

Sportchining ovqatlanishi va metabolik ta’minot. Sportchining yuqori ish qobiliyatini ta’minlashda ratsional ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Oziq moddalarning yetarli miqdorda va to‘g‘ri nisbatda qabul qilinishi energiya almashinuvini, mushak faoliyatini va mashqdan keyingi tiklanishni qo‘llab-quvvatlaydi. Uglevodlar yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarda muhim energiya manbai bo‘lsa, oqsillar mushak to‘qimalarining tiklanishi va moslashuvida muhim rol o‘ynaydi. Yog‘lar esa energiya almashinuvi va boshqa fiziologik jarayonlarda ishtirok etadi. Suv va elektrolitlar muvozanatini saqlash ham, ayniqsa uzoq davom etadigan yoki yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarda, muhim hisoblanadi.

Biroq biologik faol qo‘shimchalar va maxsus sport mahsulotlaridan foydalanish individual ehtiyoj, sport turi va sog‘liq holatiga muvofiq mutaxassis tavsiyasi asosida amalga oshirilishi kerak.

Tiklanish jarayonlarini boshqarish. Sport samaradorligini oshirish faqat mashg‘ulot hajmini ko‘paytirish bilan bog‘liq emas. Tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish ham sport tayyorgarligining ajralmas qismidir. Uyqu, dam olish, ovqatlanish va mashg‘ulotlar orasidagi vaqtning optimal tashkil etilishi organizmning moslashuv jarayonlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy yondashuvda tiklanish holatini baholash uchun yurak urish chastotasi dinamikasi, subyektiv charchoq, uyqu sifati, mashg‘ulotga tayyorlik darajasi kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Ushbu ma’lumotlarning kompleks tahlili mashg‘ulot yuklamasini o‘z vaqtida kamaytirish yoki oshirishga yordam beradi.[2]

Raqamli texnologiyalar va biomonitoring. So‘nggi yillarda kiyiladigan elektron qurilmalar, yurak urish tezligini kuzatuvchi sensorlar, GPS tizimlari va boshqa raqamli vositalarning sportdagi qo‘llanilishi kengaymoqda. Ushbu texnologiyalar mashg‘ulot vaqtida katta hajmdagi ma’lumotlarni yig‘ish va sportchining individual dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Biroq bunday qurilmalardan olingan ma’lumotlar tibbiy tashxis o‘rnini bosa olmaydi. Ularning asosiy afzalligi - mashg‘ulot jarayonidagi tendensiyalarni aniqlash va mutaxassisga qo‘shimcha ma’lumot taqdim etishdir. Shuning uchun raqamli monitoring natijalari murabbiy, shifokor va sport fiziologi tomonidan kompleks tarzda baholanishi maqsadga muvofiq.

Jarohatlarni oldini olish. Tibbiy-biologik yondashuvlarning yana bir muhim yo‘nalishi sport jarohatlarining profilaktikasidir. Sportchining funksional holati, mushak kuchi, harakat amplitudasi, texnik tayyorgarligi va yuklamaga moslashuv darajasini nazorat qilish jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Profilaktik yondashuv mashg‘ulotdan oldingi tayyorgarlik, to‘g‘ri texnika, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, yetarli tiklanish va individual zaif jihatlarni korreksiya qilishni o‘z ichiga oladi.[4]

Natijalar va muhokama. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport samaradorligini oshirishda yagona omilga tayanish yetarli emas. Yuqori natija sport mashg‘ulotlari, tibbiy nazorat, sport ovqatlanishi, tiklanish, psixologik tayyorgarlik va individual biologik xususiyatlarning o‘zaro uyg‘unligi natijasida yuzaga keladi. Tibbiy-biologik monitoringdan foydalanish sportchining funksional holatini muntazam baholash, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olish imkonini beradi. Ayniqsa, uzoq muddatli sport tayyorgarligida individual ma’lumotlarga asoslangan qarorlar qabul qilish an’anaviy, barcha sportchilarga bir xil qo‘llanadigan yondashuvga nisbatan samaraliroq bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar imkoniyatlaridan foydalanishda ma’lumotlarning ishonchliligi, o‘lchash metodikasi va ularni to‘g‘ri talqin qilish masalalariga e’tibor berish zarur. Texnologik vosita ko‘plab ma’lumotlarni berishi mumkin, ammo yakuniy xulosa sportchining umumiy klinik va funksional holati asosida chiqarilishi lozim.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy tibbiy-biologik yondashuvlardan foydalanish sport samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Funksional diagnostika, individual yuklama nazorati, ratsional ovqatlanish, sifatli tiklanish, jarohatlarning profilaktikasi va raqamli monitoring texnologiyalarining uyg‘unligi sportchining jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Kelgusida sport tayyorgarligida individual biologik ko‘rsatkichlarni kompleks tahlil qilish, raqamli monitoringni takomillashtirish va tibbiyot, sport fiziologiyasi hamda pedagogika fanlari integratsiyasini kuchaytirish dolzarb yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”2026-yil 24-mart. O‘RQ-1123-son.
2. Axmedov J.K. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. SamDU nashiryoti. 2022-yil.
3. Aminov B. B. Javliyev. Sport tibbiyoti.O‘quv qo‘llanma. Qarshi davlat universiteti.Qarshi-2015.
4. Z.Gaziyev., M.Ismailova., R.Islomova., SH.Xudaykulov. Sport tibbiyoti.
5. Саламов Р.С. Спорт машқининг назарий асослари. Т:, 2005. – 261 б.

BOLALARDA SEMIZLIK, METABOLIK SINDROMNI OLDINI OLISHDA JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING VA OILANING ROLI

F.A. Batirova, dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
Ch.Axmedova, t.f.b.f.d
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: *Maqolada bolalarda semizlik va uning kelib chiqish sabablari, metabolik sindromni oldini olishda jismoniy tarbiya o’qituvchisining va oilaning roli haqida nazariy hamda amaliy ma’lumotlar berilgan bo’lib, mutaxassislarning kasbiy kompetentligini oshirishga e’tibor qaratilgan.O’zlashtirilgan bilimlarni jismoniy mashqlar dasturini tuzishda va mashg‘ulotlar vaqtida hisobga olish bo‘yicha aniq tavsiyalarberilgan.*

Аннотация: *В статье представлены теоретические и практические сведения о роли учителя физической культуры и семьи в профилактике ожирения и метаболического синдрома у детей, а также уделено внимание повышению профессиональной компетентности специалистов. Даны конкретные рекомендации по применению усвоенных знаний при составлении программ физических упражнений и во время проведения тренировочных занятий.*

Kalit so‘zlar: *Metabolik sindrom, metabolik sindrom profilaktikasi, fiziologik jarayonlar, semizlik, jismoniy yuklama ,jismoniy faollik, individual yondashuv.*

Ключевые слова: *Метаболический синдром, профилактика метаболического синдрома, физиологические процессы, ожирение, физическая нагрузка, физическая активность, индивидуальный подход,*

Semizlik–bu organizmda ortiqcha yog‘ to‘planishi bilan tavsiflanadigan kasallik bo‘lib, odatda yuqori kaloriyali oziq-ovqatni ko‘p miqdorda iste’mol qilish va jismoniy faollikning kamayishi natijasida kelib chiqadi. Oddiy qilib aytganda, bola ko‘proq kaloriyani yeb, kamroq harakat qilsa, vaqt o‘tishi bilan ortiqcha vazn to‘planadi. Zamonaviy dunyoda bolalar orasida eng keng tarqalgan muammolardan biri – bu semizlik.

Semizlik 21-asrning eng ommaviy noinfeksion “pandemiyasi” deb bejiz aytilmaydi – jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, so‘nggi 40 yil ichida bolalar va o‘smirlar orasida semizlik darajasi 11 milliondan 124 millionga oshgan. Ya’ni, butun dunyoda 5-19 yoshli ortiqcha vaznli bolalar soni misli ko‘rilmagan tarzda ko‘paydi. Xuddi shunday, O‘zbekiston va Markaziy Osiyoda ham bolalar o‘rtasida semirish holatlari ortib bormoqda. Statistik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, so‘nggi o‘n yilda semizlik kuzatilgan bolalar soni qariyb 40% ga oshgan. Agar avval semizlik asosan iqtisodiy boy mamlakatlar muammosi bo‘lsa (masalan, Amerika Qo‘shma Shtatlarida bolalarning 15-20 foizi semiz bo‘lsa), hozir rivojlanayotgan davlatlarda ham vaziyat jiddiy tus olmoqda.

Bolalarda semirishning eng ko‘p uchraydigan sababi – noto‘g‘ri ovqatlanish va harakatsiz turmush tarzi. Fast-fud, shirin gazli ichimliklar, chips va shirinliklarni ortiqcha iste’mol qilish bolani keragidan ortiq kaloriya bilan ta’minlaydi. Ayniqsa, ko‘p miqdordagi shirin gazli suvlar bola organizmiga katta zarar keltiradi – ular shakar va karbonat angidrid gazi kombinatsiyasi bo‘lib, semizlikka, tishlarning yemirilishiga (kariyes) va me’da-ichak muammolariga olib keladi. Bunday ichimliklarni tabiiy sharbatlar yoki oddiy suvga almashtirish tavsiya etiladi. Shuningdek, hozirgi bolalar ko‘p vaqtini kompyuter va telefonda o‘yin o‘ynab, televizor ko‘rib o‘tkazmoqda. Kunduz ham, kechqurun ham ochiq havoda chopib o‘ynaydigan, harakatlanadigan bolalarni kam uchratamiz. Xususan, maktabgacha yoshdagi bolalar ilgari hovlida doimiy yugurib yurishar edi; bugungi kunda esa ko‘p tarbiyalanuvchilar planşhet va telefonlarga “yopishib olgan”. Natijada kaloriyalar sarf bo‘lmaydi, mushaklar rivojlanmaydi – ortiqcha energiya yog‘ga aylangan holda to‘planaveradi. Bola ruhiy zo‘riqish, stress holatida ham ko‘pincha tasalli topish maqsadida ko‘proq yeb qo‘yadi (buni katta odamlar ham ko‘pincha qiladi). Agar oilada noqulay muhit, maktabda bosim bo‘lsa, bola shirinlik va fast-fudni “yupanchiq” sifatida iste’mol qilishi mumkin. Ba’zan bu odat bo‘lib qoladi – bola qorni to‘q bo‘lsa ham nimanidir chaynab o‘tirishni xohlaydi, yoki zerikkanida bezovtalanib ovqat izlaydi. Buning ortida psixologik omillar yotganini ota-ona va tarbiyachilar anglab, bolaning hissiy holatini yaxshilashlari lozim (masalan, qo‘rqitish, urish, jazolash kabi amaliyotlarni bartaraf etish orqali).

Semizlik ba’zan endokrin kasalliklar oqibatida ham bo‘lishi mumkin. Masalan, gipotireoz (qalqonsimon bez sust ishlashi)da moddalar almashinuvi sekinlashgani tufayli bola vazni ortib boradi. Kortizol gormonining ortiqcha ishlab chiqarilishi (Kushing sindromi) ham yog‘ to‘qimasini ko‘paytiradi [5.89]. Lekin bolalardagi semizlikning atiga 5–10 foizidagina shu kabi endokrin sabablar uchraydi, qolgan hollarda sabab ortiqcha ovqatlanish va kam harakat ekanini unutmaslik kerak.

Semizlikning salomatlik uchun xavfi: Ortiqcha vazn bolada turli kasalliklar uchun zamin yaratadi.

1. Semiz bolalarda insulin gormoni ta’siri susayib boradi – tana to‘qimalari unga nisbatan chidamli bo‘lib qoladi (insulin rezistentligi). Bu esa 2-toifa qandli diabet rivojlanishiga olib keladi Ilgari bu turdagi diabet faqat kattalarda uchrardi, hozir ortiqcha vazn tufayli o‘smirlarda ham ko‘plab uchramoqda.

2. Qonda yog‘lar (xolesterin) miqdori oshadi, qon tomirlarda yig‘ilib, ateroskleroz jarayonini erta boshlaydi. Natijada, bemor kelajakda yoshligidan yurak ishemik kasalligi, infarkt yoki insult kabi xavfli xastaliklarga moyil bo‘lib qoladi.

3. Semiz bolalarda arterial qon bosimi me’yoridan baland bo‘lishi mumkin (gipertoniya) – bu ham yurak-qon tomir tizimiga yuk bo‘lib, bosh og‘rig‘i, tez charchash kabi muammolar keltiradi [4, 49].

4. Vazn ortiqchaligi jigar hujayralarida yog‘ to‘planishiga sabab bo‘ladi – yog‘li gepatoz yoki jigar yog‘lanishi paydo bo‘ladi. Bu holat davom etsa, keyinchalik jigar sirrozi (jigar to‘qimasining fibrozlashuvi)ga ham olib borishi mumkin [2,67].

5. Semiz bolalarda bo‘g‘imlar doimiy zo‘riqish ostida qoladi: tizza, to‘piq bo‘g‘imlari og‘rishi, umurtqa pog‘onasida skolioz, yassi oyoqlilik kabi ortopedik muammolar kelib chiqadi. Uzoq davom etgan semizlik bo‘g‘imlarda yosh o‘tmay turib degenerativ o‘zgarishlar – artrit, artroz – boshlanishiga sabab bo‘ladi [2,67].

6. Ortiqcha tana yog‘i nafas olish tizimiga ham ta’sir ko‘rsatadi: semiz bolalar jismoniy mashqlarda tez hansiraydi, hatto tungi uyquda qisqa muddatli nafas to‘xtab qolish xuruji (apnoe) ham kuzatilishi mumkin.

Birgalikda yuzaga keladigan bunday buzilishlarning jamlanmasi tibbiyotda **metabolik sindrom** deb ataladi. Metabolik sindrom – bu ortiqcha vazn, qondagi qand me’yori buzilishi (giperglikemiya yoki insulin rezistentligi), arterial gipertenziya va dislipidemiya (xolesterin muvozanatining buzilishi) kabi belgilar uyg‘unligi bo‘lib, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini keskin oshiradi [1, 37].

Afsuski, so‘nggi yillarda metabolik sindrom bolalarda ham uchramoqda – semiz bolalarning 25-50 foizida shu sindrom belgilari aniqlanayotgani haqida ma’lumotlar bor. Bu juda xavotirli raqam, chunki bunday bolalar o‘sib-yetiliboq jiddiy kasalliklar ortidan qolishi mumkin deganidir.

Semizlik va ortiqcha vazn muammosini hal etishda eng asosiy choralar – bu ovqatlanishni tartibga solish va jismoniy faollikni oshirish.Maktab va maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bolalar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda katta rol o‘ynaydi.Avvalo, o‘qituvchi semiz yoki ortiqcha vaznli bolalarni sinfdagi boshqa bolalar bilan bir xil shug‘ullanishga undashi kerak bo‘ladi. Ba’zan ortiqcha vazn tufayli bola uyatchan bo‘lib, sport o‘yinlarida ishtirok etishni xohlamasligi mumkin – chunki tez charchab qolishi yoki tengdoshlaridan orqada qolishi yoqmaydi. Bunday paytda bola bilan alohida suhbatlashish, uni rag‘batlantirish zarur. Jismoniy mashqlar dasturini shunday tuzish kerakki, vazni ortiq bolalar ham unda muvaffaqiyat bilan ishtirok etishsin. Masalan, yugurish bo‘yicha bellashuvda semiz bola albatta ortda qoladi – bu unga ruhiy zarba bo‘lishi mumkin. Buning o‘rniga masofani bosib o‘tishni vaqt bilan emas, balki faqat bosib o‘tish/o‘tmaslik mezoni bilan baholash, yoki tez yugurish o‘rniga uzoqroq masofaga sekin yugurish kabi mashqlar foydaliroq bo‘ladi.

Turli sport turlari bilan tanishtirish ham ortiqcha vaznli bolaga o‘z yo‘nalishini topishga ko‘maklashadi. Masalan, suzish semiz bolalar uchun juda foydali – suv ichida tana og‘irligi sezilmaydi, bo‘g‘imlarga yuk tushmaydi, lekin kaloriyalar yaxshi sarf bo‘ladi. Agar imkoniyat bo‘lsa, bunday bolalarni maktab yoki bog‘chadagi suzish mashg‘ulotlariga jalb etish lozim. Shuningdek, velosiped haydash, gimnastika, o‘yinli sport turlari (futbol, voleybol) ham yordam beradi. Maktab jismoniy tarbiya darslarida har bir bola haftasiga kamida 2–3 soat jismoniy faollikka ega bo‘ladi, ammo bu yetarli emas – bola uyda va darsdan tashqari vaqtlarda ham harakat qilishi kerak. Shu bois, o‘qituvchi ota-onalarga bolaning kunlik rejimida televizor qarshisida yoki kompyuter o‘yinlarida o‘tkazadigan vaqtini cheklash, uni ko‘proq ko‘chada do‘stlari bilan o‘ynashga chiqishini rag‘batlantirish bo‘yicha tavsiyalar berishi mumkin. Masalan, ota-ona bolasini maktabga va maktabdan piyoda olib borishi (agar masofa imkon

bersa), dam olish kunlari birga bog‘da sayr qilish, toqqa chiqish, velosipedda aylanish kabi oilaviy mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yishi lozim.

Oila – bu sog‘lom odatlarning shakllanishida hal qiluvchi muhit. Agar oilaning o‘zi semirishga moyil odatlarga ega bo‘lsa (kechqurun ko‘p ovqat yeyish, yotish oldidan shirinlik iste’moli, uyqusizlik, kamharakatlik va boshqalar), bolani bu illatdan xalos etish qiyin bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida semiz bolalarga yuklama berishda ayrim ehtiyot choralariga rioya qilinadi. Ularning yurak-qon tomir tizimi zo‘riqishga moslashmagan bo‘lishi mumkin – shu sabab asta-sekinlik bilan yuklamani oshirish prinsipi qo‘llanadi. Dastlab qisqa vaqtli (10-15 daqiqalik) mashqlar majmuasi bilan boshlab, bola toliqmaganini kuzatib, bora-bora mashg‘ulot vaqtini 30-40 daqiqagacha chiqarish mumkin. Juda semiz bolalarda qattiq yugurtirish yoki sakratishdan oldin, piyoda yurish, velosiped minish, suzish kabi nisbatan yengilroq aerob mashqlardan foydalanish kerak. Nafas qisishi yoki yurak urish tezligining me’yoridan oshib ketishi kabi holatlarda darhol mashqni to‘xtatib, dam berish darkor. O‘qituvchi dars vaqtida suv ichishga ruxsat berishi ham muhim – semiz bolalar tezroq terlaydi va suvsizlanadi, shu bois buni cheklash yaramaydi. **Psixologik aspektlar:** Semizlik bolaga jismoniy noqulayliklardan ko‘ra, ko‘pincha psixologik og‘irlikni ko‘proq yuklaydi. Boshqa bolalar uni mazax qilishi, haqoratli laqablar qo‘yishi, to‘pga yugurishda sustligi uchun tanqid ostiga olishi mumkin. Semiz bolaga nisbatan noto‘g‘ri munosabat uning muammosini chuqurlashtirib, sog‘lig‘ini yomonlashtirishi mumkin. To‘g‘ri yondashuv esa, aksincha, sog‘lomlanishiga va jamiyatga moslashishiga yordam beradi.

An’anaviy darslardan tashqari turli sport bayramlari, estafeta musobaqalari, oilaviy spartakiadalar tashkil etish tavsiya etiladi. Masalan, “Ota, ona va men – sportchilar oilasi” ko‘rik-tanlovlari orqali ortiqcha vazn muammosidan aziyat chekayotgan bolalarning ota-onalari ham jalb qilinsa, oilaviy motivatsiya paydo bo‘ladi. Bolaga semizlikning oldini olish eng avvalo oilaning qo‘lida ekanini unutmaslik lozim.

Xulosa. Yuqoridagi mavzularni sarhisob qilar ekanmiz, maktab va maktabgacha ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun quyidagi xulosa va tavsiyalarni ta’kidlab o‘tish joiz:

Endokrin kasalliklarda erta tashxis va hamkorlik: Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bolalarning jismoniy holatidagi g‘ayrioddiy o‘zgarishlarni birinchi bo‘lib payqashi mumkin. Masalan, bola mashg‘ulotda tez charchasa, hushidan ketish holatlari bo‘lsa, bo‘yi o‘smasa yoki juda tez o‘sib ketsa, tengdoshlariga nisbatan rivojlanishi sust yoki ortiqcha tez bo‘lsa – bu alomatlarni e’tiborsiz qoldirmang. Darhol maktab tibbiyot xodimi va ota-onalar bilan bog‘lanib, bolani mutaxassis ko‘rigiga yo‘naltiring. Vaqtida aniqlangan endokrin buzilishlar davolash samarasini oshiradi.

Har bir bola bilan individual yondashuv: Endokrin kasalligi bo‘lgan bolani umumiy jismoniy tarbiya darsidan butunlay chiqarib tashlash to‘g‘ri emas (faqat tibbiy ko‘rsatma bo‘lsa, boshqa gap). Aksincha, mashg‘ulot dasturini unga moslab, yuklamani individual tarzda belgilash lozim. Masalan, qandli diabetli bola bilan mashg‘ulotdan oldin yengil tamaddi qilishini nazorat qilish, gipertireozli bolaga esa haddan tashqari yugurish berilmaslik, past bo‘yli bolaning cho‘p bilan basketbol o‘ynashiga imkon yaratish kabi kichik o‘zgartirishlar katta natija beradi.

Jismoniy tarbiya – davolash vositasi: Ko‘pgina endokrin xastaliklarni davolashda jismoniy faollik muhim qism ekanini unutmang. Masalan, diabetni nazorat qilishda muntazam mashqlar qondagi qand miqdorini barqarorlashtiradi, semizlikni davolashda esa mashqlar eng asosiy omil hisoblanadi. Shu bois, shifokor tavsiyalariga tayangan holda har bir bola uchun foydalanish mumkin bo‘lgan jismoniy mashqlar kompleksini ishlab chiqing. Davolovchi shifokorlar yoki maktab hamshirasi bilan aloqa o‘rnating – masalan, “salomatlik guruhi”ga kiruvchi bolalar ro‘yxati va ularning cheklovlarini bilib oling va darslarni shu ma’lumotlar asosida olib boring.

Bolalarni ruhiy qo‘llab-quvvatlash: Endokrin buzilishlari bo‘lgan bolalar ba’zan o‘zlarini boshqalardan kamdek his etishlari mumkin. Jismoniy tarbiya darslari ularni ijtimoiylashtirish, o‘ziga ishonchini oshirish uchun ajoyib imkoniyatdir. O‘qituvchi sinfdagi har bir o‘quvchining yutuqlarini ta’kidlab, rag‘batlantiruvchi muhit yaratishi kerak. Agar sinfda bunday bolaga nisbatan noto‘g‘ri munosabat (mazax qilish, ajratish) kuzatilsa, darhol aralashib, tarbiyaviy tushuntirish ishlarini o‘tkazing. Jamoaviy mashqlar orqali birlik va hamjihatlikni shakllantiring – masalan, murakkab estafetalarda har kimning ishtiroki umumiy g‘alaba uchun zarurligini bolalarga anglatish, shunda jamoa a’zolari bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi.

Ota-onalar bilan hamkorlik: Maktab va bog‘cha o‘qituvchilari bolani kunning muayyan soatlarida kuzatsa-da, asosan oila bag‘ridagi turmush tarzi uning salomatligini belgilaydi. Shu bois, ota-

onalar bilan doimiy muloqotda bo‘ling. Ba’zan ota-onalar bolani keragidan ortiq majburlab ovqatlantirishi yoki bekorchilikdan ovqat yeyishini nazorat qilmasligi semirishga olib keladi – shuning uchun ularni hushyorlikka chaqirish o‘qituvchining ham ishidir.Jismoniy mashqlar – tabiiy “gormonlar me’yorlatuvchi” vosita, chunki faol harakat butun organizmni me’yoriy ishlashga undaydi. O‘qituvchi va murabbiylar, shifokorlar bilan hamkorlikda, har bir bolaga individual yondashgan holda ishlasalar, yuqorida sanab o‘tilgan kasalliklar bilan og‘rigan bolalar ham jamoada sog‘lom va baxtli ulg‘ayishi, kelgusida jamiyatning to‘laqonli a’zosi bo‘lib, yuksak marralarni egallashi shak-shubhasiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Fiziologiya darsligi (Sport fiziologiyasi) – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023.

2. Abduraraxmonov M., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent, 2018.

3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Toshkent: Lider Press, 2009. – 200 b.

4. Almatov K.T. Qon va qon aylanish tizimi fiziologiyasi. Toshkent, “O‘zMU” nashri, 2011.

5. Karimov Sh.I Sog‘lom ovqatlanish- salomatlik mezoni.Toshkent: 2015 yil

YOSH SPORTCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH VA ULARNING FUNKSIONAL HOLATINI NAZORAT QILISH

D.M. Bekmuratov,
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur tezisda o‘smir va yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy-metodik jihatdan rejalashtirish hamda ularning funksional holatini zamonaviy diagnostika usullari yordamida uzluksiz nazorat qilish masalalari atroflicha yoritilgan. Tadqiqotda o‘sib kelayotgan organizmning fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalarni me’yorlashtirish, ortiqcha zo‘riqishlarning (overtraining) oldini olish va sportchilarning adaptatsiya imkoniyatlarini kengaytirish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik nazorat shakllarini o‘zaro uyg‘unlashtirgan holda qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В данной статье подробно освещены вопросы научно-методического планирования тренировочных нагрузок в системе многолетней подготовки подростков и юных спортсменов, а также непрерывного контроля их функционального состояния с помощью современных методов диагностики. В исследовании проанализированы пути нормирования физических нагрузок с учетом физиологических особенностей растущего организма, предотвращения чрезмерных перегрузок (overtraining) и расширения адаптивных возможностей спортсменов. Также даны практические рекомендации по применению форм педагогического, медико-биологического и психологического контроля во взаимосвязанном комплексе.*

Kalit so‘zlar: *yosh sportchilar, mashg‘ulot yuklamasi, funksional holat, rejalashtirish, adaptatsiya, tibbiy-biologik nazorat, pedagogik tahlil, tiklanish jarayoni.*

Ключевые слова: *юные спортсмены, тренировочная нагрузка, функциональное состояние, планирование, адаптация, медико-биологический контроль, педагогический анализ, процесс восстановления.*

Bugungi kunda jahon sport maydonlarida raqobatning keskinlashuvi, sport turlarining jadal rivojlanishi va rekord natijalarning ortib borishi tayyorgarlik jarayonini yanada takomillashtirishni talab etmoqda. Ayniqsa, sport zaxirasini tayyorlash, ya’ni yosh sportchilar bilan olib boriladigan ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining boshlang‘ich va o‘tish bosqichlari muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh sportchilar organizmining fiziologik va anatomik jihatdan shakllanish jarayonida ularga beriladigan mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, ularning funksional holatini doimiy nazorat qilib borish muddatidan oldin toliqish (overtraining), jarohatlanishlar va sport formasining barqaror bo‘lmasligi kabi salbiy holatlarning oldini olishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, iqtidorli yoshlarni saralab olish va ularni professional sportga yo‘naltirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Shu bois, yosh

sportchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni me’yorlash, ularning yurak-qon tomir, nafas olish hamda markaziy asab tizimi ko‘rsatkichlarini zamonaviy diagnostika usullari yordamida baholash va boshqarish bugungi kunning eng dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Yosh sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda ularning funksional holatini nazorat qilish masalalari ko‘plab mamlakat va mahalliy olimlar, sport fiziologlari hamda trenerlarning ilmiy tadqiqotlarida o‘z aksini topgan. Jumladan, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va jadalligini taqsimlash, organizmning tiklanish jarayonlarini boshqarish bo‘yicha ilmiy maktablar yaratilgan.

Shunga qaramay, zamonaviy axborot texnologiyalari, tezkor biokimyoviy va funksional diagnostika vositalarini yosh sportchilar (12–16 yosh) tayyorgarligiga bosqichma-bosqich tatbiq etish, yoshga xos biologik rivojlanish sur’atlarini (akseleratsiya yoki retardatsiya) hisobga olgan holda individual yuklama modellari ishlab chiqish masalalari yetarli darajada o‘rganilmagan. Amaliyotda ko‘pincha kattalar uchun mo‘ljallangan mashg‘ulot usullarini yosh bolalarga mexanik ravishda ko‘chirib o‘tkazish holatlari uchraydiki, bu ularning salomatligi va sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu tadqiqot ana shu bo‘shliqlarni to‘ldirishga qaratilgan.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi yosh sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish metodikasini takomillashtirish va ularning funksional holatini tezkor nazorat qilish tizimining samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar va ilg‘or tajribalarni tahlil qilish, yosh sportchilar tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash.
2. Yosh sportchilarning yillik va bosqichma-bosqich mashg‘ulot yuklamalari (hajm va jadallik nisbatlarini) loyihalashtirish.
3. Mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilar organizmining funksional holatini baholash uchun informativ diagnostika mezonlarini tanlash.
4. Eksperimental guruh sportchilarida ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini amalda sinovdan o‘tkazish va natijalarni qiyosiy tahlil qilish.
5. Olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun quyidagi ilmiy-metodologik usullardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va internet ma’lumotlarini o‘rganish hamda umumlashtirish.
- Pedagogik kuzatuvlar (mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini bevosita qayd etish).
- Pedagogik tajriba (eksperimentni tashkil etish va boshqarish).
- Tibbiy-fiziologik va funksional tekshiruvlar (pulsoksimetriya, yurak qisqarish chastotasini (YuQCh) telemetrik nazorat qilish, ortostatik sinovlar, jismoniy ish bajarish qobiliyatini aniqlash).

Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda an’anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda, ularning funksional rezervlarini hisobga oluvchi yangi tuzilma sinovdan o‘tkaziladi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhidagi yosh sportchilarning boshlang‘ich jismoniy va funksional ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlanadi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi uchun maxsus rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamalari qo‘llaniladi. Bunda yuklamalarning to‘lqinsimon o‘zgarishi, ya’ni yuqori yuklamali haftalardan so‘ng tiklanishga qaratilgan yuklamalarning optimal nisbati ta’minlanadi.

Funksional holatni nazorat qilish natijalari quyidagi dinamikani ko‘rsatadi:

- **Yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlari:** Tajriba guruhidagi sportchilarda tinch holatdagi yurak qisqarish chastotasi (YuQCh) ko‘rsatkichlari ijobiy tomonga o‘zgarib, yurak mushagining tejamkorlik koeffitsiyenti yaxshilanishi. (masalan; tinch holatdagi YuQCh o‘rtacha 72-76 zarba/daqiqadan 64-68 zarba/daqiqagacha pasaydi, bu esa miokardning funksional imkoniyatlari ortganidan dalolat beradi).
- **Tiklanish jarayonlari:** Jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish davri tezlashadi. Tiklanish fazasining qisqarishi sportchining mashg‘ulot davomida tezroq o‘ziga kelishini ta’minlab, umumiy ish undorligini oshiradi.
- **Maxsus jismoniy tayyorgarlik:** Tajriba guruhi a’zolarining tezkorlik, chidamlilik va kuch sifatlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o‘sish dinamikasini ko‘rsatadi (masalan; ko‘rsatkichlar o‘sishi o‘rtacha 12–15% ni tashkil etadi).

Xulosa. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish ularning yoshga xos funksional imkoniyatlari va biologik yetilish darajasiga qat’iy mos ravishda amalga oshirilishi

lozim. Bu yosh organizmning ortiqcha zo‘riqishidan saqlaydi va sport mahoratining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Funksional holatni tezkor nazorat qilish (xususan, yurak qisqarish chastotasi, ortostatik sinovlar va tiklanish davri ko‘rsatkichlari orqali) mashg‘ulot rejasiga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Takomillashtirilgan rejalashtirish metodikasini amaliyotga joriy etish yosh sportchilarning funksional rezervlarini kengaytirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Matin, R. M., & Qodirov, R. S. (2023). *Yosh sportchilarni tayyorlashning nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Platonov, V. N. (2020). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obщaya teoriya i ee prakticheskie prilojeniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
3. Soliyev, I. A. (2022). O‘smir sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning o‘ziga xos xususiyatlari. *Fan Sportga* jurnali, 4(2), 45-48.
4. Salimov, G‘. K., & Tadjibayev, S. S. (2021). *Sport mashg‘ulotlarini boshqarish va nazorat qilish*. Toshkent: Ilm Ziyo.
5. Zatsiorskiy, V. M., & Virlin, V. A. (2019). *Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovi teorii i metodiki vospitaniya*. Moskva: Sport.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. (Yangi tahrir). — Toshkent, 2026.

ZAMONAVIY MAKTAB RAHBARI FAOLIYATIDA TAYM MENEJMENT KOMPETENTSIYASI: MAKTABNI STRATEGIK RIVOJLANTIRISHNING MUHIM OMILI SIFATIDA

B.S.Bekniyazov, p.f.d. (PhD), dosent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada umumta’lim maktab rahbarlari boshqaruv faoliyatida operativ boshqaruv, strategik rejalashtirishning ahamiyati, muammo va yechimlar har tomonlama tahlil qilinadi. Ta’lim muassasalarini boshqarishda taym-menejment texnologiyalarini joriy etish masalalari yoritilgan.*

Kalt so‘zlar: *strategik rejalashtirish, ta’lim tashkilotlari, rahbarning ish vaqti, boshqaruv faoliyati, taym-menejent texnologiyasi.*

Аннотация: *В данной статье всесторонне анализируется значение оперативного управления и стратегического планирования в управленческой деятельности руководителей общеобразовательных школ, рассматриваются проблемы и пути их решения. Особое внимание уделяется вопросам внедрения технологий управления временем в управление образовательными учреждениями.*

Ключевые слова: *стратегическое планирование, образовательные организации, рабочее время руководителя, управленческая деятельность, технологии управления временем.*

Umumta’lim maktab rahbarlari uchun taym-menejment texnologiyasining zaruriyati hozirgi vaqtda quyidagi omillar bilan bog‘liq: tashqi muhitdagi o‘zgarishlarning tez sur’ati; jahon iqtisodiyoti va bozor konyunkturasining beqarorligi; o‘zgarish va innovatsiyalarga doimiy yehtiyoj; ta’lim tashkilotning faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan sifatli ta’limni oshirish. Bularning barchasi maktab rahbarlariga nisbatan aniq talablarni quymoqda, ya’ni maktab rahbarlari va pedagoglarga katta vakolatlar berishni, mustaqil hal qilishi kerak bo‘lgan vazifalar sonini doimiy ravishda ko‘paytirishni, yerkin qarorlar qabul qilish va o‘z faoliyatini rejalashtirish imkoniyatini ta’minlashni talab qilmoqda. Shu bilan birga, maktab rahbarlarning faoliyatini shunday tashkil yetish muhimki, ular o‘z maqsadi va oldida turgan vazifalarni aniq tushunib olishlari, ustuvorliklarini to‘g‘ri belgilashlari va o‘z vaqtlarini moslashuvchan rejalashtirishni amalga oshirishlari mumkin. Taym-menedjment ham ta’lim rahbari bilan birga pedagog xodimlar uchun ham zarurdir, chunki u ilg‘or texnologiyalardan foydalanish, ta’lim tashkilotining umumiy maqsadlariga erishish uchun shaxsiy samaradorlikni oshirish imkonini beradi.

Maktab direktorlari o‘qituvchilar va jamiyat talablari bilan ishlashda muammolarga duch kelishadi, ammo bu muammolarga tadqiqotchilar milliy va xalqaro darajada kam e’tibor berishgan.

Italiyalik olim Leon Alberti vaqtdan oqilona foydalanishning dastlabki tamoyillarini shakllantirdi. U nafaqat ishlarning ro‘yxatini tuzishni, balki ularning bajarilishi uchun ketadigan vaqtni ham aniq ko‘rsatishni taklif qildi. Bundan tashqari, ustuvor yo‘nalishlarni aniq belgilash kerak: ishlar dolzarb va shoshilinch bo‘lishi mumkin.

Benjamin Franklin “vaqt” tushunchasi va undan “oqilona foydalanish” haqidagi o‘sha davrdagi barcha bilimlarni birlashtirib, shaxsiy vaqtni boshqarish tizimini yaratdi. Uning asosini uzoq va qisqa muddatli maqsadlarni tanlash tashkil etadi, usiz zamonaviy taym-menejmentni tasavvur qilib bo‘lmaydi. Franklin tizimining asosiy qoidasi - vaqtni aniq natijaga aylantirish, vaqtni biz uchun ishlashga majbur qilish, aksincha emas [4;12].

Zamonaviy tadqiqotchilar: B. Karlof, R.Gerstenberg, Toexiro Xono, S.D. Reznik, V.A. Suxarev, P.G. Pererva, I.I. Isachenko, E.A. Nozdrenko, V.N. Trishin, V.P. Sheveleva, A.M. Larchenko, V.G. Nosov, S.S. Akimova, F.X. Karimov, N.V. Grishina va boshqalar o‘z asarlarida menejerning o‘zini o‘zi boshqarishi va jamoani muvaffaqiyatli boshqarishi uchun zarur bo‘lgan sifatlarning biri sifatida ish vaqtini ratsionalizatsiya qilish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkinligin ta’kidlaydi [3; 5].

A.K. Gastev birinchi marta mehnatni tashkil etishda yangi vazifani qo‘ydi, bu nafaqat ish usullarini tashqi o‘zgartirish, balki ko‘proq darajada - ishchi tafakkurini bevosita mehnat jarayonlariga qayta qurish, birinchi navbatda samaradorlikka qaratilgan mehnatga individual munosabatini rivojlantirish haqida masalasini qo‘ydi [2].

Edgar Sheyn o‘zining “Tashkiliy madaniyat va liderlik” kitobida ta’kidlaganidek, “vaqtni idrok etish tajribasi har qanday guruh faoliyatining eng muhim jihatlaridan biridir; guruhning barcha a’zolari uchun umumiy vaqt tajribasining yo‘qligi odatda muloqot va o‘zaro ta’sirning jiddiy muammolarining paydo bo‘lishiga olib keladi” [5].

N.V. Altinikov va A.A. Muzayev o‘qituvchilar va menejerlarning kasbiy mahorat darajasini baholashning yagona texnologiyasi yo‘qligini, shuningdek, kasbiy kamchiliklarni aniqlash vositalarining etarli darajada ishlab chiqilmaganligini ta’kidlaydi [1].

Bugungi kunda ta’lim sohasidagi rahbar - bu menejmentning barcha zarur texnologiyalarini, shu jumladan tashkilot nazariyasi, xodimlarni va boshqalarni boshqarishni egallagan professional boshqaruvchidir.

Biroq, O‘zbekistonda taym-menejment o‘quv fani sifatida oliy ta’lim muassasalarida keng o‘qitilmaydi, bu, shubhasiz, ta’lim menejerlarni tayyorlashni murakkablashtiradi. Biroq, pedagogik ta’limni modernizatsiya qilish va zamonaviy muammolarga mos ravishda, ayrim namunaviy ta’lim dasturlarida taym-menejment allaqachon ixtisoslashtirilgan asosiy fan sifatida ko‘rsatilgan.

Quyida har qanday darajadagi ta’lim tashkilotining bo‘lajak rahbari nimalarga e’tibor berishi kerakligini ko‘rsatamiz.

1. Ish vaqtini byudjetlashtirish. Rahbarning asosiy ulushini quyidagilar egallaydi:

- maqsadlarni belgilash, o‘zgarishlarni nazorat qilish va boshqarish (reja - 40%);
- baholash, rivojlantirish, kommunikatsiyalar, xodimlarni rag‘batlantirish, treninglar (xodimlar - 20%);
- ishning asosiy bo‘g‘inlarini boshqarish (bo‘limlar, loyihalar, jarayonlar - 15%);
- mijozlar, hokimiyat organlari, OAV va boshqalar bilan o‘zaro hamkorlik (steykxolderlar - 15%);

kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirish (o‘z-o‘zini rivojlantirish - 10%).

Shunday qilib, maktab rahbarlari o‘z-o‘zini boshqarish va ta’lim tashkiloti maqsadlariga erishish uchun samarali bo‘lgan strategiyalarni ishlab chiqishlari va qabul qilishlari kerak. Taym-menejmentning ba’zi strategiyalari mavjud bo‘lib, ular maktab rahbarlarining tashkiliy maqsadlarga erishish uchun ham foydalidir. Bularga qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, samarali rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash, yig‘ilishlarni boshqarish, vakolatlarni topshirish va aralashuvlarni bartaraf etishlar kiradi.

Rejalashtirilgan natijaga erisha olmaslikning asosiy sabablari vaziyatga qarab, “sub’ektiv xatolar” va “ob’ektiv xatolar” deb nomlangan xatolar ta’siri bilan to‘ldirilishi mumkin. Vaziyatni belgilaydigan va jarayonlarning rivojlanish tendensiyalarini shakllantiradigan “sub’ektiv” va “ob’ektiv” xatolarning mumkin bo‘lgan tuzilmalari ro‘yxati 1-jadvalda keltirilgan.

Sub’ektiv xatolar	Ob’ektiv xatolar
1. Ko‘p holatlarda “shablonli fikrlash” ni qo‘llash.	1. Rejalashtirilgan davr uchun qabul qilingan qarorlar sonidan ortib ketish va ularni amalga oshirish imkoniyatlari.
2. O‘zining kuchli tomonlarini va mumkin bo‘lgan muvaffaqiyatini qayta baholash.	2. Qabul qilingan qarorlarning nomuvofiqligi.
3. Qarorlar o‘z tajribangizga asoslanadi.	3. Yechimni amalga oshirish uchun vaqt omilining natug‘ri baholanishi.
4. Natijani muqarrar sub’ektiv kutish.	4. Yangi qarorlar oldingi kurs va yechimlar paketiga asoslanadi.
5. Xavfni yetarlicha baholamaslik.	5. Yarim-yarim yechimlarning ustunligi.
6. Ishni yakunlash uchun kafolatlangan variantga ustuvorlik (“Uzoqdagi bug‘doydan, yaqindagi somon yaxshi”).	6. Loyiha/qarorlarni amalga oshirish jarayonlarida yuqori darajadagi ziddiyat.
7. O‘z fikrining ustuvorligi (“Men har doim haqman”).	7. Vaziyatga nisbatan “ko‘pchilik” yoki “ozchilik” tomonidan qarorlarning to‘g‘riligini zaif baholash.
8. O‘z g‘oyangizni amalga oshirishga urg‘u berilgan ma’lumotni tanlash (“Variant ishlashi kerak”).	8. Faoliyatning umumiy printsipi: “biz uni ish rejimida moslashtiramiz”.
9. Qaror qabul qilishning mavhum uslubi (“Asosiysi - boshlash, keyin biz buni aniqlaymiz”).	9. Faoliyat rejimining dinamikligi tufayli qarorlarning yomon ishlab chiqilishi.
10. Muvaffaqiyatsizlik bosimi (“Sutda kuyib, suvga puflaysiz”).	10. Qarorlarni axborot bilan ta’minlashning pastligi.
11. Muammoni hal qilishni ertangi kunga qoldirish.	11. Bo‘ysunuvchilar orasidagi vazifalarni to‘g‘ri chegaralay olmaslik.
12. Ishni to‘liq oxirigacha tugallamaslik.	12. Shaxsiy ishlarni tashkil etish va rejalashtirish masalalarini to‘liq e’tiborsiz qoldirish
13. Hamma narsani birdaniga qilish istagi.	
14. Hamma narsani o‘zingiz qilish istagi.	
15. Aybni qo‘l ostidagilarga yuklash istagi.	

Aniqlangan muammolarni hal qilish va maktab direktorlarining boshqaruv faoliyati samaradorligini oshirish uchun taym menejment kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha kompleks dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarur. Asosiy yo‘nalishlar:

- maktab direktorlari uchun taym menejment bo‘yicha o‘quv dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;
- maktab direktorlari o‘rtasida tajriba almashish uchun seminarlar, konferentsiyalar va master-klasslar tashkil etish uchun onlayn platformalarni yaratish;
- zamonaviy taym menejment vositalari va texnologiyalarini joriy etish;
- shahar yoki tuman ma’muriyat, vazirlik tomonidan direktorlarni qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish;

Ta’lim tashkiloti va uning xodimlarining faoliyati qat’iy reja asosida amalga oshiriladi. Rejalashtirish asosi - bu ta’lim tashkiloti faoliyatining ustuvor yo‘nalishlarini aks ettiruvchi yillik reja. Asosiy vazifa - ta’lim tashkiloti oldida turgan maqsad va vazifalarni o‘z vaqtida bajarish.

Ta’lim tashkilotida xodimlarning ikkita toifasini shartli ravishda ajratish mumkin: o‘qituvchilar va ma’muriy xodimlar. O‘qituvchilarning ish vaqtining davomiyligi O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksi [7], “Ta’lim to‘g‘risida” Qonun [8] va ta’lim tashkilotining ichki hujjatlariga muvofiq belgilanadi. Ish vaqtini tartibga soluvchi asosiy hujjatlar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval.

Ish vaqtini tartibga soluvchi asosiy hujjatlar.

Hujjatlar	Ish vaqtini tartibga solish yo‘nalishлари
Ta’lim muassasasining ustavi	Ta’lim muassasasi xodimlarini ishga qabul qilish tartibi va mehnatga haq to‘lash shartlari bo‘yicha bo‘limni o‘z ichiga oladi.

Ichki mehnat qoidalari	Ular O‘zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksining 181-moddasiga muvofiq har bir muassasada qabul qilinadi va xodimlarni yollash va ishdan bo‘shatish tartibini, mehnat shartnomasi taraflarining asosiy huquqlari, majburiyatlarini, ish tartibini, dam olish vaqtini, rag'batlantirish va jarimalarni tartibga soladi.
Mehnat shartnomasi	Ushbu xodimning ish vaqti, ish tartibi (smenalar, boshlanish va tugatish va boshqalar), dam olish kunlari va boshqa masalalar ko‘rsatilgan.
Ish tavsifi	Mehnat shartnomasining individual xususiyatlarini ko‘zda tutishi kerak, lekin lavozim uchun tarif va malaka tavsiflaridan (talablardan) tashqariga chiqa olmaydi.

Aksariyat o‘qituvchilar taym menejment texnikasi va metodlaridan foydalanmasdan, o‘z vaqtlarini intuitiv tarzda boshqaradilar.

Ma’muriy xodimlarga ta’lim tashkiloti rahbari, tarkibiy bo‘linmalar rahbarlari, kotiblar va boshqalar kiradi. Ular o‘qituvchilarga qaraganda butunlay boshqacha vaqt qurilishiga ega. Ofis xodimlarining asosiy funksiyalari - boshqaruv, nazorat va ijro. Y.Merzlyakova o‘zining “Ofis xodimlari uchun vaqtni samarali boshqarish” kitobida ishchilarning vaqtini quyidagicha tavsiflaydi: “rejalar oldindan aytib bo‘lmaydigan va shuning uchun rejalashtirilmagan “kerak” bosimi ostida buzilib ketmoqda”. Shuni ta’kidlash kerakki, ofis xodimi vaqtining ko‘p qismi bunday oldindan aytib bo‘lmaydigan “kerak”ni bajarishga sarflanadi. Rahbarlar uchun ham, bo‘ysunuvchilar uchun ham oldindan aytib bo‘lmaydigan vazifalar paydo bo‘ladi [5].

Xulosa. Umumta’lim maktab rahbarlarining ish vaqtidan samarali foydalanish darajasi, ichki energiyasi, resurslari, imkoniyatlari va yondashuvlari har xil. Shuning uchun vaqt taqsimotidagi muhim qoidalardan biri maktab direktorlarining vaqt oralig‘idagi ichki salohiyati, imkoniyati nimadan iborat ekanligini aniqlashdir. Chuning bilan birga xodimlarning ijrochilikda, fikrlashda, mulohaza yuritishda, innovatsiyada yaki bo‘lmasa biron-bir g‘oyalarni amaliy tushuntirib bera olishda qanshalik tezlikka, tajribaga ega. Shularni hisobga olgan holda vaqt taqsimoti davomiyligini ma’lum bir saotlarda, kunlarda, ma’lum bir davriylikka bo‘lishga ahamiyat berish kerak. Shuni nazarda tutishimiz kerakki, ta’lim muassasasida pedagoglar mehnati yaxshi tashkil etilsa, ta’lim-tarbiya samaradorligi ham shu darajada yuksak bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Берд, П. Тайм-менеджмент: планирование и контроль времени / П. Берд; пер. с англ. К. Ткаченко. – Москва: Фаир-Пресс, 2004. – 282 с.

2. Давыдова О.И., Богославец Л.Г. Тайм-менеджмент руководителей организаций дошкольного и дополнительного образования //Учебное пособие/ Барнаул ФГБОУ ВО «АлтГПУ» 2020- 149 с.

3. Рябикова, Н.Е. Персональный менеджмент: учебное пособие / Н.Е. Рябикова; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 138 с.

4. Савина Н.В, Лопанова. Е.В. Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 162 с. - (Высшее образование).

5. Стивен Кови. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. 2004. «Альпина Паблишер», 2017. - 488 с.

6. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство / Пер. с англ. под ред. В.А. Спивака. - СПб: Питер, 2002. - 336 с - (Серия «Теория и практика менеджмента»).

7. Ўзбекистон Республикаси Меҳнат кодекси. https://lex.uz/ docs/ 6257288? ONDATE.

8. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида» Қонун https://lex.uz/docs/ 5013007? ONDATE

EKOLOGIK SHAROITLARDA MAKTAB O‘QUVCHILARI QON KO‘RSATKICHLARINING O‘ZGARISH XUSUSIYATLARI

G.B. Daljanova, tayanch doktorant
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti. E-mail:
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-8643-8194

Annotatsiya*: Maqolada Janubiy Orolbo‘yi mintaqasi ekologik sharoitida maktab o‘quvchilarida qon ko‘rsatkichlarining o‘zgarishini tadqiq qilish natijalari keltirilgan. Bolalar salomatligini tekshirishda qon tahlilining zamonaviy avtomatlashtirilgan texnologiyalaridan keng foydalanish davrida qon yaratish tizimining holati va uning ichki omillar hamda tashqi muhitning turli omillariga reaksiyasi haqida sezilarli darajada ma’lumot berish imkoniyati paydo bo‘ldi. Bunda organizmning asosiy adaptiv tizimlari: yurak-qon tomir, immun, nafas olish, markaziy asab tizimlarining funksional holati ko‘rsatkichlari eng muhim mezonlar hisoblanadi.*

Kalit so‘zlar: *Periferik qon, Janubiy Orolbo‘yi mintaqasi, moslashuv zaxiralari, Hb miqdori, salomatlik holati.*

Аннотация*: В статье представлены результаты исследования изменений показателей крови у школьников в экологических условиях региона Южного Приаралья. В период широкого использования современных автоматизированных технологий анализа крови при обследовании здоровья детей появилась возможность предоставить значительную информацию о состоянии системы кроветворения и ее реакции на различные факторы внутренней и внешней среды. При этом важнейшими критериями являются показатели функционального состояния основных адаптивных систем организма: сердечно-сосудистой, иммунной, дыхательной, центральной нервной систем.*

Ключевые слова: *Периферическая кровь, регион Южного Приаралья, адаптационные резервы, уровень Hb, состояние здоровья.*

Ma’lumki, maktab o‘quvchilarining salomatlik holati o‘quv jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari (yuqori aqliy yuklamalar, surunkali ruhiy-hissiy zo‘riqish, umumiy tartibning buzilishi va boshqalar), shu bilan birga qon ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi hamda shaxsiy xususiyatlarga bog‘liq [1, 2]. Shu bilan birga, odatda sanoat shaharlarida ta’lim olayotgan maktab o‘quvchilarining sog‘lig‘i yomonlashuviga noqulay ekologik muhit sabab bo‘lishi mumkin.

Hozirgi vaqtda qon ko‘rsatkichlarining o‘zgarishini tekshirishda, shu bian birga, asosan eritrotsitlarni tekshirishning bir qator laboratoriya ko‘rsatkichlari tobora keng qo‘llanilmoqda, ular eritrotsitlarning o‘rtacha hajmini, ularning Hb bilan to‘yinish darajasini, anizotsitozni miqdoriy jihatdan tavsiflash imkonini beradi. Ularning bir qismi Hb miqdori, gematokrit, eritrotsitlar soni va ularning diametri bo‘yicha bilvosita hisoblash yo‘li bilan, boshqa qismi esa faqat avtomatik gematologik analizatorlar yordamida aniqlanadi.

Asosiy qism. Ekologik jihatdan noqulay sharoitda joyni o‘zgartirish va to‘rt yil yashash organizmdagi moslashtiruvchi kompensator mexanizmlar xarakteriga ta’sir ko‘rsatishga qodir. Organizmning moslashuv zaxiralarini baholashda qon tizimining faoliyati haqidagi ma’lumotlar muhim ahamiyatga ega [4, 5]. Shuning uchun hozirgi vaqtda maktab o‘quvchilarida kundalik o‘quv faoliyati jarayonida qon tizimining plastiklik diapazonini va uning ekologik vaziyatga nisbatan adaptiv qayta qurilishini aniqlash dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.

Qon ko‘rsatkichlari ko‘pincha bolalar organizmining sog‘lig‘ini tavsiflash uchun foydalaniladi. Ularga tekshirilayotgan bolalarning hayot tarzi bilan bog‘liq omillar (ovqatlanish, jismoniy faollik) va qo‘llanilayotgan texnika bilan bog‘liq omillar (issiqlik va akustik stress, shovqin va boshqalar) ta’sir qilishi mumkin.

Periferik qonning gematologik ko‘rsatkichlari va sog‘lom bolalarning immunogramma ko‘rsatkichlarining yil davomida o‘zgarishi dastlabki ko‘rsatkichlarning 3% dan oshmadi, yoshga qarab ahamiyatli bo‘ldi, bu esa maktab yoshidagi bolalar guruhlarida olingan ma’lumotlarning qiyosiy tahlilini aniqladi [1, 3, 9]. Oksidlovchilar sifatida fermentlar, kislorodning faol shakllari, aldegidlar bo‘lishi mumkin. Bir kecha-kunduzda normada 2,5% ga yaqin metgemoglobin paydo bo‘ladi, u normal sharoitda yana tiklanadi. Metgemoglobinoning ekzogen kelib chiqishli hosil qiluvchilar: nitritlar, nitratlar (ularning ovqatdagi miqdori oshganda), nitrobenzol, anilin hosilalari, sulfanilamidlar, salitsilatlar, fenatsetin, PASK, surma preparatlari va boshqalar bilan zaharlanishida yuzaga keladigan toksik

metgemoglobinemiya eng dolzarbdir. Qonda metgemoglobin miqdori 10-15% dan oshganda teri va shilliq qavatlarning ko‘kimtir rangi paydo bo‘ladi.

Sulfgemoglobin me’yorda qonda bo‘lmaydi, u havo, ovqat, suvda bo‘lishi mumkin bo‘lgan turli sulfohosilalar (nitritlar, sulfanilamidlar, oltingugurt birikmalari va boshqalar) bilan Hb ning birikishidan paydo bo‘ladi. Shuning uchun sulfgemoglobinni aniqlash ekologik holat ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Rang ko‘rsatkichlarining muhim kamchiligi shundaki, u nafaqat eritrotsitlarning gemoglobin bilan to‘yinishiga, balki eritrotsitlar miqdoriga ham bog‘liq. Shuning uchun eritrotsitlarning gipoxrom, normoxrom va giperxrom ranglarining morfologik tushunchalari har doim ham rang ko‘rsatkichlariga aniq mos kelavermaydi.

Hozirgi vaqtda eritrotsitlarning Hb bilan to‘yinishini baholash uchun eritrotsitdagi o‘rtacha Hb miqdorini hisoblash ishonchliroq hisoblanadi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, qizil qon holatini baholashda ekologik omil (F2) qizlarda periferik qondagi umumiy eritrotsitlar (RBC) va gemoglobin (NSV) miqdoriga, o‘g‘il bolalarda esa faqat gematokritga (HCT) sezilarli ta’sir ko‘rsatdi. Sanoatlashgan shaharda yashash vaqti (F1) qizlarda gemoglobin miqdoriga (NGB) va eritrotsitlarning o‘rtacha hajmiga (MCV), o‘g‘il bolalarda - eritrotsitlardagi gemoglobinning o‘rtacha konsentratsiyasiga (MSNS) sezilarli ta’sir ko‘rsatdi.

Bir vaqtning o‘zida ikkala omil ham qizlarda faqat RBC ko‘rsatkichlariga va eritrotsitdagi gemoglobinning o‘rtacha miqdoriga (MCH) ta’sir ko‘rsatdi. Qizil qon ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotdan shu narsa aniqlandiki, ikkala omilning ta’siri va ularning o‘zaro ta’siri qizlarda yaqqolroq namoyon bo‘ldi.

Xulosa. Ma’lumki, organizmning atrof-muhitning salbiy omillariga reaksiyasi ko‘p jihatdan qizil qonning funksional zaxiralariga bog‘liq [8, 9]. Ushbu tadqiqotda, shuningdek, noqulay ekologik sharoitlar qizil qon tizimiga ko‘proq ta’sir ko‘rsatishi ko‘rsatilgan. Shunday qilib, ekologik omil eritrotsitlar, gemoglobin va gematokritning umumiy miqdoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatdi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Агаджанян Н. А., Марачев А. Г., Бобков Г. А. Экологическая физиология человека. М. : Крук, 1999.- 416 с.

2. Гаркави Л.Х., Уколова М.А., Квакина Е.Б. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д : РГУД, 1990.- 224 с.

3. Даутов Ф.Ф., Шамсияров Н.Н., Хакимова Р.Ф. Влияние загрязненного атмосферного воздуха на заболеваемость детей острыми респираторными вирусными инфекциями. Гигиена и санитария 2003; 4: 62-64.

4. Деев И.А. и др. Характеристика основных показателей периферической крови у подростков в Томской области // Педиатрическая фармакология. – 2017. – Т. 14. – №. 5. – С. 380-385.

5. Мираметова Н.П., Далжанова Г. Характеристика изменений показателей крови у детей школьного возраста в условиях техногенной нагрузки в Каракалпакстане (на примере Кунгиратского района). "Экономика и социум" - Российская Федерация. - 2025. №7 (134) -1. – с. 372-376.

6. Mirametova N.P. Some features of studies on the adaptive responses of children's organisms to extreme conditions in the Priaralie Region. // Universum: химия и биология: электрон. научн. журн. 2024. 1(127). URL: https://7universum.com/ru/nature/archive/item/19089.

7. Тлеумуратова Б.С., Уразымбетова Э.П. Многолетняя динамика запыленности атмосферы в Нижне-амударьинском оазисе // Экономика и социум. – 2024. – №. 9 (124). – С. 825-835. DOI 10.5281/zenodo.13918311.

8. Тупиневич Г.С., Шамратова В.Г. Динамика показателей крови студентов под влиянием экологических факторов среды // Современные проблемы науки и образования. 2020. №4. DOI: https://doi.org/10.17513/spno.29930.

9. Рахманов Р.С., Богомолова Е.С., Тарасов А.В., Непряхин Д.В. Оценка здоровья подростков по показателям крови при переходе от школьной в университетскую образовательную среду // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022;(8): p. 44-50. https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-8-44-50.

PSIXOLOG OLIMLAR TOMONIDAN O‘ZIGA ISHONCH MUAMMOSINI O‘RGANILISHI

O. Davkeeva, , p.f.d. (DSc) dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘ziga ishonch muammosini psixologik jihatdan o‘rganilishi tahlil qilinadi. Maqolada olimlar tomonidan o‘ziga ishonch muammosi o‘rganilgan va shaxsning o‘zini o‘zi rivojlantirishning motivasion asos, o‘z-o‘zini rivojlantirish usullari, mexanizmlarining shakllanmaganligi va hayotiy maqsadlarni qo‘yishdagi qiyinchiliklar, o‘zini o‘zi shakllantirish bilan shug’ullanishni istamaslik bilan bog’liq o‘ziga ishonchsizlik yoki o‘ziga ishonchni yuzaga keltiruvchi o‘zini o‘zi noto‘g’ri (noadekvat) baholash va boshqalar ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется психологическое исследование проблемы уверенности в себе. Рассматривается проблема уверенности в себе, основы мотивации к саморазвитию личности, недостаток методов и механизмов саморазвития, трудности в постановке жизненных целей, недостаток уверенности в себе или возникновение уверенности в себе, связанное с нежеланием заниматься саморазвитием, некорректная (неадекватная) самооценка и другие.*

Kalt so‘zi: *Talaba, o‘ziga ishonch, milliy ongi, ichki, tashqi, obyektiv va subyektiv omillar, o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi himoyalash.*

Ключевые слова: *Студент, уверенность в себе, национальное самосознание, работа, внешние, объективные и субъективные факторы, саморазвитие, самоанализ, самоуправление, самозащита.*

Talabalarning o‘ziga ishonchi ta’lim jarayonining sifatini belgilovchi muhim omil bo‘lib, ta’lim samaradorligini oshiradi. Talabalarning o‘ziga ishonchi, ularning o‘z qobiliyatlari va salohiyatini to‘g‘ri anglashiga, stressni boshqarish qobiliyatiga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga va mentorlik yordamiga bog‘liq. O‘ziga ishonch hayotda ba’zi odamlar har qanday vaziyatda o'zlarini ishonchli his qilsalar, boshqalari esa doimiy ravishda ikkilanishda qoladilar. Buning farqi oddiy – o‘ziga ishonchda. O‘ziga ishonch – bu shaxsning o‘z qobiliyatlari, bilimi va imkoniyatlariga bo‘lgan mustahkam e’tiqod bo‘lib, u har qanday qiyinchilikni yengib o‘tish va maqsadlariga erishish imkonini beradi. O‘ziga ishonch nafaqat tug'ma xususiyat, balki rivojlantirish mumkin bo‘lgan ko'nikmadir. Bu maqolada o‘ziga ishonchni rivojlantirish bugungi kunda jahonda psixologiyasi fanida boy materiallar to‘plangan bo‘lib, bu o‘z navbatida insonning maqsadi, munosabati, kechinmalari, holati o‘zgarishi va yangidan tuzilishi haqida ilmiy-nazariy ma’lumotlar beradi. Ayni paytda psixologiya insonning ruhiy holatini o‘rganish, shakllantirish, takomillashtirish, rivojlantirish, yangi sifat bosqichiga o‘tish, yangi sharoitga ko‘chirish dinamikasini ta’minlash imkoniyati borligi bilan o‘ziga xos amaliy va tatbiqiy fanga aylanib borayotganligini qayd etish mumkin.

O‘ziga ishonchni rivojlantirish uchun mas’ul bo‘lgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning ko‘plab sohalarida to‘plangan, ammo miyaning frontal lobi o‘zini o‘zi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari o‘z-o‘zini nazorat qilishning buzilishiga olib keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham ko‘pincha frontal lob patologiyasi bilan bog‘liq.

Sharq mutafakkirlari o‘ziga ishonchni rivojlantirishning shaxs kamolotini ta’minlashdagi o‘rni va roliga alohida e’tibor berganlar. Xususan, Abu Ali ibn Sino ijtimoiy hayotda shaxsning roliga katta e’tibor qaratadi. Tashqi muhit va odamlar insonlar orasidagi uyg‘unlikni bo‘lishi shaxsda ijobiy va salbiy sifatlarning shakllanishiga ta’sir qilishi va shu bois shaxsdagi o‘zini nazorat qilishda ijtimoiy muhitni muhim ahamiyat kasb etishini ta’kidlaydi [1].

Abu Nasr Forobiyning qarashlarida, inson va borliqni birga munosabatda bo‘lishi, shaxslararo munosabatlarni shaxs takomillashuvidagi roli haqida juda ko‘plab talqinlar keltirilgan. Shaxsdagi har xil ehtiyojlarni qondirish uni kamolot cho‘qqisiga olib boradi va bu uning o‘ziga ishonchni rivojlantirishini yanada shakllantiradi, deb aytiladi. Shuningdek, uning asarlarida shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiylashuvning roli ko‘rsatib o‘tiladi [2].

Ma’lumki, Kaykovusning “Qobusnoma” asarida inson kamolotida axloq va tarbiyaning roli beqiyosligi ko‘rsatib o‘tiladi. Kaykovus qarashlarida insonni o‘ziga ishonchni rivojlantirish muammosi

dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi. Uning odob-axloq qoidalariga qanday rioya etish haqidagi, haqiqatgo‘y, insonparvar, saxovatli, qanoatli, muruvvatli bo‘lishi haqidagi qarashlari, ahamiyatga molik hisoblanadi. Bulardan ko‘rinib turibdiki, Kaykovus o‘ziga ishonchni rivojlantirishi insonning kamolotini ko‘rsatuvchi axloqiy xislatlardan biri sifatida talqin etgan [3].

Kaykovusning o‘ziga xos xizmati shundaki, u yoshlarni hayotga tayyorlashda ularni har tomonlama kamolga yetkazishning nazariy masalalarini amaliy faoliyatga tatbiqi nuqtai nazaridan ifodalashi bilan hamma zamonlarda, har qanday tuzumda ham o‘z qimmatini yo‘qotmadi va amaliy hayot dasturi sifatida o‘z o‘rniga ega bo‘ldi.

Jaloliddin Rumiyning qarashlarida inson va uning kamoloti, ijtimoiy xulq-atvor normalari haqida juda ko‘plab manbalar berilgan. Uning izlanishlari natijasida, insoning idroki u yashayotgan jamiyatning bir ko‘rinishidir. Shuningdek, inson ijtimoiy mavjudot bo‘lib tafakkur qilish va fikrlash unga xos odatdir [4]. Shaxsning ijtimoiy hayotdagi faoliyati uning shaxslararo munosabatlarni qay darajada shakllanganligi jamiyatdagi mavqeini belgilab beradi. Shaxsning jamiyatdagi rolini uning ilmliligi bilan bir qatorda shaxsiy fazilatlari belgilaydi.

Ma’lumki, har bir insonning ma’naviy qiyofasi, eng avvalo, uning milliy ongi va o‘z o‘zini anglash qo‘lga olishda yorqin gavdalanadi. Milliy ong - ijtimoiy ongning tarkibiy qismi bo‘lgan etnik ongning asosiy shaklidir. Ayni mahalda shuni nazarda tutish zarurki, “ijtimoiy ong - bu obyektiv olam va ijtimoy borliqning kishilar ongida aks etishidir. Shunday ekan, har bir elat va millat har bir xalq, o‘zining ijtimoiy hayotini aks ettiradigan etnik dunyoqarashga egadir. Mazkur etnik qarashning tarkibiy qismini qabila, urug‘, millat va elatlarning ongi tashkil etadi. Milliy etnik ong ijtimoiy ongga nisbatan aniq tushuncha bo‘lib, urug‘, qabila, unda elat, millatlarning urf-odat, ijtimoiy hayoti va madaniyati, an’analari, tarixi, dunyoqarashi, ijtimoiy qo‘lga olish aks etadi.

Ma’lumki, o‘ziga ishonchni rivojlantirish jarayon sifatida shaxslarning o‘zini tushunishi, ijtimoiy ongning shakllaridan biri bo‘lgan milliy ong va o‘z o‘zini anglash o‘zining ma’lum etnik guruhga mansubligini, vatanining tarixi, ajdodlardan bizgacha yetib kelgan an’analar, meros va amaliy tajribani, milliy manfaatlarni umuminsoniy qadriyatlar bilan bog‘liq ravishda chuqur anglashi, muayyan mushtarak g‘oya va mafkuraga tayanib, o‘z xalqi va vatanining istiqloli hamda istiqboli yo‘lida fidokorona xizmat qilishi, boshqa millatlarga ham adolatli munosabatda bo‘lib, ularning o‘ziga xosligi va manfaatlarini hurmat qilishidir.

O‘ziga ishonchni rivojlantirishning mazmun – mohiyati va funksiyasini o‘rganish iroda psixologiyasidagi eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O‘ziga ishonchni rivojlantirishni ta’lim-tarbiya bilan bog‘lagan holda ishlab chiqarish va sport sohasida maqsadga yo‘naltirilgan va tizimli holda o‘rganish XX asrning 50-60 yillaridan boshlandi. Biroq bu holat o‘ziga ishonchni rivojlantirish fenomeni uzoq vaqt davomida psixologlar nazaridan chetda qolganligini anglatmaydi. Dastlabki psixologik tadqiqotlarda inson psixik hayoti uchun muhim bo‘lgan o‘ziga ishonchni rivojlantirishning ayrim xususiyatlari o‘rganilganini kuzatish mumkin. N.V.Samoukina tomonidan amalga oshirilgan adabiyotlar tahlilida o‘ziga ishonchni rivojlantirish fenomenining o‘rganilish tarixi haqida batafsil fikr yuritilgan [5].

O‘z-o‘zini baholash-bu shaxsning o‘z qobiliyatlari va salohiyatini qanday baholashi. A.Bandura o‘zining asarida o‘z-o‘zini baholashning shaxsiy muvaffaqiyatlarga ta’sirini tadqiq etdi. Bandura, shaxsning o‘z qobiliyatiga bo‘lgan ishonchining, muvaffaqiyat tajribalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali rivojlanishini ta’kidlaydi. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash-shaxsning o‘z salohiyatini qanday qabul qilishi va qadr-qimmatini aniqlashning psixologik jarayonidir. A.Bandura o‘zining “O‘zini ishonch nazariyasi”da o‘z-o‘zini baholashning shaxsiy muvaffaqiyatlarga ta’sirini tadqiq etdi. Bandura ta’kidlashicha, o‘z-o‘zini baholash o‘z qobiliyatiga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Shaxsning muvaffaqiyatlari va tajribalari o‘z-o‘zini baholash darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. [6].

Fikrimizcha, o‘ziga ishonchni rivojlantirish uchun pedagoglarga maxsus trening va mashg‘ulotlar tashkil etish zarur. Ushbu treninglar pedagoglarda o‘ziga ishonchni shakllantiruvchi ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Pedagoglar o‘z salohiyatini anglagan holda, o‘quvchilarga yanada samarali ta’lim berishadi. O‘ziga ishonchni rivojlantirish pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli olib borishda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar o‘zlariga ishonib, yangi yondashuvlarni qo‘llashga va innovatsiyalarni o‘rganishga tayyor bo‘lishadi. Shuningdek, o‘ziga ishonch hissi pedagogning o‘quvchilarga nisbatan ijobiy ta’sir ko‘rsatishiga yordam beradi. O‘ziga ishonchni oshirish orqali pedagoglar o‘z o‘quvchilari uchun namuna bo‘lish imkoniga ega bo‘ladi.

O‘ziga ishonchni rivojlantirish muammosini psixologik jihatdan o‘rgangan olimlardan biri Z.Freyd bo‘lib, u shaxsning o‘z xulq-atvorini boshqarish qobiliyatini tushuntirish uchun qaror qabul qilish,

xulq-atvorni nazorat qilish bilan bog‘liq bo‘lgan bir qancha ichki psixik agentlarni sanab o‘tadi. Z.Freyd o‘ziga ishonchni rivojlantirishni “Men”ning o‘zini o‘zi himoyalash instinkti sifatida tahlil qiladi. Uning nazarida “Men”ning rivojlanishi avtomatik tarzda o‘ziga ishonchni rivojlantirish kuchayishiga olib keladi [7].

O‘ziga ishonchni rivojlantirish tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashga qaratilgan bir qator ta’riflar mavjud. Jumladan, katta rus ensiklopediyasida o‘ziga ishonchni rivojlantirish deganda shaxsning o‘z xulq-atvori, fikrlari va hissiyotlarini ongli nazorat qilishi, boshqarishi va o‘z faoliyatini rejalashtirishi tushuniladi. O‘ziga ishonchni rivojlantirish o‘z fikrlarini ongli ravishda o‘zgartirish, salbiy xatti-harakatlarning oldini olish imkonini beradi. Keltirilgan ta’rifdan ko‘rishimiz mumkinki, o‘ziga ishonchni rivojlantirishda onglilik, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati va rejalashtira olish funksiyalariga alohida e’tibor berilgan. Shuningdek, shaxsning xulq-atvori, qarashlari, hissiyotlari hamda faoliyat jarayonida o‘ziga ishonchni rivojlantirishning mavjud bo‘lishi e’tirof etiladi.

Bizning xulosamizcha, o‘ziga ishonch hissini rivojlantirish uchun pedagoglarning o‘zaro munosabatlari va jamoadagi hamkorlik muhimdir. Pedagoglar bir-biri bilan samarali muloqot qilish orqali o‘zlariga ishonch hosil qiladi. Jamoada qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish o‘z-o‘ziga ishonchni oshirishga yordam beradi. Pedagoglar bir-biridan o‘rganib, yangi ko‘nikmalarni rivojlantiradi va bu jarayonda o‘zlariga bo‘lgan ishonchni oshiradi. O‘zaro yordam va hamkorlik pedagoglar orasida ishonch muhitini shakllantiradi va bu ularning kasbiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Jamoada ishlash shaxsiy kamchiliklarni bartaraf etish va muvaffaqiyatga erishish uchun muhim vositadir. O‘zaro muloqot pedagoglarga murakkab vaziyatlarda yechim topishda yordam beradi va bu jarayon ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Hamkorlik orqali pedagoglar bir-birining kuchli tomonlarini o‘rganadi va bu bilimlar ularga kasbiy faoliyatda yordam beradi.

Xulosa: O‘ziga ishonch rivojlangan shaxslar boshqalarga yetakchilik qila oladi va jamoa a’zolari o‘rtasida muvofiqlikni ta’minlaydi. Psixologik adabiyotlar ijtimoiy munosabatlarda o‘ziga ishonchning ijobiy ta’sirini ko‘rsatib, shaxsning jamoaviy ishlarda samarali ishtirok etishini ta’kidlaydi. Shaxs o‘ziga ishonch hosil qilganda, u boshqalarga o‘z ta’sirini kuchaytirib, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi. O‘ziga ishonch ijtimoiy guruhlarda rahbarlik qobiliyatini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalandan adabiyotlar

1. Абу Али Ибн Сино. Свод науки о музыке. пер. А.В.Сагдеева. Эстетика стран Востока. – Москва: 2007. -126 б
2. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2003. – 224 b
3. Кайковус. Кобуснома. - Т: “Ўкитувчи”, 2006. – 205 б.
4. Rumiy “Mavoizi majolisi sab’a”. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 2007. – 124 b.
5. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг //- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002. - 224 с.
6. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 346 с.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991.- 456 с.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINI KASBIY RIVOJLANTIRISHDA SPORT TURIZMI IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH

J.A.Dustov, katta o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy rivojlantirishda sport turizmi imkoniyatlaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda sport turizmining jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish va rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilindi. Sport turizmi faoliyatining o‘qituvchilarning jismoniy tayyorgarligi, metodik kompetensiyasi, kommunikativ qobiliyati, liderlik, tashkilotchilik, mustaqil qaror qabul qilish, xavfsizlikni ta’minlash va refleksiv faoliyat ko‘nikmalariga ta’siri asoslandi. Tadqiqot natijasida sport turizmini jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish va uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimiga*

integratsiya qilish modeli taklif etildi. Shuningdek, sport turizmi mashg‘ulotlarini nazariy, amaliy, mustaqil va refleksiv bosqichlarda tashkil etish metodikasi ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: kasbiy rivojlanish, pedagogik kompetensiya, sport-sayohat, oriyentirlash, liderlik, xavfsizlik.

Аннотация: *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования возможностей спортивного туризма в профессиональном развитии учителей физической культуры. Анализируется роль спортивного туризма в формировании и совершенствовании профессиональных компетенций педагогов. Обосновано влияние спортивно-туристической деятельности на физическую подготовленность, методическую компетентность, коммуникативные навыки, лидерские качества, организаторские способности, самостоятельное принятие решений, обеспечение безопасности и рефлексивную деятельность учителей физической культуры. Предложена модель интеграции спортивного туризма в систему повышения квалификации и непрерывного профессионального развития педагогов.*

Ключевые слова: *профессиональное развитие, педагогическая компетентность, спортивное путешествие, ориентирование, лидерство, безопасность.*

Bugungi ta’lim tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati faqat sport mashqlarini o‘rgatish bilan chegaralanib qolmaydi. Zamonaviy o‘qituvchi o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, sportga qiziqishini rivojlantirish hamda ta’lim jarayonini xavfsiz va samarali tashkil etish kabi ko‘plab vazifalarni bajaradi.

Ilmiy tadqiqotlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasi tarkibida kasbiy bilimlar, vaziyatni idrok etish, talqin qilish va qaror qabul qilish qobiliyatlari hamda ularni real pedagogik faoliyatda qo‘llash muhim komponentlar sifatida ko‘rsatiladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy faoliyatida jamoada ishlash, muammolarni hal qilish, shaxslararo muloqot, axloqiy mas’uliyat va mustaqil ta’lim olish kabi transversal kompetensiyalar katta ahamiyatga ega ekanligi tizimli tahlillarda qayd etilgan.

Mazkur kompetensiyalarni shakllantirishda sport turizmi o‘ziga xos imkoniyatlarga ega. Sport turizmi faol jismoniy harakat, tabiiy muhit, jamoaviy faoliyat, marshrutni rejalashtirish va xavfsizlikni ta’minlashni birlashtiradi. UN Tourism sport turizmini sayohat davomida sport tadbirini kuzatish yoki unda faol ishtirok etish bilan bog‘liq turizm faoliyati sifatida izohlaydi.

Shu sababli sport turizmidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishida foydalanish dolzarb ilmiy-pedagogik masalalardan biridir.

Tadqiqotning asosiy maqsadi- jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy rivojlantirishda sport turizmining pedagogik imkoniyatlarini aniqlash va undan foydalanishning samarali metodik modelini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari - Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Sport turizmining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbiy rivojlanishidagi o‘rnini aniqlash.
2. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida rivojlantirilishi lozim bo‘lgan asosiy kasbiy kompetensiyalarni belgilash.
3. Sport turizmi faoliyatining mazkur kompetensiyalarni shakllantirishdagi imkoniyatlarini tahlil qilish.
4. Sport turizmi asosida o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanish modelini ishlab chiqish.
5. Sport turizmi mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash.
6. Sport turizmini malaka oshirish va uzluksiz kasbiy rivojlanish jarayoniga integratsiya qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Sport turizmi va jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasi.

Sport turizmi jismoniy tarbiya o‘qituvchisini kasbiy rivojlantirishda kompleks vosita sifatida qaralishi mumkin.

Sport turizmi faoliyati davomida o‘qituvchi:

marshrutni rejalashtiradi;

guruh tarkibini shakllantiradi;

jismoniy yuklamani belgilaydi;

xavfsizlik choralarini ishlab chiqadi;

turistik jihozlardan foydalanadi;

tabiiy to‘siqlarni yengib o‘tadi;

guruh a’zolari bilan muloqot qiladi;

muammoli vaziyatlarda qaror qabul qiladi;
o‘z faoliyatini tahlil qiladi.

Demak, sport turizmi o‘qituvchining bir vaqtning o‘zida bir nechta kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishga imkon beradi.

Sport turizmining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbiy rivojlanishiga ta’siri.

Sport turizmining eng muhim jihatlaridan biri uning faol va amaliy xarakterga ega ekanligidir. O‘qituvchi bilimni faqat tinglab yoki o‘qib emas, balki uni bevosita amaliy vaziyatda qo‘llash orqali o‘zlashtiradi.

Masalan, xaritadan foydalanishni o‘rganayotgan o‘qituvchi nazariy bilim bilan cheklanib qolmay, real hududda yo‘nalishni aniqlash vazifasini bajaradi. Bu esa bilimning amaliy kompetensiyaga aylanishiga yordam beradi.

Xuddi shuningdek, guruhni boshqarish jarayonida o‘qituvchi:
ishtirokchilar o‘rtasida vazifalarni taqsimlaydi;
harakat tezligini nazorat qiladi;
jismoniy yuklamani moslashtiradi;
xavfsizlik talablarini nazorat qiladi;
guruhning psixologik holatini kuzatadi.

Bunday faoliyat pedagogik boshqaruv ko‘nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Sport turizmi mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun sport turizmi mashg‘ulotlarini quyidagi shakllarda tashkil etish mumkin:

Seminarlar: sport turizmining nazariy asoslarini o‘rganish.
Amaliy mashg‘ulotlar: turistik texnika va jihozlardan foydalanishni o‘rganish.
Sport oriyentirlash mashg‘ulotlari: xarita va kompas bilan ishlash.
Piyoda yurish mashg‘ulotlari: turli masofalarga yurish va jismoniy yuklamani boshqarish.
Sport-sayohatlar: nazariy va amaliy bilimlarni kompleks qo‘llash.
Pedagogik loyihalar: maktab sharoitida sport turizmi tadbirini ishlab chiqish.
Refleksiv seminarlar: o‘qituvchilarning o‘z faoliyatini tahlil qilishi.

Kasbiy rivojlanish dasturlari amaliy, interaktiv va hamkorlikka asoslangan bo‘lishi kerakligi haqidagi xulosalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanishi bo‘yicha xalqaro tadqiqotlarda ham qayd etilgan.

Sport turizmining pedagogik imkoniyatlari.

Sport turizmining jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini rivojlantirishdagi imkoniyatlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Jismoniy imkoniyat

Sport turizmi o‘qituvchining chidamliligi, kuchi, chaqqonligi, koordinatsiyasi va umumiy ish qobiliyatini rivojlantiradi.

Pedagogik imkoniyat

O‘qituvchi o‘quvchilarga amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishning yangi shakllarini o‘zlashtiradi.

Metodik imkoniyat

Turistik mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklamani belgilash va mashqlar ketma-ketligini ishlab chiqish ko‘nikmalari shakllanadi.

Ijtimoiy-kommunikativ imkoniyat

Guruh bilan ishlash, o‘zaro yordam, jamoaviy mas’uliyat va muloqot qobiliyatlari rivojlanadi.

Psixologik imkoniyat

Qiyin sharoitlarda o‘zini boshqarish, stressga chidamlilik, qat’iyat va ishonch rivojlanadi.

Tashkiliy imkoniyat

O‘qituvchi sport-sayohatlarni mustaqil tashkil qilish va boshqarish tajribasiga ega bo‘ladi.

Amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalaridan:
jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslarida;
oliy ta’lim muassasalarida;
jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlarida;
sport turizmi to‘garaklarida;
maktabdan tashqari sport mashg‘ulotlarida;
pedagogik amaliyot jarayonida;

sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarida foydalanish mumkin.

Sport turizmi bo‘yicha kelajakdagi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash metodikasiga bag‘ishlangan mahalliy tadqiqotlarda ham turizmga oid bilimlarni pedagogik faoliyatga tayyorlashning metodik asoslarini takomillashtirish zarurligi ko‘rsatilgan.

Xulosa. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy rivojlantirishda sport turizmidan foydalanish pedagogik jihatdan istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Sport turizmi o‘qituvchining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan birga, uning tashkilotchilik, liderlik, kommunikativ, metodik, xavfsizlik va refleksiv kompetensiyalarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari asosida sport turizmini o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanish tizimiga **motivatsiya – nazariya – amaliyot – mustaqil faoliyat – refleksiya – baholash** ketma-ketligi asosida integratsiya qilish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Sport turizmi mashg‘ulotlarining amaliy va interaktiv xususiyati o‘qituvchilarga o‘z bilimlarini real faoliyatda sinab ko‘rish imkonini beradi. Shu sababli bunday mashg‘ulotlarni malaka oshirish kurslari, seminarlar, treninglar va pedagogik amaliyot dasturlariga kiritish jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda ushbu modelning samaradorligini tajriba-sinov asosida tekshirish, o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini tajriba oldidan va keyin diagnostika qilish hamda sport turizmi vositasida kasbiy rivojlanishning aniq mezon va darajalarini ishlab chiqish muhim ilmiy yo‘nalish sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlari.
2. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.
3. Usmonxo‘jayev T.S, Xo‘jayev F. Harakatli o‘yinlar. – Toshkent.
4. Baumgartner, M. Professional competence(s) of physical education teachers: terms, traditions, modelling and perspectives. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2022, 52, 550–557.
5. Ojeda-Nahuelcura, R, Carter-Thuillier, B, López-Pastor, V, Fuentes-Nieto, T. Impact of generic or transversal competences on the performance of specialists in physical education and sports sciences: A systematic review. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 2023, 32, 100418.
6. Kovač, M, Sloan, S, Starc, G. Competencies in physical education teaching: Slovenian teachers' views and future perspectives. *European Physical Education Review*, 2008, 14(3).
7. Li, H, Shi, B. Chinese primary school physical education teachers’ ongoing training and professional competence: an evidence mapping review and a hypothesis-generating conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 2026.
8. UN Tourism. *UNWTO Tourism Definitions*. Madrid: UNWTO, 2019.
9. Lohmann, J, Hapke, J, Töpfer, C. Health-related professional competence of physical education teachers: Narrative review and heuristic model. *Swiss Journal of Educational Research*.
10. Nazarov, A. T. Specific methodological aspects of developing future physical education teachers' knowledge of sport tourism. *International Bulletin of Applied Science and Technology*.
11. Ibragimov, A. T. Practical opportunities for developing the professional and personal competencies of future physical education teachers. *World Bulletin of Physical Education and Sports Science*, 2026.

STRESSLI VAZIYATLARDA SPORTCHILARNING ADAPTATSION MEXANIZMLARINI PSIXOLOGIK BOSHQARISH

F.J. Eshnazarova, f.f.b.f.d. (PhD) dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Maqolada musobaqa va yuqori jismoniy yuklama sharoitida sportchilarda yuzaga keladigan stress holatlariga moslashishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi sport faoliyatida stressga adaptatsiyani ta’minlovchi kognitiv baholash, emotsional o‘zini boshqarish, koping strategiyalari, psixologik rezilyentlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining*

o‘zaro bog‘liqligini aniqlash hamda ularni boshqarishning samarali yo‘llarini asoslashdan iborat. Tadqiqotda qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni tizimlashtirish, nazariy umumlashtirish va psixologik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijasida sportchining stressga moslashuvi alohida psixologik usullar majmui emas, balki vaziyatni baholash, fiziologik-emotsional faollashuvni tartibga solish, mos koping usulini tanlash va tajribani qayta ishlashdan iborat dinamik tizim ekanligi asoslandi.

Аннотация. *В статье анализируются психологические механизмы адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям, возникающим в условиях соревнований и интенсивных физических нагрузок. Цель исследования состоит в определении взаимосвязи когнитивной оценки, эмоциональной саморегуляции, копинг-стратегий, психологической резильентности и социальной поддержки, обеспечивающих адаптацию спортсмена к стрессу, а также в обосновании эффективных способов их психологического управления. Использованы методы сравнительного анализа, систематизации научных источников, теоретического обобщения и психологической интерпретации. Установлено, что адаптация спортсмена к стрессу представляет собой не совокупность изолированных психологических приёмов, а динамическую систему, включающую оценку ситуации, регуляцию эмоционального возбуждения, выбор адекватной стратегии совладания и переработку приобретённого опыта.*

Kalit so‘zlar: *stress, adaptatsiya, sportchi, psixologik boshqaruv, koping, rezilyentlik.*

Ключевые слова: *стресс, адаптация, спортсмен, психологическое управление, копинг, резильентность.*

Zamonaviy sportda yuqori natija faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanmaydi. Musobaqaning mas’uliyati, natijaga qo‘yiladigan yuqori talab, raqibning kuchi, tomoshabinlar va murabbiylar kutishi, hakamlik qarorlari, jarohatdan keyingi tiklanish, sport formasining vaqtinchalik pasayishi kabi omillar sportchini murakkab psixologik vaziyatga olib kiradi. Bunday sharoitda bir xil tashqi ta’sir ayrim sportchilarning safarbarligini oshirsa, boshqalar faoliyatida keskinlik, ishonchsizlik va harakat aniqligining pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Demak, stressning natijaga ta’sirini faqat uning kuchi bilan tushuntirish yetarli emas; sportchining ushbu vaziyatni qanday idrok qilishi va unga qanday moslashishi ham hal qiluvchi ahamiyatga ega.

R.S.Lazarusning stress va emotsiyalar haqidagi kognitiv-motivatsion yondashuvida stress vaziyatning o‘zidan ko‘ra, shaxs tomonidan unga berilgan baho bilan chambarchas bog‘lanadi. Muallif sport kontekstida emotsiya, kognitiv baholash va kopingni bir-biridan ajratilgan hodisalar sifatida emas, yagona jarayon elementlari sifatida ko‘rish zarurligini ta’kidlaydi [2, 229]. Bu qarash sport psixologiyasi uchun muhim: musobaqa oldidan yurak urishining tezlashishi yoki xavotir paydo bo‘lishi avtomatik ravishda salbiy holat hisoblanmaydi. Agar sportchi ushbu belgilarni tayyorgarlik va safarbarlik belgisi sifatida talqin qilsa, ular faoliyatni kuchaytirishi mumkin; xavf belgisi sifatida baholanganda esa, aksincha, faoliyatni cheklash ehtimoli ortadi.

Sportchining stressli sharoitga adaptatsiyasi passiv ko‘nikish emas. U o‘zgaruvchan talablar bilan sportchining ichki imkoniyatlari o‘rtasidagi muvozanatni qayta tiklashga qaratilgan faol jarayondir. Bu jarayonda vaziyatni baholash, diqqatni boshqarish, emotsiyalarni tartibga solish, xatti-harakat strategiyasini tanlash va oldingi tajribadan foydalanish bir vaqtda ishtirok etadi.

Adaptatsiyani faqat “tinchlanish” bilan tenglashtirish amaliy jihatdan xato. Masalan, sprint, og‘ir atletika yoki kurash kabi yuqori faollik talab qiladigan sport turlarida optimal psixologik holat mutlaq xotirjamlik emas. Aksincha, ma’lum darajadagi emotsional va fiziologik faollashuv zarur. Murakkab koordinatsiya, aniqlik nazoratni talab qiladigan sport turlarida esa haddan tashqari faollashuv bajarish sifatini pasaytirishi mumkin. Shuning uchun psixologik boshqarishning vazifasi sportchini bir xil “tinch” holatga olib kelish emas, uning sport turi va individual xususiyatlariga mos optimal faollashuv darajasini shakllantirishdir.

Fletcher va Sarkarning Olimpiya chempionlari ishtirokidagi tadqiqoti ham yuqori natijali sportchilarning stressdan butunlay himoyalangan emasligini ko‘rsatadi. Aksincha, ular faoliyat davomida jiddiy stressorlarga duch kelgan, biroq motivatsiya, o‘ziga ishonch, diqqatni boshqarish, ijobiy shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ularning vaziyatni “tahdid” emas, “sinov” sifatida qayta baholashiga yordam bergan [1, 669]. Mualliflar tahlilida stressorlarning o‘zi emas, ularga berilgan psixologik javob yuqori natija bilan bog‘liq bo‘lib chiqadi.

Shu jihatdan “stressga chidamlilik” va “stressni sezmaslik” tushunchalarini farqlash lozim. Kuchli sportchi ham xavotir, shubha yoki bosimni boshdan kechiradi. Uning ustunligi bu hissiyotlarning mavjud emasligida emas, balki ular fonida vazifaga yo‘naltirilgan faoliyatni davom ettira olishida namoyon bo‘ladi.

Stressli holatda birinchi psixologik o‘zgarish sportchining vaziyatga bergan ma’nosi bilan bog‘liq. Final uchrashuvi, hal qiluvchi urinish yoki kuchli raqib bilan to‘qnashuv “men o‘z imkoniyatimni namoyish qiladigan vaziyat” sifatida baholansa, faol moslashuv mexanizmlari ishga tushadi. Xuddi shu vaziyat “mag‘lub bo‘lsam, hammasi tugaydi” tarzida talqin qilinsa, diqqatning natija va oqibatlarga ortiqcha ko‘chishi kuzatiladi. Lazarus konsepsiyasi sportchining vaziyatni dastlab uning ahamiyati nuqtai nazaridan, keyin esa o‘z resurslarining yetarliligi nuqtai nazaridan baholashini tushuntirish imkonini beradi [2, 229]. Shundan kelib chiqib, sport psixologining vazifasi sportchini asossiz ravishda “hammasi yaxshi bo‘ladi” deb ishontirish emas. Samaraliroq usul — uning nazorat qila oladigan va nazorat qila olmaydigan omillarini ajratish, vazifani aniq operatsion maqsadlarga bo‘lish hamda diqqatni natijadan bajarish jarayoniga qaytarishdir. Masalan, sportchi hakamning qarori, raqibning tayyorgarligi yoki tomoshabinlarning reaksiyasini nazorat qila olmaydi. Biroq start oldi tartibi, nafas ritmi, texnik topshiriqqa e’tibor, harakat tempi va o‘z-o‘ziga beradigan ko‘rsatmalar uning nazoratida qoladi. Psixologik adaptatsiya aynan ushbu boshqariladigan omillar doirasini kengaytirish orqali kuchayadi.

Adaptatsiyaning ikkinchi muhim tarkibi - stress bilan kurashish, ya’ni koping strategiyalaridir. Nicholls va Polmanning sportga oid tadqiqotlarni tizimli tahlil qilgan ishida kopingning muammoga yo‘naltirilgan, emotsiyalarni tartibga solishga qaratilgan hamda vaziyatdan chetlashishga asoslangan turli strategiyalari aniqlangan [3,11]. Biroq ularning samaradorligini “yaxshi” yoki “yomon” strategiyalarga oddiy ajratish maqsadga muvofiq emas. Masalan, musobaqada texnik xatoni aniqlab, taktika yoki harakatni tuzatish mumkin bo‘lgan vaziyatda muammoga yo‘naltirilgan koping samarali. O‘tgan xato yoki hakamning bekor qilib bo‘lmaydigan qaroriga nisbatan esa muammoni “hal qilishga” qayta-qayta urinish sportchining diqqat resursini behuda sarflaydi. Bu holatda emotsional o‘zini boshqarish va diqqatni navbatdagi vazifaga o‘tkazish afzal.

Demak, psixologik tayyorgarlik sportchiga bitta universal koping usulini o‘rgatish bilan cheklanmasligi kerak. Asosiy kompetensiya - vaziyat xususiyatiga mos strategiyani tez tanlash va zarur bo‘lganda uni o‘zgartirish qobiliyatidir. Shu sababli adaptiv sportchi stressga doim bir xil javob bermaydi; uning javobi vaziyatning boshqarilishi, davomiyligi va ahamiyatiga qarab o‘zgaradi. Amaliy mashg‘ulotlarda buni bosimni sun’iy modellashtirish orqali rivojlantirish mumkin: vaqtni chegaralash, natijani qayd qilish, qo‘shimcha baholash elementlarini kiritish yoki mas’uliyatli urinishlarni simulyatsiya qilish sportchiga xavfsiz sharoitda stress reaksiyasini kuzatish va boshqarishni o‘rgatadi. Bunday yondashuv musobaqadagi psixologik yuklama bilan mashg‘ulot sharoiti o‘rtasidagi tafovutni kamaytiradi.

Stress kuchayganda sportchining tana sezgilari, fikrlari va emotsiyalari o‘zaro ta’sirga kirishadi. Mushaklarning ortiqcha tarangligi, nafasning tezlashishi yoki yurak urishining kuchayishini salbiy talqin qilish xavotirni yanada oshirishi mumkin. Shu bois psixologik boshqaruvda nafasni tartibga solish, mushak tonusini nazorat qilish, qisqa mental ko‘rsatmalar va diqqatni qayta yo‘naltirish usullari alohida emas, yagona o‘zini boshqarish tizimining elementlari sifatida qo‘llanishi maqsadga muvofiq. Bunda ichki dialog ham muhim. “Xato qilmasligim kerak” kabi inkor shaklidagi ko‘rsatma sportchining diqqatini aynan xato ehtimoliga qaratishi mumkin. “Ritmni saqla”, “birinchi harakatga e’tibor ber”, “nafas – pozitsiya – harakat” kabi konkret vazifaviy ko‘rsatmalar esa e’tiborni bajarilishi lozim bo‘lgan jarayonga qaytaradi. Stressni boshqarishda emotsiyalarni bostirish bilan ularni boshqarish o‘rtasida ham farq mavjud. Emotsiyani mutlaqo yo‘qotishga intilish qo‘shimcha ichki kurashni yuzaga keltirishi mumkin. Lazarusning yondashuvida emotsiya sportchi va vaziyat o‘rtasidagi munosabatning mazmunli ko‘rsatkichi sifatida talqin qilinadi [2, 229]. Shuning uchun maqsad “hayajonlanmaslik” emas, hayajonni faoliyatga xalaqit bermaydigan shaklda qabul qilish va uning energiyasidan vazifaviy safarbarlik uchun foydalanishdir.

Koping muayyan stressli vaziyatdagi javobni ifodalasa, psixologik rezilyentlik uzoqroq vaqt oralig‘ida bosim va qiyinchiliklarga moslashish jarayonini tavsiflaydi. Ushbu ikki tushunchani bir-biriga tenglashtirish to‘g‘ri emas. Sportchi ma’lum bir musobaqada samarali koping strategiyasini qo‘llashi mumkin, ammo uzoq muddatli muvaffaqiyatsizlik yoki jarohat davrida barqarorligini saqlab qolish uchun kengroq psixologik resurslar talab etiladi. Fletcher va Sarkar Olimpiya chempionlari tajribasini o‘rganib, yuqori darajadagi rezilyentlik ijobiy shaxsiy xususiyatlar, yuqori motivatsiya, ishonch, diqqatni jamlay

olish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘zaro ta’siri bilan shakllanishini ko‘rsatgan [1, 672]. Bu omillar stressorni yo‘q qilmaydi, balki uning psixologik mazmunini o‘zgartiradi.

Sarkar, Fletcher va Brown tomonidan Olimpiya chempionlarida o‘tkazilgan keyingi tadqiqotda sport faoliyatidagi muvaffaqiyatsizliklar, tarkibga olinmaslik, jiddiy jarohatlar va boshqa murakkab hayotiy hodisalar ayrim sportchilar tomonidan keyingi rivojlanish uchun muhim tajriba sifatida baholangan [5, 475]. Biroq bundan sportchiga ataylab haddan tashqari stress yaratish kerak, degan xulosa kelib chiqmaydi. Salbiy tajriba rivojlantiruvchi omilga faqat u psixologik jihatdan qayta ishlanganda, sportchida nazorat hissi saqlanganda va yetarli qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lganda aylanishi mumkin. Shu sababli murabbiy tomonidan doimiy tanqid, kamsitish yoki nazoratsiz bosimni “xarakterni chiniqtirish” deb asoslash ilmiy jihatdan maqbul emas. Rivojlantiruvchi stress bosqichma-bosqich, boshqariladigan va sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi kerak.

Stressga adaptatsiyani faqat sportchining individual xususiyatlari bilan izohlash yetarli emas. Murabbiy, jamoa, oila va sport tashkilotining kommunikativ muhiti ham moslashish imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sportchi xatoni faqat jazoga sabab bo‘ladigan hodisa sifatida qabul qiladigan muhitda stressni yashirish, muammoni inkor qilish yoki yordam so‘rashdan qochish kuchayishi mumkin. Elita sportchilarning ruhiy salomatligiga oid tizimli tahlillar yuqori sport natijalari psixologik muammolardan avtomatik ravishda himoya qilmasligini ko‘rsatadi [4,1333]. Shu bois murabbiy uchun psixologik boshqaruv faqat musobaqa oldidan motivatsion suhbat o‘tkazishdan iborat emas. Sportchining uyqusi, tiklanish holati, kayfiyatidagi keskin o‘zgarishlar, mashg‘ulotga munosabati va ijtimoiy chekinish kabi belgilarni kuzatish ham muhim. Bu nuqtada murabbiy va sport psixologining funksiyalari bir-birini to‘ldiradi. Murabbiy kundalik sport faoliyatida barqaror va tushunarli talablar tizimini yaratadi; psixolog esa sportchining individual stress profili, koping repertuari va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Tahlil qilingan ilmiy qarashlar asosida stressli vaziyatlarda sportchi adaptatsiyasini boshqarish to‘rtta o‘zaro bog‘liq bosqichda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Birinchi bosqich - diagnostik baholash. Unda sportchi uchun asosiy stressorlar, odatiy fikrlash usullari, emotsional reaksiyalar va samarasiz koping shakllari aniqlanadi. Barcha sportchilarga bir xil psixologik usullarni tavsiya qilish o‘rniga individual “stress profili” shakllantiriladi.

Ikkinchi bosqich - o‘zini boshqarish repertuarini kengaytirish. Nafas ritmini boshqarish, qisqa mental ko‘rsatmalar, diqqatni boshqarish, tasavvur mashqlari va konstruktiv ichki dialog muntazam mashg‘ulot jarayoniga kiritiladi. Ushbu usullar faqat musobaqa kuni ishlatilsa, ularning avtomatlashtirilgan ko‘nikmaga aylanish ehtimoli past bo‘ladi.

Uchinchi bosqich - bosim ostida mashq qilish. Sportchi o‘rgangan psixologik ko‘nikmalarini real musobaqaga yaqin sharoitda sinab ko‘radi. Nazorat qilinadigan bosim vaziyatlari stressga moslashishni nazariy bilimdan amaliy ko‘nikmaga aylantiradi.

To‘rtinchi bosqich - refleksiya va qayta baholash. Musobaqadan keyingi tahlilda faqat “yutdi–yutqazdi” mezoni emas, stressga qanday javob berilgani, qaysi usul ishlagani va qaysi vaziyatda diqqat nazorati buzilgani ham tahlil qilinadi. Bunday refleksiya muvaffaqiyatsiz tajribani shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi emas, keyingi tayyorgarlik uchun axborot manbaiga aylantiradi. Mazkur modelning ustunligi shundaki, u stressni alohida muammo sifatida emas, sport tayyorgarligining boshqariladigan tarkibiy qismi sifatida ko‘radi. Bunda maqsad stressorlarni sportchi hayotidan chiqarish emas, u bilan ishlash uchun moslashuvchan psixologik mexanizmlarni shakllantirishdir.

Xulosa. Sport faoliyatidagi stress tabiatan bir ma’noli salbiy hodisa emas. Uning natijaga ta’siri sportchining vaziyatni qanday baholashi, o‘z emotsional holatini qanchalik boshqara olishi, qanday koping strategiyasini tanlashi va mavjud psixologik hamda ijtimoiy resurslardan qanday foydalanishiga bog‘liq. O‘tkazilgan nazariy tahlil stressga adaptatsiyaning kognitiv baholash, emotsional o‘zini boshqarish, koping, rezilyentlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan tashkil topgan ko‘p komponentli tizim ekanligini ko‘rsatadi. Ularning birortasini alohida holda universal yechim sifatida baholab bo‘lmaydi. Kognitiv baholash vaziyatning psixologik mazmunini belgilasa, koping konkret javob strategiyasini ta’minlaydi; rezilyentlik esa qiyinchiliklar fonida uzoq muddatli barqaror rivojlanishni qo‘llab-quvvatlaydi. Shundan kelib chiqib, sportchilar bilan psixologik ishlashda uchta ustuvor yo‘nalishga e’tibor qaratish lozim: birinchidan, sportchiga boshqariladigan va boshqarilmaydigan omillarni farqlashni o‘rgatish; ikkinchidan, o‘zini boshqarish va koping repertuarini muntazam mashg‘ulotlarda shakllantirish; uchinchidan, nazorat qilinadigan bosim sharoitlarini yaratib, stressga moslashishni amaliy ko‘nikmaga

aylantirish. Eng muhim jihat shundaki, samarali psixologik tayyorgarlik sportchini stressdan “himoya qilish”ga emas, stress mavjud bo‘lgan sharoitda ham faoliyat sifatini saqlashga tayyorlaydi. Ana shunday yondashuv adaptatsion mexanizmlarni barqarorlashtiradi, murakkab musobaqa vaziyatlarida qaror qabul qilish sifatini yaxshilaydi va sportchining uzoq muddatli psixologik barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2012. – Vol. 13, No. 5. – P. 669–678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.
2. Lazarus R.S. How emotions influence performance in competitive sports // *The Sport Psychologist*. – 2000. – Vol. 14, No. 3. – P. 229–252. DOI: 10.1123/tsp.14.3.229.
3. Nicholls A.R., Polman R.C.J. Coping in sport: A systematic review // *Journal of Sports Sciences*. – 2007. – Vol. 25, No. 1. – P. 11–31. DOI: 10.1080/02640410600630654.
4. Rice S.M., Purcell R., De Silva S., Mawren D., McGorry P.D., Parker A.G. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review // *Sports Medicine*. – 2016. – Vol. 46, No. 9. – P. 1333–1353. DOI: 10.1007/s40279-016-0492-2.
5. Sarkar M., Fletcher D., Brown D.J. What doesn’t kill me…: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2015. – Vol. 18, No. 4. – P. 475–479. DOI: 10.1016/j.jsams.2014.06.010.

11–12 YOSHLI FUTBOLCHILARDA TEZKORLIK-KUCH TAYYORGARLIGI: PSIXOFIZIOLOGIK NAZORAT VA MIKROSIKL

R.S.Irmatov, dotsent v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada 11-12 yoshli futbolchilarda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish harakat reaksiyasi, koordinatsiya, asab-mushak tizimi imkoniyatlari hamda mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilish bilan bog‘liqligi ko‘rib chiqiladi. O‘quv-uslubiy materiallarning qiyosiy tahlili asosida tezkorlikni reaksiya, start, yugurish va texnik harakatlarni bajarish tezligi komponentlari bo‘yicha, tezkor-kuch tayyorgarligini esa sakrash va qisqa tezlashtiruvchi topshiriqlardan foydalangan holda baholash taklif etildi. Tezkor ish, texnik-taktik vazifalar va tiklanishni birlashtirgan haftalik mikrotsikl modeli ishlab chiqilgan. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va murabbiyning kasbiy kompetentligini oshirish uchun pedagogik va psixofiziologik nazorat ma’lumotlaridan foydalanish zarurligi ta’kidlanadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается развитие быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов 11–12 лет во взаимосвязи с двигательной реакцией, координацией, возможностями нервно-мышечной системы и контролем тренировочной нагрузки. На основе сравнительного анализа учебно-методических материалов предложено оценивать быстроту по компонентам реакции, старта, бега и скорости выполнения технических действий, а скоростно-силовую подготовленность – с использованием прыжковых и коротких ускорительных заданий. Разработана модель недельного микроцикла, сочетающая скоростную работу, технико-тактические задачи и восстановление. Подчеркивается необходимость использования данных педагогического и психофизиологического контроля для индивидуализации тренировочного процесса и повышения профессиональной компетентности тренера.*

Kalit so‘zlar: *11–12 yosh, tezkorlik, tezkorlik-kuch, psixofiziologik nazorat, mikrotsikl, individuallashtirish*

Ключевые слова: *11–12 лет, быстрота, скоростно-силовая подготовка, психофизиологический контроль, микроцикл, индивидуализация.*

Futbolda tezkorlikni faqat qisqa masofaga yugurish natijasi bilan tenglashtirish yetarli emas. O‘yinchi avval vaziyatni sezadi, kerakli axborotni ajratadi, qaror qabul qiladi va shundan keyin harakatni bajaradi. Shu sababli 11–12 yoshli futbolchining tezkorligi reaksiya vaqti, start tezligi, harakat chastotasi,

qisqa tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘p bilan texnik usulni tez bajarish kabi tarkibiy qismlarning birligida namoyon bo‘ladi. Futbolda tezkorlikning reaksiya tezligi, 25–30 metr masofadagi yugurish hamda to‘p bilan yoki to‘psiz texnik usullarni bajarish tezligida namoyon bo‘lishi darsliklarda alohida qayd etilgan [4, 52].

11–12 yosh davri bu sifatlarni rivojlantirish uchun qulay, biroq murakkab bosqichdir. Mazkur yoshda tana o‘sishi, mushak tizimi va harakat analizatorining rivojlanishi tezlashadi; harakat reaksiyasi qisqaradi, murakkab koordinatsion vazifalarni o‘zlashtirish imkoniyati kengayadi. Shu bilan bir vaqtda psixomotor funksiyalar hali to‘liq barqarorlashmagan, emotsional o‘zgaruvchanlik va individual biologik etilish sur’ati mashg‘ulotga javobni bir xil bo‘lmasligiga sabab bo‘lishi mumkin [1, 5–10]. Demak, tezkorlik-kuch mashg‘ulotini ko‘paytirishning o‘zi etarli emas; yuklama, tiklanish va pedagogik nazorat bir tizimda boshqarilishi kerak.

Shukurovning 11–12 yoshli futbolchilar uchun ishlab chiqilgan metodik materialida tezkorlikni rivojlantirishda harakatning yuqori sur’ati, tashqi qarshilikning texnikani buzmasligi, yuqori intensiv ish orasida etarli tiklanish va yoshga mos vositalarni tanlash zarurligi ko‘rsatiladi [3, 7–10]. Maxsus mashqlar bo‘yicha darslikda esa tezkorlik markaziy asab tizimining harakatlarni muvofiqlashtirish faoliyati bilan bog‘lanadi [4, 52]. Bu ikki yondashuvni birlashtirish trener uchun muhim amaliy xulosani beradi: mashqning sifati faqat “tez bajarildi” degan mezon bilan emas, harakat texnikasi saqlangani va qaror to‘g‘ri tanlangani bilan ham baholanishi lozim.

Tadqiqot maqsadi va metodlari

Tadqiqotning maqsadi 11–12 yoshli futbolchilarda tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid taqdim etilgan manbalarni tahlil qilish, pedagogik hamda psixofiziologik nazorat ko‘rsatkichlarini amaliy tizimga keltirish va haftalik mikrotsiklni rejalashtirish uchun trenerga qulay model ishlab chiqishdan iborat. Qiyosiy-kontent tahlil, tizimlashtirish, nazariy modellashtirish va pedagogik mezonlarni guruhlash usullaridan foydalanildi.

Nazorat bloki uch qismga ajratildi: 1) tezkor harakat ko‘rsatkichlari; 2) tezkorlik-kuch va koordinatsion ko‘rsatkichlar; 3) texnik-taktik vaziyatda reaksiya va qaror sifati. Tahlilda 11–12 yoshli futbolchilarning yillik va haftalik rejalashtirilishi, maxsus mashqlar, nazorat testlari va psixofiziologik xususiyatlariga oid materiallar asos qilib olindi.

Natijalar va muhokama

Tahlil natijasida tezkorlikni to‘rtta amaliy komponentga ajratish maqsadga muvofiq deb topildi. ***Birinchi*** komponent – signalga javob berish vaqti, ya’ni reaksiya tezligi. ***Ikkinchisi*** – dastlabki 5–15 metrda tezlanish qobiliyati. ***Uchinchi*** komponent – 25–30 metr oralig‘ida yuqori yugurish tezligiga chiqish va uni saqlash. To‘rtinchisi – to‘pni qabul qilish, olib yurish, uzatish yoki zarba berish kabi texnik harakatlarni vaqt bosimi ostida bajarish. Shunday tasnif trenerga bir xil “tezlik past” degan xulosani aniqroq tahlil qilish imkonini beradi: muammo reaksiyadami, startdami, yugurish mexanikasidami yoki to‘p bilan harakatdami.

11–12 yoshdagi futbolchida tezkorlik-kuch tayyorgarligi ham umumiy kuch mashqlarining kichraytirilgan nusxasi bo‘lmasligi kerak. Asosiy vazifa qisqa vaqt ichida zarur kuchni hosil qilish, er bilan kontakt vaqtini kamaytirish, yugurish va sakrashdagi elastik xususiyatlardan samarali foydalanishdir. Shukurov materialida sakrash mashqlari, qisqa tezlanishlar va yuqori intensivlikdagi topshiriqlarni etarli tiklanish bilan bajarish tezkorlik-kuch rivoji uchun muhim deb ko‘rsatiladi [3, 7–9]. Maxsus mashqlar darsligida ham kuchning portlovchi va start kuchi shakllari futbol texnikasi va tezkor harakatlar bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqiladi [4, 20].

Pedagogik nazoratni faqat yakuniy test kuni bilan cheklash ham etarli emas. Mashg‘ulot jarayonida oddiy, ammo muntazam qaydlar ko‘proq axborot beradi. 11–12 yoshli futbolchilar uchun nazorat qaydnomasida 15 m va 30 m yugurish, uzunlikka va vertikal sakrash kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish taklif qilingan [3, 30–32]. Bunday testlar bir xil sharoitda takrorlansa, trener umumiy guruh dinamikasini ham, individual o‘zgarishni ham kuzatishi mumkin. Biroq natijani biologik etilish, charchoq va texnik bajarish sifati bilan birga sharhlash kerak. Aks holda bir kunlik past ko‘rsatkich noto‘g‘ri pedagogik qarorga sabab bo‘lishi mumkin.

Psixofiziologik nazoratning murakkab laboratoriya usullariga bog‘lanib qolishi shart emas. Yosh futbolchi uchun maydonda kuzatiladigan uch belgi amaliy jihatdan juda foydali: signalni kech qabul qilish, noto‘g‘ri tanlov tufayli harakatni qayta boshlash va charchoq fonida qarorlar sifatining yomonlashishi. 11–14 yoshga oid uslubiy materialda 10–11 yoshda operativ fikrlash tezligi va diqqatni taqsimlash,

12 yoshdan esa diqqat hajmi va barqarorligi rivojlanishi, 12–13 yoshda sensomotor va bashoratli reaksiyalar o‘sishi ta’kidlanadi [1, 3–6]. Bu kuzatuvlar trenerga “jismoniy tezlik” va “o‘yin tezligi”ni alohida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

1-jadval.

11–12 yoshli futbolchilarda tezkorlikni kompleks nazorat qilish modeli

Nazorat yo‘nalishi	Oddiy test yoki kuzatuv	Nimani ko‘rsatadi	Trener qarori
Reaksiya tezligi	Ko‘rish/eshitish signali bo‘yicha 5–10 m start; rang yoki yo‘nalish signali	Signalni qabul qilish va harakatni boshlash tezligi	Signal turini o‘zgartirish, qarorli start mashqlarini ko‘paytirish
Start va yugurish tezligi	15 m va 30 m yugurish	Dastlabki tezlanish va qisqa masofadagi tezlik	Texnika saqlansa qisqa sprintlar; pasaysa tiklanish hajmini oshirish
Tezkorlik-kuch	Joyidan uzunlikka va vertikal sakrash	Qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish qobiliyati	Sakrash, qisqa ko‘tarilish va xavfsiz plyometrik elementlarni tanlash
Maxsus koordinatsiya	To‘p bilan slalom, yo‘nalishni o‘zgartirish	Tezlikni to‘p nazorati bilan uyg‘unlashtirish	To‘p bilan qarorli va yo‘nalishli mashqlar berish
O‘yin tezligi	3x3–5x5 o‘yinda qaror va reaksiyani pedagogik kuzatish	Vaziyatni anglash va texnik qarorni tez ijro etish	Maydon o‘lchami, vaqt va teginishlar sonini vazifaga mos o‘zgartirish

1-jadvaldagi modelning asosiy afzalligi test natijasini mashg‘ulot qaroriga bog‘lashidir. Masalan, 30 metr natijasi yaxshi, lekin kichik o‘yinda futbolchi raqib bosimi ostida kech qaror qabul qilsa, umumiy sprint hajmini oshirish muammoni to‘liq hal etmaydi. Bunday vaziyatda reaksion signallar, ko‘rish maydonini kengaytiruvchi o‘yinlar va to‘pni qabul qilishdan oldin vaziyatni kuzatish topshiriqlari ko‘proq samara berishi mumkin. Aksincha, taktik qarori tez, ammo dastlabki tezlanishi sust futbolchiga qisqa sprint va tezkorlik-kuch mashqlarining individual ulushi oshiriladi.

Tezkor mashqlarni mikrotsiklda joylashtirish ham muhim. Yuqori tezlikdagi ish charchoq kuchaygan paytda bajarilsa, futbolchi ko‘proq “charchoqni engish”ni mashq qiladi, lekin sof tezlikni rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan yuqori sifatli harakat kamayadi. Shuning uchun tezkorlik mashqlarini nisbatan tiklangan holatda, mashg‘ulotning asosiy qismiga yaqin boshida tashkil etish maqsadga muvofiq. Haftalik rejalashtirish bo‘yicha taqdim etilgan materiallarda texnika, sprint tezligi, tezkorlik-kuch va chidamlilik vazifalarini navbatlashtirish zarurligi qayd etiladi [1, 15–20]. Shukurov qo‘llanmasida ham haftalik mikrotsikl va yillik yuklama alohida rejalashtirish obyekti sifatida berilgan [3, 21–24].

Manbalardagi mazmunni amaliyotga moslashtirib, 11–12 yosh uchun quyidagi namunaviy mikrotsikl taklif qilindi. Bu qat’iy me’yor emas; musobaqa taqvimi, maktab yuklamasi, uyqu va individual tiklanish holatiga qarab trener tomonidan o‘zgartirilishi kerak.

2-jadval.

11–12 yoshli futbolchilar uchun namunaviy haftalik mikrotsikl

Kun	Asosiy yo‘nalish	Mazmun	Nazorat nuqtasi
1-kun	Texnika + reaksiya	To‘p bilan koordinatsiya, signal bo‘yicha qisqa startlar, 3x3 o‘yin	Reaksiya va texnika aniqligi
2-kun	Tezkorlik-kuch	Qisqa sprint, xavfsiz sakrashlar, to‘p bilan tezlanish	Harakat texnikasi va sifatning saqlanishi
3-kun	Tiklanish	Past-o‘rtacha shiddat, harakatchanlik, engil texnika	Charchoq va harakat erkinligi

4-kun	O‘yin tezligi	4x4–6x6, yo‘nalish o‘zgarishi, qarorli uzatish	Qaror tezligi va taktik xatolar
5–6-kun	Tezlik + nazorat o‘yini	15–30 m sprintlar, to‘p bilan sprint, yoshga mos o‘yin	Sprint sifati va o‘yin faolligi
7-kun	Dam olish	Faol tiklanish yoki to‘liq dam	Subyektiv tiklanish holati

Yillik rejalashtirishda bir xil sifatni uzluksiz kuchaytirishdan ko‘ra vazifalarning almashuvi ma’qul. Shukurov qo‘llanmasidagi 12 oylik reja namunasi tezkorlik, tezkorlik-kuch, texnika, reaksiya, nazorat o‘yinlari va musobaqaga tayyorgarlik vazifalarini oylar kesimida navbatlashtirishni ko‘rsatadi [3, 33]. Malaka oshirishda tinglovchi tayyor jadvalni ko‘chirish emas, maqsad, nazorat natijasi va musobaqa sanasidan kelib chiqib mikrotsiklni qayta qurishni o‘rganishi kerak.

Nazorat ma’lumotini talqin qilish trener kasbiy kompetensiyasining muhim qismidir. Bir futbolchi start signalini kech qabul qilishi, ikkinchisi tez javob berib, dastlabki qadamlar mexanikasida xato qilishi, uchinchisi esa to‘p bilan harakatda vaziyatni kech ko‘rishi mumkin. Shuning uchun protokoldagi vaqt yoki masofa yakuniy hukm emas, keyingi mashqni tanlash uchun axborot vazifasini bajaradi. Bu ko‘nikma malaka oshirishda video kuzatuv, nazorat protokoli va keys topshiriqlari orqali shakllantirilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. 11–12 yoshli futbolchilarda tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish pedagogik va psixofiziologik omillar birligida tashkil etilishi lozim. Tezkorlikni reaksiya, start, qisqa masofadagi yugurish va texnik harakat tezligi komponentlariga ajratib nazorat qilish amaliy jihatdan qulay. Qisqa sprint, sakrash va to‘p bilan tezkor harakatlar texnik sifatni saqlagan holda qo‘llanishi kerak. 15 va 30 metr yugurish, uzunlikka hamda vertikal sakrash kabi sodda testlar muntazam pedagogik kuzatuv bilan birlashtirilsa, individual rivojlanish dinamikasi aniqroq ko‘rinadi. Haftalik mikrotsiklda yuqori tezlikdagi mashqlarni tiklangan holatga yaqin kunlarga joylashtirish, texnik-taktik vazifalar va tiklanishni navbatlashtirish maqsadga muvofiq. Malaka oshirishda trenerni test o‘tkazishga emas, natijadan mashg‘ulotni individuallashtirish va qayta rejalashtirish uchun foydalanishga o‘rgatish ustuvor vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ernazarov S.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 11–14 yosh futbolchilarini tayyorlash uslubiyati. – Namangan, 2025. – 34 b.

2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футболной школе. ИИ этап (11–12 лет). – М., 2008. – 208 с.

3. Shukurov D.R. 11–12 yoshli futbolchilarda tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent, 2026. – 40 b.

4. Talipdjanov A.I., Isroilov Sh.X., Nazarov S.U. Futbolda maxsus mashqlarni hisobga olish va nazorat asoslari. – T., 2024. – 160 b.

JANUBIY OROLBO‘YI MINTAQASI EKOLOGIK SHAROITIDA BOLALAR ORGANIZMINING ADAPTIV TIZIMLARINI TAHLIL QILISH

M.B. Kalbayeva, magistr
Nukus davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Maqolada Janubiy Orolbo‘yi mintaqasi atrof-muhit omillari ta’sirida bolalarning jismoniy rivojlanishi misolida organizmning adaptiv tizimlarini tahlil qilish natijalari keltirilgan. Bolalarning adaptatsiyalanishi ma’lum darajada o‘quv faoliyatiga va atrof-muhitning noqulay sharoitiga adaptatsiyada qiyinchiligini aks ettiradi. Qizlarning o‘sish holati va dinamikasi to‘g‘risida olingan ma’lumotlar ular yashash hududiga qarab sezilarli farqlarga ega emas degan xulosaga kelish imkonini beradi.*

Kalit so‘zlar*: Janubiy Orolbo‘yi, organizm, adaptiv tizimlari, jismoniy rivojlanish, ekologiya.*

Аннотация. *В статье представлены результаты анализа адаптивных систем организма на примере физического развития детей под влиянием факторов окружающей среды в регионе Южного Приаралья. Адаптация детей в определенной степени отражает трудности адаптации к учебной деятельности и неблагоприятным условиям окружающей среды. Полученные данные о*

состоянии и динамике роста девочек позволяют сделать вывод, что они не имеют существенных различий в зависимости от региона проживания.

Ключевые слова: *Южное Приаралье, организм, адаптивные системы, физическое развитие, экология.*

Ekologik noqulay bo‘lgan mintaqalarda maktab yoshidagi bolalarning moslashuvi ma’lum darajada o‘quv faoliyatiga va atrof-muhitning noqulay sharoitiga moslashuv qiyinchiligini aks ettiradi. Shunga binoan ushbu bosqichda moslashuv rezervlari bilan bog‘liq bo‘lgan organizmning morfologik va funksional ko‘rsatkichlari rivojlanishini atrof-muhit tavsiflari bilan taqqoslash ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi. Bunda tana vazni, tashqi nafas olish tizimi va yurak faoliyati parametrlari yetarli darajada organizmda yosh davrlari va moslashuvchi o‘zgarishlarning umumiy ko‘rinishini aks ettiradi.

“Jismoniy rivojlanish” termini odatda organizmning jismoniy kuchi va uning funksional rezervlari belgilovchi funksional ko‘rsatkichlar majmui tushuniladi. Bolalarga qo‘llaniladigan jismoniy rivojlanish haqidagi tushuncha organizmning o‘sish va rivojlanish jarayonlarini baholash hisobidan kengaytirilishi lozim, shuning uchun jismoniy rivojlanish deganda bolaning biologik rivojlanishi yosh darajasini ta’riflovchi morfofunksional belgilar majmui tushuniladi. O‘sish tezligini orttirishning ikki davri ma’lum: birinchisi 4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrga, ikkinchisi- kechroq davrga to‘g‘ri keladi: ya’ni qiz bolalarda 10-11 yosh, o‘g‘il bolalarda 13-15 yosh [1, 6].

Ko‘pchilik adabiyotlarda biogeokimyoviy va ekologik omillarga bog‘liq holda bolalarda funksional zahiralar holatini tavsiflovchi ishlar bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan [1, 2, 7, 8.]. Lekin, maktab yoshidagi o‘quvchilarining sog‘ligi haqida oldindan aniqlangan rivojlanishdagi og‘ishlarni va boshqa kamchiliklarni holati haqida ma’lumotlar yetarli emas, shuningdek, maktab davrida antropogen omillarning o‘zgargan muhitga ta’sir etish kompleksini hisobga olgan holda kardiorespiratorli tizimning funksiyasiga, harakat va tananing tuzilishi hususiyatlariga kompleks baho berilmagan [6].

O‘sish tezligining dastlabki ortishi yarim o‘sish tarzida siljish, ikkinchisi-pubertat siljish deyiladi. O‘g‘il bola va qizlarda tana vaznining sezilarli darajada o‘sishi jinsiy yetilish davri vaqtida ko‘rinadi. Bu davrda (10 yoshdan 15 yoshgacha) qiz bolalarning tana vazni o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan katta, 15 yoshdan boshlab esa, o‘g‘il bolalarda tana vazni o‘sish sur’ati yuqori bo‘ladi. O‘g‘il bolalarda 4-5 yosh va 12-15 yoshlar oralig‘idagi tana vaznining intensiv o‘sishi ko‘zatiladi. Qiz bolalarda esa, tana vaznining intensiv o‘sishi 4-5 va 10-11 yoshlar orlig‘ida ko‘rinadi.

Bolalar voyaga yetishning eng muhim va o‘ziga xos qismlarining biri, shuningdek bir vaqtning o‘zida tashqi muhit sharoitiga moslashuvi maktab yoshiga to‘g‘ri keladi. Maktab yoshida jinsiy yetilish va ushbu yashash muhiti sharoitida inson organizmining strukturaviy-morfologik va fiziologik hususiyatlarning yuqori darajada namoyon bo‘lishi yuz beradi.

Bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanishi hozirgi paytda turli yo‘nalishlarda o‘rganiladi va noqulay ekologik yashash sharoitida, masalan Janubiy Orolbo‘yida uning hususiyatlarini o‘rganish masalalari dolzarbligicha qolmoqda. Organizmning tashqi muhitga moslashuvi maxsus va maxsus bo‘lmagan mexanizmlar yordamida yuz beradi [4, 5, 7]. Maxsus moslashuv mexanizmi, organizmning tashqi agentlar (muhitni) ta’siriga o‘zining hayot faoliyatini o‘zgarishi bilan organizmning javob berish - reaktivlik xususiyatidir.

Janubiy Orolbo‘yi mintaqasining turli geografik zonalaridagi bolalarning funksional ko‘rsatkichlari holatini o‘rganish pozitiv jihatdan xalqning sog‘ligini saqlash bo‘yicha profilaktik ishlarni tashkil qilishga keng miqyosdagi tizimli yondoshuvni ta’minlaydi [10].

Qizlarning o‘sish holati va dinamikasi to‘g‘risida olingan ma’lumotlar ular yashash hududiga qarab sezilarli farqlarga ega emas degan xulosaga kelish imkonini beradi. Umumiy qonuniyat - tana o‘sishining biroz orqada qolishi kuzatiladi. Qiz bolalarning tana uzunligi qiymatlari minimal me’yoriy yosh ko‘rsatkichlariga mos keladi. Tana uzunligining yillik o‘sishi ham me’yorning pastki chegarasiga to‘g‘ri keladi. Ehtimol, shu munosabat bilan qizlarning 6 yoshdagi o‘sish qiymatlariga e’tibor qaratish lozim. 111 dan 120 sm gacha bo‘lgan me’yoriy qiymatlarda janubiy tumanlar bo‘yicha ko‘rsatkichlar 4% ga, shimoliy tumanlar bo‘yicha esa 6% ga past.

Ekologik ifloslanish darajasi bo‘yicha farq qiluvchi Janubiy Orolbo‘yining turli hududlaridagi bolalarning antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan ma’lumotlarni umumlashtirgan holda shuni ta’kidlash mumkinki, Qoraqalpog‘istonning shimoliy hududlaridagi bolalar o‘rtasida tana uzunligi rivojlanishida jins bo‘yicha sezilarli farqlar yo‘q. Ularning janubiy rayonlaridagi o‘g‘il bolalar bundan

mustasno. Ularning o‘sishida me’yorning o‘rtacha qiymatidan 13-16% ga past bo‘lgan og‘ishlar mavjud (boshqa tumanlardan 4-9% ga). Buning ehtimoliy sababi shundaki, ularda 7, 8 va 9 yoshda tananing yillik o‘sish miqdori mavjud me’yorlardan kam bo‘ladi.

O‘sish jarayonlarining individual o‘zgaruvchanlik masalalari kam darajada o‘rganilgan. Shuning bilan birga o‘sish fiziologiyasini o‘rganish juda ahamiyatli, ayniqsa bo‘y uzunligining o‘rtacha ko‘rsatkichlaridan og‘ishi holatida, modomiki bo‘y o‘sish sur’atining orqada qolishi, ba’zida esa tezlashishi deyarli keng doiradagi kasalliklarning yagona belgilari bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, tana o‘lchamlari organizmning morfofunksional holatida aks ettirilishi mumkin emas.

Janubiy Orolbo‘yi mintaqasining turli geografik zonalarida atrof-muhit omillari ta’sirida bolalarning jismoniy rivojlanishi misolida organizmning adaptiv tizimlarini o‘rganish, pozitiv doiradagi aholi salomatligini saqlash bo‘yicha profilaktik ishlarni tashkillashtirishning tizimli yechimini ta’minlaydi. Bundan tashqari, shu narsa diqqatni jalb qiladiki, ya’ni olingan antrometrik ma’lumotlarga ko‘ra, tananing har yilda bo‘yiga o‘sishi ham mavjud bo‘lgan fiziologik ko‘rsatkichlar o‘rta me’yorida bo‘ldi.

Xulosa. Maktabda o‘qishning dastlabki yillariga mos keluvchi 6-10 yosh oralig‘i bolalarning jismoniy sifatlarning deyarli jami oralig‘i spektri rivojlanishi uchun sensitiv hisoblanadi va organizmning tashqi muhitga yuqori sezgirligi bilan, aniqroq aytganda disgarmonik rivojlanishi bilan farq qiladi. Shuning uchun jinsiy dimorfizmni hisobga olgan holda populyatsion va individual - tipologik aspektlarda, ekologik noqulay sharoitda tananing definitiv o‘lchamining individual o‘zgaruvchanligini o‘rganish masalalari dolzarb masala hisoblanadi. Shunday qilib, muhokama qilinayotgan masala fiziologiya uchun dolzarb hisoblanadi va tibbiyotda, ta’limda, jismoniy tarbiyada, shuningdek inson hayotining boshqa tarmoqlarida ham katta ahamiyatga ega.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, olti yoshgacha bo‘lgan erta yosh davridagi bolalarning antropometrik ko‘rsatkichlariga etibor qaratish lozim va adaptatsiyaning zamonaviy muammolarini ishlab chiqishda va o‘sib kelayotgan avlod salomatligini saqlash sohasidagi vazifalarni hal etishda kamida uch o‘lchovli baholash tizimi zarur bo‘lib, unga tibbiy-biologik, ekologik va ijtimoiy mezonlar kiritilishi lozim.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Алексеев С.В. Экология человека системный взгляд на процесс формирования здоровья. Вестник Российской академии мед. наук М.: Медицина, 2002. №7. С. 3.
2. Арушанов М.Л., Тлеумуратова Б.С. Динамика экологических процессов Южного Приаралья. »/Гамбург: Palmarium. – 2012. – 183 с.
3. Губарева Л.И., Ермоленко Г.В. Физическое развитие подростков и микроэлементозы // Ставрополь, 2005.- с. 38-40.
4. Уразымбетова Э.П., Тлеумуратова Б.С. Пространственно-временная динамика влияния запылённости атмосферы на заболеваемость органов дыхания населения Каракалпакстана // Universum: технические науки – 2025. – Т. 3. – №. 12 (141). – С. 12-17.
5. Константинова Л.Г., Курбанов А.Б., Атаназаров К.М. Качество питьевой воды, состояние здоровья населения и прогноз заболеваемости населения Республики Каракалпакстан //Экологические факторы и здоровье матери и ребенка в регионе Аральского кризиса: Материалы Междунар. семинара. -Нукус: Фан, 2001. -С. 87-95.
6. Мираметова Н.П., Мамбетуллаева С.М. Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы у детей из различных районов Южного Приаралья // Xorazm Ma’mun akademiyasi axborotnomasi: Ilmiy jurnal. 2025 y.-№7/1. 172-178 c.
7. Мамбетуллаева С.М., Камалова Г.Н., Атаджанова А. Анализ влияния негативных экологических факторов на уровень заболеваемости населения в условиях республики Каракалпакстан //Вестник ККО АН РУз. -2011. -№ 1. -С. 41-42.
8. Матуразова Э.М. Характеристика показателей системы крови и кровообращения у детей в условиях Южного Приаралья – Автореф. канд. дисс. – Ташкент, 2008.- 16 с.
9. Нишанходжаева С.А., Торянникова Р.С., Константинова Л.Г. Потенциальные источники загрязнения природной среды Южного Приаралья // Медико-экологические проблемы Приаралья и здоровье населения: - Нукус, 1991.- С. 23-26.
10. Тлеумуратова Б.С., Уразымбетова Э.П. Многолетняя динамика запыленности атмосферы в Нижне-амударьинском оазисе // Экономика и социум. – 2024. – №. 9 (124). – С. 825-835. DOI 10.5281/zenodo.13918311.

SPORT FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK STRESSNI BOSHQARISH VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY METODLARI

Sh.N. Kurbonova, o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport faoliyatida psixologik stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirishning zamonaviy metodlari tahlil qilingan. Stressning sportchi faoliyatiga ta’siri hamda uni kamaytirishda mindfulness, relaksatsiya, kognitiv-xulqiy yondashuv, vizualizatsiya va self-talk metodlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются современные методы управления психологическим стрессом и формирования эмоциональной устойчивости в спортивной деятельности. Рассматривается влияние стресса на деятельность спортсмена, а также значение методов mindfulness, релаксации, когнитивно-поведенческого подхода, визуализации и self-talk в его преодолении. Представлены практические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, psixologik stress, emotsional barqarorlik, stressni boshqarish, mindfulness, relaksatsiya, psixologik tayyorgarlik, sportchi.*

Ключевые слова: *спортивная психология, психологический стресс, эмоциональная устойчивость, управление стрессом, mindfulness, релаксация, психологическая подготовка, спортсмен.*

Bugungi kunda sport natijalarining tobora yuqori darajaga ko‘tarilishi sportchilardan nafaqat mukammal jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qilmoqda. Musobaqalarning keskinligi, yuqori natija uchun bosim, raqobat muhiti, jarohatlanish xavfi, murabbiy va jamoa oldidagi mas’uliyat, tomoshabinlar va ommaviy axborot vositalarining e’tibori sportchida turli darajadagi psixologik stressni yuzaga keltirishi mumkin.

Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi ekspertlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ham elita sportchilarda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar muhim masala ekanligini ko‘rsatgan. Jumladan, elita sportchilarida xavotir va depressiya bilan bog‘liq alomatlarning uchrashi sezilarli darajada ekanligi qayd etilgan.

Stressning o‘zi har doim salbiy hodisa emas. Muayyan darajadagi stress sportchini safarbar qilishi, diqqatini oshirishi va musobaqaga tayyorgarligini kuchaytirishi mumkin. Biroq stressning haddan tashqari kuchayishi yoki uzoq davom etishi emotsional zo‘riqish, xavotir, diqqatning susayishi, motivatsiyaning pasayishi, uyqu buzilishi va sport natijalarining yomonlashuviga olib kelishi mumkin.

Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimida stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirish jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim yo‘nalish sifatida qaralishi lozim. [1,2].

Tadqiqotning maqsadi. Sport faoliyatida psixologik stressni boshqarish va sportchilarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning zamonaviy psixologik metodlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularni sport amaliyotida qo‘llash imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqot metodlari. Maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, nazariy modellashtirish va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar natijalarini sharhlash metodlaridan foydalanildi. Sport psixologiyasiga oid tizimli sharhlar va meta-tahlillarning natijalari tahlil qilindi.

1. Sport faoliyatida psixologik stressning o‘ziga xos xususiyatlari. Psixologik stress-shaxs tomonidan mavjud vaziyat yoki talablarning o‘z imkoniyatlariga nisbatan yuqori deb baholanishi natijasida yuzaga keladigan psixofiziologik zo‘riqish holatidir. Sport faoliyatida stressning manbalari turlicha bo‘lishi mumkin.

Ularni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: Musobaqaviy stress-raqib, natija, reyting va g‘alaba uchun kurash bilan bog‘liq bosim.

Jismoniy stress-yuqori yuklama, charchoq, tiklanishning yetarli emasligi.

Psixologik stress-muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘ziga ishonchsizlik, yuqori talablar.

Ijtimoiy stress-murabbiy, jamoadoshlar, ota-onalar yoki tomoshabinlarning kutishlari.

Tashkiliy stress-mashg‘ulot va musobaqalar jadvali, safarlar, sport faoliyati va ta’lim yoki ishni birgalikda olib borish.

Jarohat bilan bog‘liq stress-sport faoliyatini vaqtincha to‘xtatish, sport formasini yo‘qotish va musobaqalarga qaytishdan xavotir.

2023-yilda chop etilgan tizimli sharhda elita sportchilar stress bilan kurashishda muammoga yo‘naltirilgan hamda emotsiyani boshqarishga yo‘naltirilgan turli strategiyalardan foydalanishi ko‘rsatilgan. Tadqiqot muallifi ayniqsa yosh sportchilarni stressni yengish bo‘yicha psixologik ko‘nikmalarga o‘rgatish va murabbiy hamda jamoadoshlarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashini kuchaytirish muhimligini ta’kidlaydi. Demak, stressni boshqarish sportchiga stressni butunlay yo‘qotish emas, balki uni nazorat qilinadigan va sport faoliyatiga foydali yo‘nalishda boshqarish imkonini beradi. [3,4].

Emotsional barqarorlik-sportchining turli stressli vaziyatlarda o‘z emotsional holatini nazorat qila olishi, salbiy kechinmalarni konstruktiv tarzda boshqarishi va faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatidir. Emotsional barqaror sportchi: musobaqa oldidan xavotirni nazorat qila oladi; muvaffaqiyatsizlikdan keyin tezroq tiklanadi; diqqatini asosiy vazifaga yo‘naltira oladi; raqibning psixologik bosimiga berilmaydi; o‘ziga bo‘lgan ishonchni saqlab qoladi; keskin vaziyatlarda oqilona qaror qabul qiladi; stressni sport faoliyatiga xalaqit beruvchi omil emas, balki safarbar qiluvchi omil sifatida boshqaradi. Shu nuqtayi nazardan emotsional barqarorlik tug‘ma xususiyat sifatida emas, balki muntazam psixologik mashqlar orqali rivojlantiriladigan kompetensiya sifatida qaralishi mumkin.

Kognitiv-xulqiy yondashuv. Kognitiv-xulqiy yondashuv sportchining stressli vaziyatga bergan bahosi va uning fikrlari bilan bog‘liq. Bir xil vaziyat turli sportchilarda turlicha emotsional javoblarni yuzaga keltirishi mumkin. Masalan, sportchi: “Men albatta yutishim kerak, aks holda muvaffaqiyatsizman” degan fikrga ega bo‘lsa, musobaqa oldidan xavotir kuchayishi mumkin. Buning o‘rniga: “Men tayyorgarligimga e’tibor beraman va mavjud imkoniyatlarimni maksimal darajada ishga solaman” kabi konstruktiv fikrlash shakllantiriladi. Ushbu metodning asosiy vazifasi salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash, ularni realistik fikrlar bilan almashtirish va sportchining o‘z faoliyatiga nisbatan sog‘lom munosabatini shakllantirishdan iborat. Psixologik intervensiyalar bo‘yicha meta-tahlillar bunday yondashuvlar sportchilar faoliyatida foydali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatmoqda, biroq metod samaradorligi sport turi, sportchi darajasi va intervensiya mazmuniga qarab farq qiladi.

Mindfulness-ongli diqqat metodi. Mindfulness sportchining ayni paytdagi tajribasi, fikrlari, hissiyotlari va tana sezgilarini ularni darhol baholamasdan kuzatish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Sport amaliyotida mindfulness: musobaqa oldi xavotirini kamaytirish; diqqatni jamlash; emotsiyalarni boshqarish; stressga chidamlilikni oshirish; sportchining “hozir va shu yerda” tamoyili asosida faoliyat yuritishini ta’minlash uchun qo‘llanilishi mumkin. 2025-yilda e’lon qilingan meta-tahlilda yuqori darajadagi sportchilarda mindfulness mashg‘ulotlari mindfulness darajasi, psixologik rezistentlik va “flow” holatini yaxshilashi hamda sport xavotiri, depressiv alomatlar va psixologik charchoqni kamaytirishi mumkinligi aniqlangan. Yaqindagi meta-tahlil esa mindfulness intervensiyalarining sportchilarda emotsiyalarni boshqarishga o‘rtacha va statistik jihatdan ahamiyatli ta’sir ko‘rsatishini qayd etgan, biroq tadqiqotlar soni hali cheklanganini ham ta’kidlaydi.

Nafas olish va relaksatsiya mashqlari. Nafas olish texnikalari stressning fiziologik komponentlarini boshqarishda oddiy va amaliy vosita hisoblanadi. Sportchi musobaqa oldidan quyidagi usuldan foydalanishi mumkin: burun orqali sekin nafas olish; qisqa muddat nafasni ushlab turish; og‘iz orqali uzoqroq nafas chiqarish; mashqni bir necha marotaba takrorlash. Mazkur usul sportchining diqqatini tashqi stressorlaridan ichki boshqaruvga ko‘chirishga yordam beradi. Nafas olish mashqlarini autogen trening, mushaklarni bosqichma-bosqich bo‘shashtirish va vizualizatsiya bilan birlashtirish yanada kompleks psixologik tayyorgarlik dasturini yaratadi.

Psixologik ko‘nikmalar treningi. Psychological Skills Training (PST) sportchilarning psixologik ko‘nikmalarini tizimli ravishda shakllantirishga qaratilgan. Uning tarkibiga: maqsad qo‘yish; vizualizatsiya; self-talk; diqqatni boshqarish; relaksatsiya; musobaqa oldi rutinlari; o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi metodlar kiradi. Bunday mashg‘ulotlar sportchi uchun psixologik “avtomatizm”ni shakllantiradi. Ya’ni stressli vaziyat yuzaga kelganda sportchi nima qilish kerakligini oldindan biladi.

Vizualizatsiya va mental repetitsiya. Vizualizatsiya-sportchi tomonidan kutilayotgan harakat yoki musobaqa vaziyatining ongda oldindan tasavvur qilinishidir. Masalan, sportchi:start holatini; raqib harakatlarini; murakkab texnik elementlarni; kutilmagan vaziyatlarni; muvaffaqiyatli yakunni ongida takrorlashi mumkin. Vizualizatsiya ayniqsa murakkab va yuqori aniqlikni talab qiluvchi sport turlarida muhim psixologik tayyorgarlik vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Self-talk-o‘z-o‘ziga konstruktiv murojaat. Sportchining ichki dialogi uning emotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Salbiy self-talk: “Men uddalay olmayman”, kabi fikrlar xavotirni kuchaytirishi mumkin. Konstruktiv self-talk esa: “Men tayyorman”, “Texnikaga e’tibor ber”, “Nafas ol va davom et” kabi qisqa, aniq va vazifaga yo‘naltirilgan iboralardan iborat bo‘ladi. Bu metodni mashg‘ulot vaqtidayoq shakllantirish maqsadga muvofiq.

Biofeedback va raqamli texnologiyalardan foydalanish. Sport psixologiyasidagi zamonaviy yo‘nalishlardan biri biofeedback texnologiyalaridan foydalanishdir. Biofeedback yordamida yurak urish tezligi, yurak ritmi variabelligi, mushak faolligi yoki boshqa fiziologik ko‘rsatkichlar kuzatiladi va sportchi o‘z fiziologik holatini boshqarishni o‘rganadi. 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharh va Bayesian meta-tahlil 41 ta tadqiqotni qamrab olgan bo‘lib, biofeedback va neurofeedbackning ruhiy salomatlik, sport va kognitiv ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sirini ko‘rsatgan. Shu bilan birga, tadqiqotlar o‘rtasidagi farqlar sababli kelajakda yanada qat’iy eksperimental tadqiqotlar zarurligi qayd etilgan.

Bunday texnologiyalarning afzalligi shundaki, sportchi o‘zining fiziologik reaksiyalarini real vaqtga yaqin kuzatishi va ularni nafas olish yoki relaksatsiya orqali boshqarishni o‘rganishi mumkin. Biroq texnologiya sportchining o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatining o‘rnini bosmasligi kerak. Zamonaviy yondashuvda raqamli monitoring vositalari sportchining mustaqil psixologik regulyatsiyasini rivojlantirishga xizmat qilishi lozim. [5,6].

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik stressni boshqarishdagi roli. Sportchi psixologik barqarorligining shakllanishida murabbiy, jamoadoshlar, oila va sport psixologining qo‘llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega. 2024-yilda e’lon qilingan tizimli sharh sportdagi interpersonal coping, ya’ni shaxslararo stressni birgalikda yengish jarayonining emotsiyalarni boshqarish, munosabatlar va sport natijalari bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan. Shu sababli murabbiy faqat texnik va taktik bilim beruvchi mutaxassis emas, balki sportchining psixologik muhitini shakllantiruvchi muhim shaxs ham hisoblanadi. Murabbiy tomonidan: konstruktiv fikr bildirish; sportchini tinglash; realistik maqsad qo‘yish; xatoni jazolash emas, tahlil qilish; sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish; ijobiy psixologik muhit yaratish kabi usullardan foydalanish emotsional barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Stressni boshqarishning kompleks modeli. Tahlil qilingan zamonaviy yondashuvlar asosida sportchilar uchun stressni boshqarishning quyidagi kompleks modelini taklif etish mumkin:

1-rasm.

Bosqich	Asosiy vazifa	Metodlar
1-bosqich	Stressni aniqlash	Psixologik diagnostika, o‘z-o‘zini monitoring
2-bosqich	Stress sabablarini aniqlash	Suhbat, kundalik yuritish, vaziyat tahlili
3-bosqich	Fikrlarni boshqarish	Kognitiv qayta baholash, self-talk
4-bosqich	Fiziologik zo‘riqishni kamaytirish	Nafas olish, relaksatsiya
5-bosqich	Diqqatni boshqarish	Mindfulness, konsentratsiya mashqlari
6-bosqich	Musobaqaga psixologik tayyorgarlik	Vizualizatsiya, mental repetitsiya
7-bosqich	O‘z-o‘zini nazorat qilish	Biofeedback, fiziologik monitoring
8-bosqich	Psixologik tiklanish	Uyqu, dam olish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash
9-bosqich	Natijani baholash	Qayta diagnostika va individual tuzatish

Mazkur modelning asosiy afzalligi turli metodlarning bir-birini to‘ldirishidadir. Zamonaviy sharhlarda ham stressni boshqarishda yagona universal intervensiya mavjud emasligi, uning samaradorligi sportchining individual xususiyatlari va sport turining o‘ziga xos talablariga bog‘liqligi ta’kidlanadi.

Sport faoliyatida stressni boshqarish masalasiga faqat “stressni kamaytirish” nuqtayi nazaridan yondashish yetarli emas. Asosiy vazifa sportchida psixologik moslashuvchanlik va o‘z-o‘zini boshqarish

kompetensiyasini shakllantirishdan iborat. Sportchi stressli vaziyatni qanday baholashi uning keyingi emotsional va xulqiy reaksiyasiga ta’sir qiladi. Shuning uchun stress bilan ishlashning samarali modeli uchta asosiy komponentni qamrab olishi lozim: kognitiv boshqaruv → emotsional boshqaruv → fiziologik boshqaruv. Kognitiv darajada sportchi vaziyatni realistik baholashni, emotsional darajada o‘z hissiyotlarini qabul qilish va boshqarishni, fiziologik darajada esa nafas olish va relaksatsiya orqali zo‘riqishni nazorat qilishni o‘rganadi. Mindfulness bo‘yicha mavjud tizimli sharh va meta-tahlillar uning sportchilarda stress, xavotir, burnout, psixologik farovonlik va sportga oid ayrim ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sirini ko‘rsatmoqda, biroq tadqiqotlar metodologiyasidagi farqlar sababli natijalarni barcha sportchilar uchun bir xil tarzda umumlashtirish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Shuning uchun amaliy sport psixologiyasida “bitta metod hamma uchun” tamoyilidan voz kechib, individual va integrativ yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Sport faoliyatida psixologik stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirish zamonaviy sport tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Yuqori sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchining stressni boshqarish, emotsiyalarini tartibga solish, diqqatini jamlash va psixologik tiklanish qobiliyatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Tahlil natijalariga ko‘ra, sportchilarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishda quyidagi metodlardan kompleks foydalanish samarali yo‘nalish sifatida qaralishi mumkin:

kognitiv-xulqiy yondashuv; mindfulness; nafas olish va relaksatsiya mashqlari; psychological skills training; vizualizatsiya; konstruktiv self-talk; maqsad qo‘yish; biofeedback; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash; psixologik tiklanish va o‘z-o‘zini monitoring qilish.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlar stressni boshqarish samaradorligi sportchining yoshi, tajribasi, individual psixologik xususiyatlari, sport turi, musobaqa darajasi va stress manbasiga qarab farq qilishini ko‘rsatmoqda. Shu sababli sport psixologi va murabbiy hamkorligida individual psixologik tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Umuman olganda, emotsional barqarorlikni shakllantirish sportchining stressli vaziyatlardan qochishi emas, balki bunday vaziyatlarda o‘z fikrlari, hissiyotlari va fiziologik reaksiyalarini samarali boshqarishga o‘rgatilishini anglatadi. Bu esa sportchining nafaqat musobaqadagi natijalarini, balki uzoq muddatli psixologik farovonligini ham ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Mehridaryo, 2011. – 346 b.
2. Ishtaev J.M. Sport psixologiyasi. – Toshkent, 2020. – 232 b.
3. Hayitov O.E. Sport faoliyati psixologiyasi. – Toshkent: Umid Design, 2021. – 196 b.
4. Po‘latov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. – Toshkent: Umid Design, 2021. – 135 b.
5. Masharipov Y.M., Eshnazarova F.J. Sport psixologiyasi. – Samarqand, 2020. – 105 b.
6. Xalbayeva G.A. Sport psixologiyasi. – Samarqand: SamDU nashri, 2021. – 296 b.
7. Tulyaganova G.Q., Atabekova K.G‘. Sportda psixokorreksiya. – Toshkent, 2019.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

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

Annotatsiya *maqolada jismoniy tarbiya va sportda ilm-fan, ta’lim hamda amaliyotning uzluksiz integratsiyasi tizimli yondashuv asosida tahlil qilinadi. Ilmiy natijani mashg‘ulot metodikasi, murabbiy kompetensiyasi va boshqaruv qaroriga tezkor aylantirish uchun ochiq ma’lumot, qo‘shma laboratoriya va natijaga yo‘naltirilgan moliyalashtirish mexanizmlari asoslanadi. Taklif etilgan KPIlar strategik boshqaruv uchun me’yoriy yo‘nalish bo‘lib, real boshlang‘ich diagnostikadan so‘ng aniqlashtirilishi lozim.*

Аннотация *в статье анализируется непрерывная интеграция науки, образования и практики в физическом воспитании и спорте на основе системного подхода. Открытые данные, совместные лаборатории и ориентированные на результат механизмы финансирования используются для быстрого преобразования научных результатов в методики тренировок,*

тренерские компетенции и управленческие решения. Предложенные ключевые показатели эффективности (KPI) представляют собой нормативное руководство для стратегического управления и должны быть уточнены после реалистичной первоначальной диагностики.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport fani, integratsiya, ilmiy hamkorlik, innovatsiya, transfer, kasbiy kompetensiya, raqamli monitoring, dalilga asoslangan boshqaruv.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивная наука, интеграция, научное сотрудничество, инновации, трансфер, профессиональная компетентность, цифровой мониторинг, управление на основе фактических данных.*

Sport tizimining barqaror natijasi faqat alohida tadqiqot, o‘quv dasturi yoki murabbiy tajribasi bilan emas, balki ular o‘rtasidagi tezkor bilim almashinuvi bilan belgilanadi. Amaliyotda esa ilmiy loyiha natijasi ko‘pincha maqola darajasida qoladi, o‘quv rejalari yangi dalillarni kech qabul qiladi, sport tashkilotlarining muammolari esa tadqiqot kun tartibiga yetarlicha kiritilmaydi. Shu sababli integratsiya “uch tizimning yonma-yon faoliyati” emas, balki umumiy maqsad, ma’lumot va javobgarlikka ega innovatsion ekotizim sifatida qurilishi kerak. UNESCOning Sifatli jismoniy tarbiya yo‘riqnomasi inklyuziv siyosat, pedagog kadrlar sifati va monitoringni bir butun ko‘radi; Kazan harakat rejasi esa sport siyosatini o‘lchanadigan harakatlarga bog‘laydi. Demak, ta’lim muassasasi, sport federatsiyasi, sog‘liqni saqlash tizimi, mahalliy boshqaruv va texnologik sektorning umumiy platformasi ilmiy-amaliy zaruratdir [1, 4].

Tadqiqot maqsadi va metodlari jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy hamkorlikni amaliy natijaga aylantiradigan integratsion model hamda 2030+ strategik yo‘l xaritasini ishlab chiqish. Tadqiqotda tizimli va qiyosiy tahlil, siyosiy hujjatlarni kontent-tahlil qilish, manfaatdor tomonlar xaritasi, mantiqiy model va natijaga yo‘naltirilgan boshqaruv usullari qo‘llanildi. Xulosalar xalqaro tavsiyalarni O‘zbekiston sharoitiga moslashtirish tamoyili asosida shakllantirildi; sonli maqsadlar esa fakt emas, tashkilot diagnostikasidan keyin kalibrlanadigan tavsiya etiluvchi KPI sifatida berildi. Ilmiy yangilik va amaliy ahamiyat integratsiyani tashkiliy hamkorlik sifatida emas, balki boshqaruv, bilim transferi va teskari aloqani o‘z ichiga olgan yopiq innovatsion sikl sifatida talqin qilishdan iborat. Modelda amaliy buyurtma tadqiqotning boshlang‘ich nuqtasi, validatsiyalangan protokol va kompetensiya esa uning asosiy mahsuloti sifatida belgilanadi. Bu natijani “maqolalar soni”dan foydalanuvchi va tizimdagi o‘zgarishga yo‘naltiradi. Amaliy jihatdan model oliy va malaka oshirish ta’limi, ilmiy institut, sport maktabi, federatsiya, tibbiy xizmat va IT hamkorlari o‘rtasidagi vazifalarni taqsimlash imkonini beradi. U mavzu tanlash, pilot o‘tkazish, o‘quv dasturini yangilash va samarani monitoring qilish uchun yagona boshqaruv mantiqini taklif etadi.

1. Integratsiyaning konseptual modeli taklif etilayotgan modelda ilm-fan amaliy muammoni aniqlaydi va ishonchli dalil yaratadi; ta’lim ushbu dalilni kompetensiya, modul va metodikaga aylantiradi; amaliyot esa yechimni real sharoitda sinab, natija va teskari aloqani qaytaradi. Boshqaruv qatlami moliyalashtirish, etika, ma’lumotlar standarti va sifat kafolatini uyg‘unlashtiradi. Shu tariqa chiziqli “tadqiqotdan amaliyotga” yondashuv o‘rniga qayta-qayta takomillashuvchi sikl paydo bo‘ladi.

1-rasm

Ilm-fan–ta’lim–amaliyot integratsiyasining boshqariladigan sikli (muallif modeli)

2. Ilmiy va amaliy hamkorlik mexanizmlari muammolar banki va qo‘shma buyurtma. Sport maktablari, federatsiyalar, maktabgacha va umumiy ta’lim tashkilotlari har yili ustuvor muammolarni standart shaklda taqdim etadi: maqsadli guruh, xavf, mavjud ma’lumot va kutilayotgan natija. Ilmiy kengash mavzuni dolzarblik, amalga oshirish imkoniyati va ijtimoiy ta’sir bo‘yicha saralaydi. Grant yoki dissertatsiya mavzusi buyurtmachi tashkilot bilan hamkorlik shartnomasi asosida biriktiriladi.

3. Qo‘shma laboratoriya va “living lab” biomexanika, fiziologiya, sport psixologiyasi, pedagogika va ma’lumotlar tahlili yagona loyiha guruhida ishlaydi. “Living lab” yondashuvida murabbiy, o‘qituvchi va sportchi tadqiqot obyekti emas, hamkor-dizayner bo‘ladi. Pilot kichik guruhda xavfsizlik, samaradorlik, qabul qilinishi va xarajat nuqtayi nazaridan baholanadi.

4. Bilim transferi. tasdiqlangan natija uch mahsulotga aylantiriladi: a) o‘quv moduli yoki mikrosertifikat; b) murabbiy uchun qisqa protokol va vizual metodik karta; c) rahbar uchun qaror brifi. Bu yondashuv maqola, dars va mashg‘ulot orasidagi “tarjima bo‘shlig‘i”ni kamaytiradi.

5. Raqamli hamkorlik infratuzilmasi loyiha reyestri, etik ruxsat, ma’lumot lug‘ati, anonymizatsiya qoidalari, natijalar paneli va ochiq metodik resurslar yagona portalda yuritiladi. Shaxsiy va tibbiy ma’lumotlar uchun rolga asoslangan kirish, rozilik, minimal ma’lumot yig‘ish va audit izi majburiy bo‘lishi kerak.

6. Rag‘bat va moliyalashtirish ilmiy xodim faqat nashr uchun emas, amaliy protokol, o‘quv moduliga transfer, patent/dastur, xavfsiz pilot va o‘lchanadigan ta’sir uchun ham baholanadi. Moliyalashtirishning bir qismi yakuniy hisobotga emas, oldindan kelishilgan natija indikatorlariga bog‘lanadi.

7. Innovatsion rivojlanish jarayoni integratsiyani boshqarishning markaziy vositasi — “stage-gate” tamoyiliga mos besh bosqichli jarayon. Har bir darvozada ilmiy asoslanganlik, xavfsizlik, etika, pedagogik foyda va masshtablash imkoniyati tekshiriladi. Salbiy yoki noaniq natija yashirilmaydi: dizayn qayta ko‘riladi yoki loyiha to‘xtatiladi. Bu resurslarni samarasiz yechimlarga sarflash xavfini kamaytiradi.

2-rasm

Ilmiy g‘oyani ta’lim va amaliyotga transfer qilish jarayoni

8. Strategik ustuvor yo‘nalishlar dalilga asoslangan pedagogika: harakat savodxonligi, yosh va individual xususiyatlarga mos yuklama, inklyuziv metodlar hamda xavfsiz baholash protokollarini validatsiya qilish;

Raqamli va “aqlli” texnologiyalar: sensor, videoanalitika, sun’iy intellekt va masofaviy platformalarni murabbiy qarorini qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida joriy etish; algoritmik xato va maxfiylikni nazorat qilish ınson kapitali: o‘qituvchi va murabbiylar uchun ilmiy savodxonlik, ma’lumotlar bilan ishlash, tarmoqlararo muloqot va innovatsiya menejmenti kompetensiyalarini rivojlantirish;

Sog‘liq va sport natijasining birligi: sport samaradorligi, jarohat profilaktikasi, ruhiy farovonlik va uzoq muddatli ishtirokni birgalikda baholash;

Inklyuziya va hududiy tenglik: qizlar, nogironligi bo‘lgan shaxslar, chekka hududlar va resursi kam tashkilotlar uchun moslashtirilgan yechimlarni hamkorlik mezoniga aylantirish;

Xalqaro hamkorlik va ochiq fan: qo‘shma tadqiqot, xodimlar mobilligi, taqqoslanadigan ma’lumot va ochiq metodik resurslar orqali xalqaro standartlarga uyg‘unlashish.

2030+ rivojlanish yo‘l xaritasi.

3-rasm

Integratsion ekotizimni bosqichma-bosqich rivojlantirish strategiyasi birinchi bosqichda boshqaruv modeli, manfaatdor tomonlar konsorsiumi, muammolar banki va bazaviy diagnostika

yaratiladi. Ikkinchi bosqichda qo‘shma laboratoriyalar, mikrosertifikatlar, hududiy pilotlar va raqamli natijalar paneli kengaytiriladi. Uchinchi bosqichda samarali yechimlar milliy miqyosda standartlashtiriladi, xalqaro tadqiqot tarmoqlariga ulanadi va ilmiy ishlanmalar asosida xizmatlar hamda spin-off loyihalar rivojlantiriladi.

9. Boshqaruv modeli va taklif etilayotgan KPIlar strategik kengash ustuvorlik va resurslarni belgilaydi; ilmiy-uslubiy kengash metodologiya va dalil sifatini tekshiradi; loyiha ofisi hamkorlik, muddat va risklarni boshqaradi; ma’lumotlar-etika komissiyasi rozilik, maxfiylik va algoritmik adolatni nazorat qiladi. Har bir pilotda amaliy tashkilot vakili va yakuniy foydalanuvchi majburiy hamkor bo‘lishi lozim.

1-jadval

Yo‘nalish	Indikator	2027 mo‘ljal	2030 mo‘ljal
Hamkorlik	Amaliy buyurtma asosidagi loyihalar ulushi	≥40%	≥70%
Transfer	Pilotdan o‘quv moduli/protokolga o‘tgan yechimlar	≥30%	≥60%
Kadrlar	Ilmiy savodxonlik mikrosertifikatini olgan mutaxassislar	bazaviy +25%	bazaviy +60%
Sifat	Oldindan ro‘yxatdan o‘tgan va etik ekspertizali pilotlar	≥80%	100%
Ochiq fan	Metodikasi va anonimlashtirilgan metama’lumoti ochiq loyihalar	≥40%	≥75%
Ta’sir	Kamida bitta sog‘liq, ta’lim yoki sport natijasi yaxshilangan pilotlar	≥35%	≥65%
Tenglik	Hududiy/inklyuziv guruhlarni qamrab olgan pilotlar	≥30%	≥50%

Strategik monitoring uchun tavsiya etilayotgan KPIlar (fakt emas; bazaviy o‘lchovdan so‘ng aniqlashtiriladi). Modelning kuchli tomoni-ilmiy natijani nashr bilan cheklamasdan, kompetensiya, protokol va boshqaruv qaroriga aylantirishidir. Biroq integratsiya avtomatik ravishda yuz bermaydi. Tashkilotlar o‘rtasidagi manfaatlar farqi, ma’lumot sifati, qisqa muddatli natijaga bosim, raqamli tengsizlik va mutaxassislarning tadqiqot savodxonligi asosiy xavflardir. Ularni umumiy natija shartnomasi, kichik va xavfsiz pilot, mustaqil etika nazorati, “train-the-trainer” modeli va barqaror moliyalashtirish orqali yumshatish mumkin. KPIlar miqdorni ko‘paytirishga emas, haqiqiy transfer va foydalanuvchi natijasiga xizmat qilishi shart.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportda raqobatbardosh hamda sog‘lom natija yaratish uchun ilm-fan, ta’lim va amaliyot yagona innovatsion siklga birlashtirilishi zarur. Birinchi navbatda: (1) milliy/hududiy hamkorlik konsorsiumini tuzish; (2) amaliy muammolar banki va qo‘shma loyiha reyestrini ishga tushirish; (3) 2–3 ustuvor mavzuda “living lab” pilotlarini boshlash; (4) natijalarni mikrosertifikat, protokol va qaror brifiga aylantirish; (5) etik, ochiq va natijaga yo‘naltirilgan KPI paneli bilan monitoring qilish tavsiya etiladi. Bunday tizim ilmiy ishlanmalarning amaliy qiymatini, kadrlar kompetensiyasini va sport xizmatlari sifatini bir vaqtda oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015, 84 p.

2. UNESCO. Kazan Action Plan. Sixth International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport (MINEPS VI). Paris: UNESCO, 2017.

3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: WHO, 2018, 101 p.

4. UNESCO. The Global State of Play: Report and Recommendations on Quality Physical Education. Paris: UNESCO, 2024.

5. Council of the European Union. Conclusions on Sport Innovation (2021/C 212/02). Official Journal of the European Union, 2021.

6. Council of the European Union. Resolution on the European Union Work Plan for Sport (1 July 2024–31 December 2027), C/2024/3527. Official Journal of the European Union, 2024.

O‘ZBEK MILLIY AN’ANALARINI JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIGA INTEGRATSIYA QILISHNING AXLOQIY-ESTETIK MODELI

M.M. Mamadaliyev, dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali,
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya*: Madaniyat falsafasida milliy an’analarni jismoniy tarbiya va sport ta’limi bilan bog‘lash masalasi ko‘pincha marosimiy tavsif darajasida qolib, uning axloqiy-estetik mazmuni yaxlit falsafiy model sifatida yetarlicha ochilmagan. Tadqiqotning maqsadi an’anaviy qadriyatlarni ta’lim amaliyotiga mazmunan qo‘shishning konseptual tuzilishini aniqlashdan iborat. Dizayn asosidagi tahlilda tarixiy-qiyosiy yondashuv, manbashunoslik, arxiv materiallarini o‘rganish va germenevtik talqin usullari uyg‘unlashtirildi. Natijada modelning to‘rt tarkibiy yo‘nalishi ajratildi: axloqiy-intizomiy, estetik-harakatli, jamoaviy-madaniy va refleksiv-ma’naviy qatlamlar. Ularning dialektik birligi jismoniy mashqni faqat fiziologik faoliyat emas, balki shaxsning o‘zini anglash, hamkorlik va qadriyatlarni qayta talqin qilish amaliyoti sifatida ko‘rsatadi. Qiyosiy talqin an’ananing ta’limga mexanik ko‘chirilishi emas, balki uning ma’no yadrosini zamonaviy pedagogik vazifalar bilan muvofiqlashtirish zarurligini ochdi. Taklif etilgan model madaniyat falsafasida jismoniy tarbiya mazmunini axloq, estetik idrok va ijtimoiy xotira kesishmasida izohlovchi metodologik hissa sifatida shakllantirildi.*

Аннотация: *В философии культуры связь национальных традиций с физическим воспитанием и спортивным образованием нередко описывается лишь через обрядовые признаки, тогда как её этико-эстетическое содержание ещё не представлено как целостная концептуальная модель. Цель работы состоит в выявлении структуры содержательного включения традиционных ценностей в образовательную практику. В исследовании объединены историко-сравнительный анализ, источниковедческий подход, изучение архивных материалов и герменевтическая интерпретация. В результате выделены четыре взаимосвязанных уровня модели: нравственно-дисциплинарный, эстетико-двигательный, коллективно-культурный и рефлексивно-духовный. Их диалектическое единство раскрывает физическое упражнение не только как физиологическую активность, но и как практику самопонимания, сотрудничества и переосмысления ценностей. Сопоставление источников показало, что традицию нельзя механически переносить в образование; необходимо согласовывать её смысловое ядро с современными педагогическими задачами. Предложенная модель вносит методологический вклад в философию культуры, объясняя содержание физического воспитания на пересечении этики, эстетического восприятия и социальной памяти.*

Kalit so‘zlar: *axloqiy-estetik model, germenevtik talqin, jismoniy tarbiya, madaniyat falsafasi, manbashunoslik, sport ta’limi, tarixiy-qiyosiy tahlil.*

Ключевые слова: *герменевтическая интерпретация, историко-сравнительный анализ, источниковедение, спортивное образование, физическое воспитание, философия культуры, этико-эстетическая модель.*

Bugungi globallashuv va yuqori sur’atlarda o‘zgarib borayotgan dunyo sharoitida yosh avlodni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash, ularning jismoniy, ma’naviy-axloqiy hamda estetik kamolotini ta’minlash ta’lim siyosatining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Globallashuv jarayonlari bir tomondan turli madaniyatlar o‘rtasidagi aloqalarni kengaytirayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan milliy o‘zlikni saqlash, tarixiy-madaniy merosni avloddan-avlodga yetkazish va yoshlarning ma’naviy immunitetini mustahkamlash masalalarini yanada dolzarb qilmoqda.

An’ana universal tushuncha sifatida inson faoliyati va ilm sohasi bo‘lmish falsafa, sotsiologiya, antropologiya, madaniyat, estetika, san’at, din, ta’lim sohalarini qamrab oladi. Kelib chiqishi, tuzilishi va ijtimoiy-madaniy tajriba sifatida an’analar kommunikativ, uzatuvchi, qadriyatli, gnoseologik, hissiy va faoliyatli jihatlarini ajratib ko‘rsatish mumkin.O‘zbek tilini izohli lug‘atida “An’ana – (arab tili. Nasldan naslga o‘tuvchi qoida) hayotda qaror topgan (topayotgan) udum, urf-odatlar va boshqa amallar deb tushuntirish berilgan [11, 66]. An’ana tushunchasiga ta’rif berishda madaniyatning bir ko‘rinishi, qadriyatlarni avloddan-avlodga uzatuvchi vosita, urf-odat hamda taomillar majmuasi deb qarovchilar mavjud [12, 8]. Boshqa manbalarda an’analarni a) ijtimoiy-tarixiy hodisa; b) jamiyat hayotidagi

jarayonlarning tarkibiy qismi; d) kishilar hayoti va faoliyatini belgilash mezoni; e) jamiyat va odamlarni boshqarishning ma’naviy omillaridan biri sifatida tavsiflangan [10, 32].

Jismoniy tarbiya ta’limining mazmunini milliy madaniy meros bilan boyitish, xususan, o‘zbek xalqining tarixiy tajribasida shakllangan jismoniy mashqlar, milliy o‘yinlar, sport turlari, ustoz-shogird an’analari, musobaqa madaniyati va axloqiy me’yorlardan foydalanish ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi Qonunida ham ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish, ta’lim oluvchilarda jismoniy tarbiya va sport ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ular uchun tegishli shart-sharoitlar yaratish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. [1]

O‘zbek milliy an’analarini jismoniy tarbiya va sport ta’limiga mazmunan qo‘shish masalasi madaniyat falsafasi, etika va estetika tutashuvida dolzarbdir. Milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari ijtimoiy ong shakllari sifatida tarixiy xotira, hamjihatlik va jismoniy kamolot mazmunini mujassamlashtiradi [2]. Ushbu ishda an’analarni ta’lim amaliyotiga integratsiya qilish jarayoni o‘rganilib, uning axloqiy-estetik modeli markazga qo‘yiladi; maqsad — mazkur modelning kategorial apparatini asoslash. Vazifalar: 1) O‘zbek milliy an’analarining ontologik va aksiologik mazmunini aniqlash; 2) jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy funksiyasini talqin qilish; 3) sport ta’limidagi estetik ifodani ochish; 4) integratsiyaning metodologik konstruksiyasini ishlab chiqish. Dizayn asosidagi tadqiqot tarixiy-qiyosiy tahlil, germenevtika, manbashunoslik va arxiv materiallarini falsafiy talqin qilishni birlashtiradi [3]. Ushbu yondashuv madaniy mazmunni sport ta’limining amaliyot falsafasi bilan bog‘lash imkonini beradi [4].

Bunday integratsiya madaniyat falsafasi, etika va san’at falsafasi (estetika) kategoriyalarini jismoniy tarbiya amaliyoti bilan bog‘laydi. Axloqiy-estetik model ontologiya, aksiologiya va germenevtika asosida milliy mazmunni sport ta’limining tarbiyaviy shakllariga aylantiradi [5]. Dizayn asosidagi tadqiqotda tarixiy-qiyosiy tahlil, manbashunoslik va arxiv materiallarining germenevtik talqini orqali ushbu metodologik konstruksiya asoslanadi [6].

O‘zbek xalqining tarixiy-madaniy tajribasida jismoniy chiniqish, bahodirlik, mardlik, jasorat, chaqqonlik, epchillik, sabr-toqat va iroda bilan bog‘liq ko‘plab an’analar mavjud. Milliy kurash, ot sporti, xalq o‘yinlari, turli musobaqalar, sayillar va jamoaviy harakatlar shular jumlasidandir. Ularning har biri jismoniy faoliyat bilan bir qatorda ma’lum axloqiy va ijtimoiy me’yorlarni ham o‘zida mujassam etadi. Masalan, kurashdagi raqibga hurmat, belgilangan qoidalarga rioya qilish, g‘alabani halollik bilan qo‘lga kiritish, mag‘lubiyatni munosib qabul qilish kabi tamoyillar yosh sportchining axloqiy madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

O‘zbek kurashi xalqaro miqyosda ham O‘zbekistonning madaniy merosining muhim unsurlaridan biri sifatida e’tirof etilgan. UNESCOning O‘zbekiston bo‘yicha nomoddiy madaniy meros materiallarida Uzbek kurash bo‘yicha nomzodlik jarayoni ham qayd etilgan [9]. Bu holat milliy sport turlarini faqat sport faoliyati emas, balki madaniy meros va tarbiyaviy resurs sifatida ham ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Tarixiy-qiyosiy tahlil va manbashunoslik asosida ajratilgan tushunchalarni germenevtik talqinda to‘rt o‘zaro bog‘liq jihatga birlashtirish mumkin. *Birinchi jihat* – o‘zbek milliy an’analarining mazmunini tashkil etuvchi hamjihatlik, kattaga hurmat, jamoaviy mas’uliyat va iroda kategoriyalarini qamrab oladi; ularning ontologik zamini xalqning tarixiy turmush tarzi hamda ijtimoiy ong shakllarida namoyon bo‘ladi [3]. *Ikkinchi jihat* – jismoniy tarbiyani faqat tana chiniqishi emas, axloqiy odatlarni shakllantiruvchi amaliyot sifatida talqin qilishni talab etadi. Bunday yondashuv jismoniy tarbiya va sportni shaxsning huquqi, qadr-qimmati hamda ijtimoiy rivoji bilan bog‘laydigan xalqaro tamoyillarga mos keladi [4].

1-jadval.

Axloqiy-estetik modelning konseptual tarkibi

Tahlil	**Mezon**	**Ta’limda ifodasi**
Milliy qadriyatlar	Hamjihatlik va mas’uliyat	Jamoaviy mashqlar
Tarbiyaviy funksiya	Intizom va iroda	Qoidaga rioya
Estetik ifoda	Harakat uyg‘unligi	Marosimiy va xalq o‘yinlari
Model tamoyillari	Uzviylik va davomiylik	Integratsiyalashgan mashg‘ulot

1-jadvalda ko‘rsatilganidek, modelning har bir qatlami alohida vazifaga ega bo‘lsa-da, ularni yagona metodologik konstruksiya birlashtiradi. Milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga qaratilgan

davlat siyosati mazkur integratsiyani institutsional jihatdan qo‘llab-quvvatlaydi [2]. Shu sababli sport ta’limida o‘yin qoidasi, jamoaviy harakat va musobaqa madaniyati etika bilan bevosita tutashadi.

Bunda estetik komponent ham alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy harakatlarning uyg‘unligi, sportchining tashqi ko‘rinishi, harakatlarning aniqligi, muvozanati, ritmi, sport madaniyati va musobaqa jarayonidagi xulq-atvor estetik tarbiyaning tarkibiy elementlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya faqat san’at bilan bog‘liq tushuncha emas. Insonning harakat madaniyati, o‘z tanasiga munosabati, sport kiyimi, gigiyena, harakatlarning uyg‘unligi, raqibga hurmat va sport etikasiga rioya qilishi ham estetik madaniyatning ko‘rinishlaridir.

Uchinchi jihat – sport ta’limidagi estetik ifodani harakat shakli, ritm, kiyinish madaniyati va marosimiy tartib orqali ochib beradi. San’at falsafasi (estetika) nuqtayi nazaridan bunday ifoda tashqi bezak emas, balki jismoniy faoliyatning ma’noli va tartibli kechishini ta’minlovchi shakldir; axborot jamiyati falsafasi sharoitida esa uning raqamli namoyishi milliy mazmunni soddalashtirmasligi lozim [7]. *To‘rtinchi jihat* – aksiologiya, falsafiy antropologiya va amaliyot falsafasi (prakseologiya) kesishmasida shakllanadi: axloqiy mezon harakatni boshqaradi, estetik mezon uni uyg‘unlashtiradi, integratsiya esa mazmunni sport ta’limiga kiritadi [8]. Mazkur dialektik birlik madaniyat falsafasidagi ratsional rekonstruksiya orqali tarbiyaviy, estetik va madaniy yo‘nalishlarni yagona model sifatida asoslashga zamin yaratadi.

Xulosa. Yuqorida ajratilgan to‘rt tarkibiy jihat o‘zbek milliy an’analarini jismoniy tarbiya va sport ta’limiga integratsiya qilishni axloqiy-estetik model sifatida yaxlitlashtiradi. Ushbu model tarbiyaviy yo‘nalishda mas’uliyat va hamjihatlikni, estetik yo‘nalishda harakat madaniyati va ifodaviylikni, madaniy yo‘nalishda tarixiy xotira hamda ijtimoiy ong shakllarining uzviyligini birlashtiradi. Uning metodologik konstruksiyasi madaniyat falsafasi, aksiologiya, etika va amaliyot falsafasi kategoriyalarini falsafiy antropologiya bilan bog‘laydi. O‘zbek milliy an’analari jamiyatning tarixiy-madaniy tajribasini avloddan-avlodga yetkazuvchi muhim ijtimoiy institut bo‘lib, ular yoshlarning axloqiy va estetik dunyoqarashini shakllantirishda katta tarbiyaviy imkoniyatga ega. Milliy sport turlarining tarbiyaviy samaradorligi uning jismoniy, axloqiy va estetik komponentlari birligida namoyon bo‘ladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida jismoniy ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda sport etikasi, xulq-atvor, estetik madaniyat va ijtimoiy faollikni ham rivojlantirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni. 2026-yil 24-mart. https://lex.uz/uz/docs/-8093787?ONDATE=25.03.2026

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori. — Toshkent, 2020. https://lex.uz/uz/docs/-5080074

3. UNESCO. Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage [Elektron resurs]. — Paris, 2003. https://ich.unesco.org/en/convention

4. UNESCO. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport [Elektron resurs]. — Paris, 2015. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida milliy madaniyatni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-4038-son qarori. — Toshkent, 2018. https://lex.uz/uz/docs/-4084926

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni. — Toshkent, 2023. https://lex.uz/docs/6600413

7. United Nations. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development [Elektron resurs]. — New York, 2015. https://sdgs.un.org/2030agenda

8. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world [Elektron resurs]. — Geneva, 2018. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

9. UNESCO. Intangible Cultural Heritage. Uzbekistan – State profile and elements of intangible cultural heritage. https://ich.unesco.org/en/state/uzbekistan-UZ?cp=UZ&lang=en&topic=es-estado&utm_source=chatgpt.com

10. Фалсафа. Қомусий луғат. Т.: Шарқ, 2004, 32-бет.

11. Ўзбек тилининг изоҳли луғати. Т.: 2006, 66-бет.

12. Қорабоев У. Ўзбек халқи байрамлари. Т.: Шарқ, 2002, 8-бет.

QORAQALPOG‘ISTON EKOLOGIK SHAROITIDA BOLALARDA QON KO‘RSATKICHLARINING XUSUSIYATLARINI O‘RGANISH

N.P. Mirametova, b.f.d. (DSc), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
ORCID:https://orcid.org/0009-0005-3293-7273.
G.B. Daljanova
Berdaq nomidagi QDU tayanch doktoranti.
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-8643-8194

Annotatsiya*: Maqolada Qoraqalpog‘iston ekologik sharoitida bolalarda qon ko‘rsatkichlarining xususiyatlari bo‘yicha tadqiqot natijalari keltirilgan. Odam salomatligining eng muhim mezonlari organizmning asosiy adaptiv tizimlari: yurak-qon tomir, immun, nafas olish, markaziy asab tizimlarining funksional holati ko‘rsatkichlari hisoblanadi. Qon ko‘rsatkichlari ko‘pincha bolalar organizmining sog‘lig‘ini tavsiflash uchun foydalaniladi. Ularga tekshirilayotgan bolalarning hayot tarzi bilan bog‘liq omillar va qo‘llanilayotgan texnika bilan bog‘liq omillar ta’sir qilishi mumkin.*

Аннотация*: В статье представлены результаты исследования особенностей показателей крови у детей в экологических условиях Каракалпакстана. Важнейшими критериями здоровья человека являются показатели функционального состояния основных адаптивных систем организма: сердечно-сосудистой, иммунной, дыхательной, центральной нервной систем. Показатели крови часто используются для характеристики здоровья детского организма. На них могут влиять факторы, связанные с образом жизни обследуемых детей, и факторы, связанные с применяемой техникой.*

Kalit so‘zlar: *Qoraqalpog‘iston sharoiti, adaptiv tizim, gemoglobin, gemoglobinopeniya.*

Ключевые слова: *Условия Каракалпакстана, адаптивная система, гемоглобин, гемоглобинопения.*

Agar yosh organizmining faoliyati biologik determinatsiya (aniqlovchi) chegaralardan chiqmagan bo‘lsa, u har xil iqlim-geografik sharoitlarga moslashishda katta imkoniyatlarga ega bo‘ladi. Shuning uchun erta yoshlarda organizm turli ta’sirlarga chidamsiz bo‘ladi, natijada yangi ekologik va ijtimoiy sharoitlar organizmning funksional tizimi ahvoliga, shu bilan birga eritron tizimiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin, bu esa o‘z navbatida qizil qon tizimining turli miqdoriy ko‘rsatkichlarida namayon bo‘ladi [1, 6, 8].

Bola ahvolini to‘g‘ri baholash uchun, o‘z vaqtida me’yorida o‘zgarishini aniqlash, aniq tashxis qo‘yish uchun, turli yoshdagi bolalar periferik qon tarkibini bilish zarur, yoki har qanday yoshlarning o‘ziga xos hususiyatlaridan foydalanish zarur [4, 5, 9]. Bolalarda periferik qon tarkibini baholashda, uning yoshi va iqlim sharoitlarini inobatga olgan holda hamda bolalar pereferik qon tarkibiga aniq ta’sir ko‘rsatishini aniqlash uchun ishlab chiqilgan standartlardan foydalanish lozim.

Ko‘plab tadqiqotlar yoshlarda salomatlik darajasining pasayishi va aqliy yuklamalarga moslashuvi, yoshlar o‘rtasida o‘limning ko‘payishi, davlatning mehnat va mudofaa salohiyatini shakllantirishning salbiy prognozi haqida guvohlik beradi [1; 3; 6; 8]. Odam salomatligining eng muhim mezonlari organizmning asosiy adaptiv tizimlari: yurak-qon tomir, immun, nafas olish, markaziy asab tizimlarining funksional holati ko‘rsatkichlari hisoblanadi [7; 9]. Maktab yoshi keng ko‘lamli jamiyatga moslashish, organizmning ruhiy-jismoniy rivojlanishining jadal o‘sishi davri bo‘lib, bolalarning shaxs sifatida faol shakllanishi bilan tavsiflanadi.

Atmosfera havosining aerozol bilan ifloslanishining asosiy manbai bo‘lib, Orol dengizining qurigan tubi hisoblanadi. Ushbu changlarning tarqalish maydoni chegaralanmagan. Har yili atmosferaga shamol orqali 15 dan 75 mln. tonna chang ko‘tarilishi isbotlangan [5; 7].

Qon ko‘rsatkichlari ko‘pincha bolalar organizmining sog‘lig‘ini tavsiflash uchun foydalaniladi. Ularga tekshirilayotgan bolalarning hayot tarzi bilan bog‘liq omillar (ovqatlanish, jismoniy faollik) va qo‘llanilayotgan texnika bilan bog‘liq omillar (issiqlik va akustik stress, shovqin va boshqalar) ta’sir qilishi mumkin. Adabiyotlarda keltirilgan tadqiqotlar asosan uzoq muddatli yuqori ma’lumotlar bilan ta’minlangan muhitda maktab o‘quvchilarining qon tarkibidagi o‘zgarishlarni sifatli tahlil qilmasdan, jismoniy yuklamalarning hayotiy faoliyati va inson operatorining funksional holatiga ta’siri muammosi bilan shug‘ullanadi [6; 8; 9].

Gemoglobin (Hb) – eritrotsitlarning nafas olish pigmenti bo‘lib, ularning asosiy vazifasi molekulyar kislorodni to‘qimalarga tashishi bo‘lib, uni aniqlash nafaqat diagnostik, balki prognostik ahamiyatga ham ega, chunki qonning hajm birligida Nb miqdorining (eritrotsitlar soni bilan birga) kamayishi bilan kechadigan patologik holatlar to‘qimalarning kislorod tanqisligiga olib keladi.

Inson hayoti davom etadigan eng kam Nb miqdori qonda 10 g/l ni tashkil etadi. Hb ni aniqlash eritrotsitlar sonini hisoblash bilan bir qatorda, anemiya sindromiga tashxis qo‘yish uchun asosiy laboratoriya ko‘rsatkichi hisoblanadi. Qonda Hb konsentratsiyasining pasayishi - gemoglobinopeniya - kamqonlikning asosiy belgisidir. Hb ning pasayish darajasi kamqonlikning og‘irlik darajasiga mos keladi. Hb miqdorining ko‘payishi - giperxronemiya - ancha kam uchraydigan hodisa bo‘lib, mutlaq eritrotsitozlar va haqiqiy politsitemiyada kuzatiladi hamda har doim eritrotsitlar sonining ko‘payishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Bola qon tahlilida tez-tez kuzatiladigan patologik o‘zgarishlardan biri kamqonlikda kuzatiladigan gemoglobin (Hb) va eritrotsitlarning pasayishidir. Hb ning kamayish darajasiga qarab anemiyaning og‘irligi baholanadi. Shuni yodda tutish kerakki, qondagi Hb konsentratsiyasi, boshqa barcha tarkibiy qismlar singari, qondagi suv miqdoriga bog‘liq (gidremiya). Qon quyuqlashganda (suyuqlik yo‘qotilganda) Hb konsentratsiyasining nisbiy oshishi kuzatilishi mumkin, bu esa uning mutlaq pasayishini yashiradi.

Bunda e’tibor qaratish kerakki, eng ko‘p xatolar Hb ni aniqlash bilan bog‘liq (bu uni aniqlashning qo‘llaniladigan usuli, qondagi uning hosila shakllari miqdori va boshqa sabablar bilan bog‘liq). Chunonchi, qon yo‘qotish oqibatida kelib chiqadigan o‘tkir kamqonlikning boshlang‘ich davrida, ko‘p miqdorda suyuqlik yo‘qotilishi tufayli qonning quyuqlashishi tufayli Hb konsentratsiyasi nisbatan qoniqarli bo‘ladi. Aslida, bu holatda og‘ir kamqonlik kuzatiladi, chunki organizmda Hb ning mutlaq miqdori sezilarli darajada kamaygan bo‘ladi.

Bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanishi hozirgi paytda turli yo‘nalishlarda o‘rganiladi va noqulay ekologik yashash sharoitida, masalan Janubiy Orolbo‘yida uning hususiyatlarini o‘rganish masalalari dolzarbligicha qolmoqda. Janubiy Orolbo‘yi mintaqasining turli geografik zonalarida bolalarning funksional ko‘rsatkichlari holatini o‘rganish, pozitiv doiradagi aholi salomatligini saqlash bo‘yicha profilaktik ishlarni tashkillashtirishning tizimli yechimini ta’minlaydi. Shunday qilib, Janubiy Orolbo‘yining ekologik sharoiti eritropoez jarayonini mutadil funksiyasining o‘zini va uning kuchli boshqaruvini keltirib chiqaradi, shuningdek gemopoez (qon hosil qiluvchi) organlarni ham, eritronni ham noqulay ishlash holatlariga olib keladi.

Xulosa. Ba’zi hollarda Nb ning sifat tarkibini aniqlash diagnostik ahamiyatga ega bo‘lib, quyidagilar: oksigemoglobin, karbaminogemoglobin, karboksigemoglobin, metgemoglobin, sulfgemoglobin, glikolizlangan Nb eng katta ahamiyatga ega. Sulfgemoglobin me’yorda qonda bo‘lmaydi, u havo, ovqat, suvda bo‘lishi mumkin bo‘lgan turli sulfohosilalar (nitritlar, sulfanilamidlar, oltingugurt birikmalari va boshqalar) bilan Hb ning birikishidan paydo bo‘ladi. Shuning uchun sulfgemoglobinni aniqlash ekologik holat ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Агаджанян Н.А., Марачев А.Г., Бобков Г.А. Экологическая физиология человека. М.: Крук, 1999.- 416 с.

2. Гаркави Л.Х., Уколова М.А., Квакина Е.Б. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д : РГУД, 1990.- 224 с.

3. Даутов Ф.Ф., Шамсияров Н.Н., Хакимова Р.Ф. Влияние загрязненного атмосферного воздуха на заболеваемость детей острыми респираторными вирусными инфекциями. Гигиена и санитария 2003; 4: 62-64.

4. Деев И.А. и др. Характеристика основных показателей периферической крови у подростков в Томской области // Педиатрическая фармакология. – 2017. – Т. 14. – №. 5. – С. 380-385.

5. Мираметова Н.П., Далжанова Г.Б. Характеристика изменений показателей крови у детей школьного возраста в условиях техногенной нагрузки в Каракалпакстане (на примере Кунгиратского района). "Экономика и социум" - Российская Федерация. - 2025. №7 (134) -1. – с. 372-376.

6. Mirametova N.P. Some features of studies on the adaptive responses of children's organisms to extreme conditions in the Priaralie Region. // Universum: химия и биология: электрон. научн. журн. 2024. 1(127). URL: https://7universum.com/ru/nature/archive/item/19089.

7. Тлеумуратова Б.С., Уразымбетова Э.П. Многолетняя динамика запыленности атмосферы в Нижне-амударьинском оазисе // Экономика и социум. – 2024. – №. 9 (124). – С. 825-835. DOI 10.5281/zenodo.13918311.

8. Тупиневич Г. С., Шамратова В. Г. Динамика показателей крови студентов под влиянием экологических факторов среды // Современные проблемы науки и образования. 2020. №4. DOI: https://doi.org/10.17513/spno.29930.

9. Рахманов Р. С., Богомолова Е. С., Тарасов А. В., Непряхин Д. В. Оценка здоровья подростков по показателям крови при переходе от школьной в университетскую образовательную среду // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022;(8): p. 44-50. https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-8-44-50.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI: PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI

N.N. Napasova, talaba.
Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o‘zbek tili va adabiyoti universiteti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy ilmiy-metodik asoslari pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik hamda biomexanik yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasi nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik modellarni jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etish, o‘quvchilarning motivatsiyasi, kognitiv faolligi, psixomotor va ijtimoiy rivojlanishini hisobga olish masalalariga e’tibor qaratiladi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida organizmning funksional holati, fiziologik imkoniyatlari va harakatlarning biomexanik xususiyatlarini hisobga olishning ahamiyati yoritiladi. Adabiyotlar tahlili turli ilmiy yondashuvlarni uyg‘unlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligi, xavfsizligi va individualligini oshirishini ko‘rsatadi. Mazkur integrativ yondashuv jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalashning muhim omili sifatida baholanadi.*

Аннотация. *В данной статье анализируются современные научно-методические основы физического воспитания и спорта с точки зрения интеграции педагогического, психологического, медико-биологического и биомеханического подходов. В исследовании особое внимание уделяется применению современных педагогических моделей в процессе физического воспитания, а также учёту мотивации учащихся, их когнитивной активности, психомоторного и социального развития. Кроме того, рассматривается значение учёта функционального состояния организма, физиологических возможностей и биомеханических особенностей двигательной деятельности в процессе занятий. Анализ научной литературы показывает, что сочетание различных научных подходов способствует повышению эффективности, безопасности и индивидуализации занятий по физическому воспитанию. Данный интегративный подход рассматривается как важный фактор развития физических качеств, формирования здорового образа жизни и воспитания всесторонне развитой личности.*

Kalit so‘zlar: *Pedagogik yondashuv, psixologik yondashuv, tibbiy-biologik yondashuv, biomexanik yondashuv, integratsiya, pedagogik modellar, jismoniy rivojlanish, psixomotor rivojlanish.*

Ключевые слова: *Педагогический подход, психологический подход, медико-биологический подход, биомеханический подход, интеграция, педагогические модели, физическое развитие, психомоторное развитие.*

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni ta’minlash, shu bilan birga shaxsning psixologik va ijtimoiy kompetensiyalarini shakllantirishning muhim vositalaridan biri bo‘lib kelmoqda. Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirish bilan

cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning motivatsiyasi, kognitiv faolligi, psixomotor va ijtimoiy rivojlanishini ham hisobga olish zarur.

Jismoniy tarbiya metodikasining rivojlanishi natijasida o‘yin orqali o‘qitish, hamkorlikda o‘qitish, sport ta’limi va gibrid pedagogik modellar kabi zamonaviy yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlari kengaymoqda. Biroq amaliyotda ko‘pincha bitta yondashuvga urg‘u berilib, o‘quvchining ruhiy holati va organizmning funksional imkoniyatlari yetarlicha hisobga olinmaydi. Shu sababli pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. Guo, Yu va Zulezwanning tadqiqotida pedagogik modellarning o‘quv natijalariga ta’siri meta-tahlil asosida baholangan [1]. Griffo va hammualliflarining sharhida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan integratsiyalash tahlil qilingan [2]. Dudley va hammualliflarining tadqiqotida sifatli jismoniy tarbiyaning rivojlanishga ta’siri yoritilgan [3]. Shunga qaramay, bu yondashuvlarning yagona tizimda kompleks tahlili hali yetarli emas, bu esa maqolaning ilmiy yangiligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya va sport jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarning mazmun-mohiyatini ochib berish hamda ularning o‘zaro integratsiyasi mashg‘ulotlar samaradorligi, xavfsizligi va individualligini qanday oshirishini asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: zamonaviy pedagogik modellarning mohiyati va ularni tanlash mezonlarini yoritish; o‘quvchining psixologik holati va individual xususiyatlarining natijalarga ta’sirini tahlil qilish; yuklamani belgilashda tibbiy-biologik omillarning ahamiyatini asoslash; harakatlarning biomexanik xususiyatlarini hisobga olish xavfsizlikka qanday xizmat qilishini ko‘rsatish; to‘rtta yondashuvning integratsiyasi asosida ilmiy xulosalar shakllantirish.

Tadqiqot metodlari. Ushbu maqolani tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid xorijiy ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar o‘rganildi. Ilmiy adabiyotlarni tanlab tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va sintez metodlaridan foydalanildi. Guo Jingxia, Yu Qichao va Zulezwan bin Ab Malikning pedagogik modellar samaradorligiga bag‘ishlangan tadqiqoti [1], Griffo va hammualliflarning integrativ yondashuvlar haqidagi tadqiqoti [2] hamda Dudley va hammualliflarning tadqiqoti [3] asosiy manba sifatida olindi.

Pedagogik yondashuv: zamonaviy modellarni tanlash va qo‘llash

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslariga bo‘lgan talab ancha o‘zgarmoqda: avvallari asosiy e’tibor kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikka qaratilgan bo‘lsa, bugungi kunda o‘quvchilarning fikrlashi, qiziqishi, motivatsiyasi va jamoada ishlashiga ham e’tibor berilmoqda. Guo va hammualliflarning natijalari yagona metodga tayanishdan ko‘ra, kutilayotgan natijaga mos pedagogik strategiyani tanlash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi [1].

Masalan, o‘yin orqali o‘qitish o‘quvchilarning qiziqishi va motivatsiyasini oshiradi, hamkorlikda o‘qitish esa jamoada ishlashni rivojlantiradi, bu ijtimoiy-kommunikativ ko‘nikmalar shakllanishiga xizmat qiladi. Shundan kelib chiqib, o‘qituvchi darsni tashkil etishda faqat mashqlarni ko‘rsatib berish bilan cheklanmasligi, o‘quvchilarni faol jalb qilishi va bir nechta metodlardan gibrid tarzda foydalanishi maqsadga muvofiq [1].

Psixologik yondashuv: motivatsiya va individual xususiyatlar.

Jismoniy tarbiyada psixologik yondashuv ham muhim o‘rin tutadi. O‘quvchining sportga bo‘lgan qiziqishi va mashg‘ulotda faol qatnashishi uning ruhiy holatiga bog‘liq: o‘zini erkin his qilgan o‘quvchi topshiriqlarni bajarishga ko‘proq harakat qiladi, aksincha doimiy tanqid yoki ishonchsizlik qiziqishning so‘nishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun individual xususiyatlarni — temperament, o‘ziga ishonch, motivatsion yo‘nalganlikni — hisobga olish kerak.

Griffo va hammualliflarning tadqiqotida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog‘lash masalasiga e’tibor qaratilgan [2]. Masalan, biologiya bilan bog‘lash organizmda mashqlar vaqtida yuz beradigan o‘zgarishlarni tushuntiradi, bu esa o‘quvchining ichki motivatsiyasini oshiradi. Ichki motivatsiya, tashqi rag‘batlardan farqli o‘laroq, jismoniy faollikni uzoq muddat barqaror saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tibbiy-biologik yondashuv: organizmning funksional imkoniyatlari.

Dudley va hammualliflarning tadqiqotida jismoniy tarbiyaning inson rivojlanishiga ta’siri kengroq o‘rganilgan [3]: u faqat jismoniy emas, balki fikrlash, ruhiy holat va ijtimoiy ko‘nikmalarga ham ta’sir

qiladi. Shu sababli dars natijasini faqat sport ko‘rsatkichlari orqali emas, kompleks tarzda baholash to‘g‘ri bo‘ladi.

Har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyati bir xil emas: yoshi, jinsi, sog‘lig‘i va tayyorgarlik darajasi organizmning yuklamaga javobiga ta’sir qiladi. Me’yoridan ortiq yuklama charchash va sog‘liqqa salbiy ta’sirga, me’yoridan kam yuklama esa kutilgan samarasizlikka olib keladi. Shu bois tibbiy-biologik nazorat jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi lozim.

Biomexanik yondashuv: harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi.

Biomexanik yondashuv harakatlarning qanday bajarilishini tushunishga yordam beradi. Sport mashqlarini to‘g‘ri bajarish nafaqat yaxshi natijaga erishish, balki jarohatlanishning oldini olish uchun ham kerak: yugurish, sakrash yoki to‘p bilan bajariladigan mashqlarda tana holati va harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi katta ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri texnika, yuqori tayyorgarlikka ega o‘quvchida ham, muskul-skelet tizimiga ortiqcha yuklama va shikastlanishga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bois o‘qituvchi mashqni tushuntirishda harakatning biomexanik jihatdan to‘g‘ri ketma-ketligini ham ko‘rsatib berishi zarur. Bolalar va o‘smirlar yoshida skelet-muskul tizimi hali to‘liq shakllanmagani sababli, harakat texnikasini to‘g‘ri o‘zlashtirish keyingi yillarda xavfsiz jismoniy faollik uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Yondashuvlarni integratsiyalash zarurati. Yuqorida ko‘rib chiqilgan to‘rtta yondashuv bir-biridan alohida emas, balki o‘zaro chambarchas bog‘liq holda amal qiladi. Pedagogik model qanchalik qiziqarli bo‘lmasin, o‘quvchining psixologik holatini hisobga olmasa, kutilgan natijani bermaydi; tibbiy-biologik me’yorlar buzilsa yoki texnika noto‘g‘ri bo‘lsa, sog‘liqqa zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli faqat bitta yondashuv bilan cheklanib qolish maqsadga muvofiq emas.

Pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarni birgalikda qo‘llash mashg‘ulotlarni samaraliroq tashkil etish imkonini beradi. Amaliyotda o‘qituvchi har bir darsni rejalashtirishda to‘rtta savolga javob topishi maqsadga muvofiq: qanday pedagogik model va nima uchun; o‘quvchilar bunga qanday munosabatda bo‘ladi; yuklama jismoniy holatga mosmi; harakatlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilyaptimi.

Natijalar va ularning tahlili. O‘tkazilgan adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar ushbu jarayonni bir tomonlama emas, balki ko‘p qirrali hodisa sifatida talqin etmoqda. Guo va hammualliflarning meta-tahlili pedagogik modellarning ko‘zlangan natijaga qarab tanlanishi lozimligini isbotlaydi [1]. Griffo va hammualliflarning sharhi integratsiyalashning o‘quvchi rivojlanishiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi [2]. Dudley va hammualliflarning meta-tahlili esa sifatli jismoniy tarbiyaning kognitiv va ijtimoiy-hissiy rivojlanishga ham ta’sir qilishini tasdiqlaydi [3].

Ushbu uch tadqiqotning umumlashtirilgan tahlili shuni ko‘rsatadiki, to‘rtta yondashuvning har biri alohida ma’lum samara bersa-da, ularning integratsiyalashgan holda qo‘llanilishi samaradorlik, xavfsizlik va individuallikni sezilarli oshiradi: pedagogik moslashuvchanlik qiziqishni, psixologik e’tibor ichki motivatsiyani, tibbiy-biologik nazorat sog‘likni, biomexanik to‘g‘rilik esa xavfsizlikni ta’minlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: zamonaviy jismoniy tarbiya jarayoni faqat jismoniy sifatlarni emas, o‘quvchining kognitiv, motivatsion va ijtimoiy rivojlanishini ham qamrab olishi lozim; pedagogik modellarni tanlashda dars maqsadi va o‘quvchilar ehtiyojidan kelib chiqqan moslashuvchan yondashuv qo‘llash maqsadga muvofiq; o‘quvchining ichki motivatsiyasi va individual xususiyatlari mashg‘ulot samaradorligining muhim omili hisoblanadi; yuklamani belgilashda tibbiy-biologik me’yorlarga rioya qilish salomatlikni asrashning zaruriy sharti hisoblanadi; harakatlarning biomexanik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi natijalarni ham, xavfsizlikni ham ta’minlaydi.

Yakuniy xulosa sifatida, pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasi zamonaviy jismoniy tarbiya va sport ta’limi sifatini oshirishning muhim ilmiy-metodik asosi hisoblanadi hamda har tomonlama rivojlangan shaxsni tarbiyalashning muhim omili sifatida baholanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guo J., Yu Q., Zulezwan bin Ab Malik. A network meta-analysis of pedagogical models in physical education: evaluating multidimensional learning outcomes and instructional duration effects // Frontiers in Psychology. – 2026. – Vol. 17. – Article 1766890. – DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1766890.

2. Griffo J. M., Hodges-Kulinna P., Marttinen R. H. J., Battistella S. A systematic review of integrative practices in physical education (2009–2018) // International Journal of Educational Research. – 2020. – Vol. 104. – Article 101689. – DOI: 10.1016/j.ijer.2020.101689.

3. Dudley D., Mackenzie E., Van Bergen P., Cairney J., Barnett L. What Drives Quality Physical Education? A Systematic Review and Meta-Analysis of Learning and Development Effects From Physical Education-Based Interventions // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Article 799330. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.799330.

YUQORI MALAKALI PARAYENGIL ATLETIKACHILARDA HADDAN TASHQARI TOLIQISHNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

B.I. Ne'matov, p.f.b.f.d. (PhD), professor.
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yuqori malakali parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishning fiziologik xususiyatlari hamda uning sport natijalariga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, yuqori malakali parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishning oldini olish uchun mashg'ulot va tiklanish jarayonlarini individuallashtirish zarurligi asoslab berilgan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы физиологические особенности чрезмерного утомления у высококвалифицированных паралегкоатлетов, а также его влияние на спортивные результаты. Обоснована необходимость индивидуализации тренировочного и восстановительного процессов с целью профилактики чрезмерного утомления у высококвалифицированных паралегкоатлетов.*

Kalit so'zlar: *parayengil atletika, yuqori malakali sportchilar, haddan tashqari toliqish, ortiqcha mashqlanish, charchash, funksional holat, tiklanish, ish qobiliyati, psixoemotsional zo'riqish, sport natijasi.*

Ключевые слова: *паралегкая атлетика, высококвалифицированные спортсмены, чрезмерное утомление, перетренированность, усталость, функциональное состояние, восстановление, работоспособность, психоэмоциональное напряжение, спортивный результат.*

Zamonaviy parasportda yuqori sport natijalariga erishish sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki funksional va texnik imkoniyatlarni uzluksiz takomillashtirishni talab etadi. Ayniqsa, yuqori malakali parayengil atletikachilarda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmi hamda intensivligi yuqori darajaga yetkazilishi organizmning funksional tizimlariga katta talab qo'yadi.

Yuqori natijaga yo'naltirilgan mashg'ulot jarayonida yuklama va tiklanish o'rtasidagi optimal nisbatni saqlash sportchining funksional tayyorgarligini rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Agar yuklamalar organizmning tiklanish imkoniyatlaridan ortib ketsa, avval funksional charchash, keyinchalik esa funksional bo'lmagan charchash va haddan tashqari toliqish holati shakllanishi mumkin.

Haddan tashqari toliqish fiziologik va psixologik o'zgarishlarni qamrab oluvchi murakkab simptomatik sindrom bo'lib, u sportchining maxsus ish qobiliyati pasayishi, tiklanish jarayonlarining sekinlashishi, emotsional beqarorlik, motivatsiyaning pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylashish, diqqat va konsentratsiyaning susayishi bilan namoyon bo'ladi. Ushbu holat uzoq davom etganda sport natijalarining barqaror pasayishi, jarohatlanish xavfining ortishi va sport faoliyatiga qiziqishning susayishiga olib kelishi mumkin.

Parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqish muammosi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchining funksional imkoniyatlari, harakat faoliyati va kompensator mexanizmlari muayyan parasport klassifikatsiyasi, jarohat yoki nogironlik xususiyati bilan bog'liq holda individual farq qilishi mumkin. Shu sababli oddiy sportchilar uchun ishlab chiqilgan yuklama va tiklanish mezonlarini parayengil atletikachilarga mexanik ravishda qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Haddan tashqari toliqishni sportchining yuqori maxsus yuklamalarga moslashish imkoniyatlari bilan organizmning funksional tiklanish salohiyati o'rtasidagi nomutanosiblik sifatida tavsiflash mumkin. Bunda markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va immun tizimlar, shuningdek, harakat apparati faoliyatida salbiy o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin.

Mazkur holat faqat jismoniy charchoq bilan cheklanmaydi. Uning muhim belgilaridan biri sportchining psixoemotsional holati o‘zgarishidir. Jumladan, kayfiyatning pasayishi, asabiylashish, o‘z kuchiga ishonchning susayishi, musobaqadan qo‘rqish, mashg‘ulotga qiziqishning yo‘qolishi, emotsional zo‘riqish va depressiv holatlarga moyillik kuzatilishi mumkin.

Parayengil atletikada bunday belgilarning ahamiyati yanada yuqori, chunki yuqori malakali sportchida sport natijasi nafaqat jismoniy imkoniyatlarga, balki harakat texnikasining barqarorligi, diqqatni safarbar qilish, start oldidan psixologik tayyorgarlik va musobaqaviy strategiyani amalga oshirish qobiliyatiga ham bog‘liq.

Yuqori malakali parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishning shakllanishida bir qator omillar ishtirok etadi.

Birinchidan, mashg‘ulot yuklamalarining haddan tashqari ortishi muhim omil hisoblanadi. Yuklama hajmining me'yordan ortiq ko‘payishi, intensiv mashg‘ulotlarning ketma-ketligi va tiklanish uchun ajratilgan vaqtning qisqarishi organizmning funksional zaxiralarini tez sarflaydi.

Ikkinchidan, musobaqa kalendarining zichligi sportchining funksional va psixologik zaxiralariga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, bir mavsum davomida bir nechta mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etish, uzoq safarlar va iqlim sharoitining o‘zgarishi tiklanish jarayonini murakkablashtiradi.

Uchinchidan, parayengil atletikachilarda kompensator mexanizmlarning yuqori darajada ishlashi alohida ahamiyatga ega. Nogironlik turi va funksional cheklovlarga qarab, ayrim harakatlarni amalga oshirishda organizmning boshqa mushak guruhlari yoki fiziologik tizimlari ortiqcha yuklanishi mumkin. Shu sababli tashqi jihatdan bir xil bo‘lgan mashg‘ulot yuklamasi turli sportchilarda bir xil fiziologik ta'sirga ega bo‘lmasligi mumkin.

To‘rtinchidan, uyquning yetarli emasligi, ovqatlanishning nomutanosibligi, suyuqlik yetishmovchiligi, kun tartibining buzilishi va psixoemotsional stresslar haddan tashqari toliqishni kuchaytiruvchi omillar sifatida qaraladi.

Haddan tashqari toliqishda birinchi navbatda sportchining maxsus ish qobiliyati pasayadi. Ilgari bajarilgan mashg‘ulot yuklamalari sub'ektiv jihatdan og‘irroq qabul qilina boshlaydi, mashqdan keyin tiklanish davri uzayadi va sport natijalarining barqarorligi buziladi.

Fiziologik belgilarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- yuklamaga nisbatan tolerantlikning pasayishi;
- yurak-qon tomir tizimi faoliyatida nomutanosiblik;
- yurak urishi reaksiyalarining o‘zgarishi;
- uyqu sifatining yomonlashishi;
- mushaklarda uzoq davom etuvchi og‘riq va og‘irlik hissi;
- harakat koordinatsiyasining susayishi;
- tiklanish jarayonlarining sekinlashishi;
- immun himoya imkoniyatlarining pasayishi va infeksiyalarga moyillikning ortishi;
- sport jarohatlari xavfining oshishi.

Parayengil atletikachilarda mazkur belgilarni baholashda ularning boshlang‘ich funksional holati, klassifikatsiyasi va individual adaptatsion imkoniyatlarini hisobga olish muhim. Shuning uchun nazorat ko‘rsatkichlarini har bir sportchi uchun individual «me’yor» bilan taqqoslash maqsadga muvofiq.

Sport amaliyotida «charchash», «ortiqcha yuklanish» va «haddan tashqari toliqish» tushunchalari ko‘p hollarda bir ma’noda qo‘llanadi. Biroq ularni fiziologik va funksional nuqtai nazardan farqlash zarur.

Charchash – mashg‘ulot yoki musobaqa yuklamasidan keyin yuzaga keladigan tabiiy funksional holat bo‘lib, yetarli dam olish va tiklanish natijasida organizmning ish qobiliyati qayta tiklanadi.

Funksional ortiqcha yuklanish – qisqa muddatli yuqori yuklamalar ta'sirida sportchining ish qobiliyati vaqtincha pasayishi bilan tavsiflanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan tiklanishdan keyin organizmning adaptatsion imkoniyatlari oshishi va mashg‘ulot samarasining kuchayishi mumkin.

Funksional bo‘lmagan ortiqcha yuklanish esa yuqori va ratsional rejalashtirilmagan yuklamalarning uzoq vaqt davomida takrorlanishi natijasida yuzaga kelib, sport natijalarining uzoq muddat pasayishi, psixologik va fiziologik belgilarning saqlanib qolishi bilan tavsiflanadi.

Haddan tashqari toliqish esa ana shu salbiy jarayonlar chuqurlashgan, organizmning funksional imkoniyatlari va tiklanish mexanizmlari o‘rtasida barqaror nomutanosiblik shakllangan holat sifatida qaraladi. Bunda sport natijalarining pasayishi bilan birga psixologik va somatik belgilar ham uzoq vaqt saqlanishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, sportchida qisqa muddatli charchoq kuzatilishi har doim ham haddan tashqari toliqishni anglatmaydi. Asosiy mezonlar – ish qobiliyatining pasayish davomiyligi, tiklanish tezligi, sub'ektiv belgilar va fiziologik-psixologik o'zgarishlarning majmuaviy xarakteridir.

Yuqori malakali parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishni profilaktika qilishda individual yondashuv ustuvor ahamiyatga ega. Chunki bir xil mashg'ulot yuklamasi turli sportchilarda turlicha adaptatsion javobni yuzaga keltirishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchining funksional holati, sport klassifikatsiyasi, harakat apparatining imkoniyatlari, avvalgi jarohatlar, mashg'ulot staji, musobaqa tajribasi, psixologik holati va tiklanish imkoniyatlari hisobga olinishi lozim.

Bunda yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o'zgartirish, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar orasida yetarli tiklanish intervallarini ta'minlash, uyqu va ovqatlanish rejimiga rioya qilish hamda psixologik holatni muntazam nazorat qilish muhimdir.

Haddan tashqari toliqishning oldini olish davolashdan ko'ra samaraliroq strategiya hisoblanadi. Shu maqsadda parayengil atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida kompleks monitoring tizimini joriy etish maqsadga muvofiq.

Monitoring quyidagi yo'nalishlarni qamrab olishi mumkin:

- mashg'ulot yuklamasining hajmi va intensivligini baholash;
- sub'ektiv charchoq darajasini muntazam aniqlash;
- uyqu davomiyligi va sifatini nazorat qilish;
- kayfiyat va psixologik holatni baholash;
- sport natijalarining dinamikasini kuzatish;
- yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlarini nazorat qilish;
- jarohatlar va kasalliklar chastotasini tahlil qilish;
- tiklanish jarayonining individual xususiyatlarini hisobga olish.

Parayengil atletikachilarda mazkur nazorat ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish orqali haddan tashqari toliqishning dastlabki belgilarini aniqlash va mashg'ulot dasturiga o'z vaqtida korreksiya kiritish mumkin.

Xulosa. Yuqori malakali parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqish organizmning fiziologik va psixoemotsional tizimlari o'rtasidagi muvozanatning buzilishi bilan kechadigan murakkab funksional holatdir. Uning asosiy belgisi sportchining maxsus ish qobiliyati va sport natijalarining uzoq muddat davomida pasayishi bo'lib, mazkur jarayon ko'pincha tiklanishning sekinlashishi, uyqu buzilishi, emotsional beqarorlik, motivatsiyaning pasayishi va psixologik zo'riqish bilan birga namoyon bo'ladi.

Parayengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishning shakllanish mexanizmlari sportchining funksional cheklovlari, kompensator imkoniyatlari va individual adaptatsion xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini umumiy standartlar asosida emas, balki sportchining individual funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda rejalashtirish zarur.

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali parayengil atletikachilarda yuqori sport natijalarini ta'minlash faqat mashg'ulot yuklamalarini oshirish bilan emas, balki **"yuklama – charchash – tiklanish – adaptatsiya"** o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash bilan bog'liq. Haddan tashqari toliqishni erta aniqlash, individual monitoring va tiklanish choralarini maqsadli tashkil etish sportchining uzoq muddatli sport faoliyati, salomatligi va yuqori natijalarini saqlab qolishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B.I. Ne'matov. Parasportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish //Ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to'plami. NamDU 2025-yil, 26-27-sentabr. - 162-163 bet.

2. B.I. Ne'matov. Paralimpiyachilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat mazmuni, turlari, yo'nalishi //"Inklyuziv ta'lim tashkil etilgan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanining muammolari va yechimlari" Respublika ilmiy-amaliy anjuman. Toshkent. 2025. 27-mart. - 155-158 bet.

3. B.I. Ne'matov. Malakali parasportchilar tayyorlash tizimida pedagogik nazoratning nazariy-amaliy asoslari //Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar [to'plam] Farg'ona-2025 "Classic" nashriyoti, 2025. 261 – 264 bet.

5. A.I. Talipdjanov, B.I.Ne’matov, A.S.Jaxbarov. Sportchilar tayyorlashda nazorat tizimi. – T.: Classik, 2025. – 106 bet.

4. А.Г. Абалян. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса: автореф. дис… … д-ра пед. наук. – Москва. ФГБУ, 2019. – 37 стр.

NOMUNTAZAM MUSOBAQA JADVALLARI VA PSIXOEMOTSIONAL STRESS SHAROITIDA UYQU DEPRIVATSIYASINING MUSHAK GIPERTROFIYASI HAMDA KOGNITIV FUNKSIYALARGA TA’SIRI

B.Sh.Nurbayev, b.f.n., dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada nozoologik sport amaliyotida tig‘iz musobaqa jadvallari, tez-tez amalga oshiriladigan transferlar hamda psixoemotsional stress sharoitida yuzaga keladigan uyqu deprivatsiyasining sportchilar organizmiga ta’siri kompleks o‘rganilgan. Ishda uyqu buzilishining mushak oqsillari sintezi (MPS), anabolik va katabolik gormonlar (o‘sish gormoni, testosteron, kortizol) balansi hamda markaziy nerv tizimining kognitiv funksiyalari (reaktsiya tezligi, diqqat barqarorligi, taktik qaror qabul qilish)ga ko‘rsatadigan fiziologik mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari asosida uyqu defitsitini korrektsiya qilish va mushak gipertrofiyasini saqlab qolish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В данной статье комплексно изучено влияние депривации сна, возникающей в условиях плотного соревновательного графика, частых переездов и психоэмоционального стресса, на организм спортсменов. В работе проанализированы физиологические механизмы воздействия нарушений сна на синтез мышечного белка (MPS), баланс анаболических и катаболических гормонов (гормон роста, тестостерон, кортизол), а также когнитивные функции центральной нервной системы (скорость реакции, устойчивость внимания, принятие тактических решений). На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации по коррекции дефицита сна и сохранению гипертрофии мышц.*

Kalit so‘zlar: *sport fiziologiyasi, uyqu deprivatsiyasi, mushak gipertrofiyasi, kortizol, o‘sish gormoni, kognitiv funksiyalar, psixoemotsional stress, sikrad ritmlar.*

Ключевые слова: *физиология спорта, депривация сна, гипертрофия мышц, кортизол, гормон роста, когнитивные функции, психоэмоциональный стресс, циркадные ритмы.*

Zamonaviy professional sportda intensiv mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalarining yuqori darajasi sportchilardan nafaqat jismoniy, balki neyrofiziologik va emotsional resurslarni maksimal darajada safarbar etishni talab qiladi. Sport natijadorligini belgilovchi hal qiluvchi omillardan biri bu yuklamalardan keyingi tiklanish (superkompensatsiya) bosqichining samaradorligidir. Uyqu - inson organizmida anabolik jarayonlar, toqimalar regeneratsiyasi va neyronal plastlikni ta’minlaydigan asosiy fiziologik holat hisoblanadi.

Biroq, zamonaviy sport amaliyotida tungi musobaqalar, turli vaqt mintaqalariga parvoz qilish (djetlag), moslashuv qiyinchiliklari va musobaqa oldi psixoemotsional stressi sportchilarning sikrad ritmlarini izdan chiqarmoqda. Natijada surunkali uyqu deprivatsiyasi (kunlik uyqu davomiyligining 6 soatdan kamayishi yoki uning fragmentatsiyasi) kuzatiladi. Bu holat mushak massasining ortishi (gipertrofiya) uchun zarur bo‘lgan biokimyoviy muhitni izdan chiqaradi hamda markaziy nerv tizimining kognitiv boshqaruv funksiyalarini susaytiradi.

Hozirgi kunda sport fiziologiyasida asosiy urg‘u mashg‘ulot hajmini oshirishga emas, balki tiklanish va moslashuv resurslarini optimallashtirishga qaratilmoqda. Uyqu deprivatsiyasi sharoitida mushak tissuelarida proteoliz jarayonlarining kuchayishi va markaziy nerv tizimidagi tormozlanish reaktsiyalarining ortishi sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini 15-25% ga pasaytirishi va sharoitga bog‘liq holda jarohatlanish xavfini 1.7 baravargacha oshirishi isbotlangan. Shu sababli, nozoologik stress va noaniq musobaqa grafiklarida uyqu buzilishlarining fiziologik mexanizmlarini va ularning oqibatlarini o‘rganish o‘ta dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Sportchilar uyqu fiziologiyasi va uning gormonal regulyatsiyadagi o‘rni xalqaro va mahalliy olimlar tomonidan faol o‘rganib kelinmoqda. Uyquning sekin fazasi davrida o‘sish gormoni (GH)

sekretsiyasining 60-70% qismi ajralib chiqishi va u mushak oqsili sintezi (MPS) uchun asosiy stimulyator ekanligi V.N. Platonov, R. Berger hamda S. Nedelec tadqiqotlarida o‘z aksini topgan. Shuningdek, uyqu yetishmovchiligida gipotalamus-gipofiz-nadvochechnik (HPA) o‘qining faollashishi natijasida kortizol darajasining ko‘tarilishi va u faollashuvni tormozlashi borasida A. Dattilo va hammualliflarning ilmiy izlanishlari mavjud. Biroq, nozoologik musobaqa stressi va noaniq grafiklar parallel ta'sir qilganda kognitiv hamda metabolik ko'rsatkichlarning birgalikdagi dinamikasi yetarlicha yaxlit tadqiq qilinmagan.

Tadqiqot maqsadi: Nozoologik musobaqa stressi va nomuntazam jadvallar sharoitida uyqu deprivatsiyasining sportchilar mushak gipertrofiyasi (anabolik/katabolik gormonlar balansi) hamda kognitiv funksiyalariga ta'sirini fiziologik jihatdan asoslash va tiklanish strategiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

Uyqu deprivatsiyasining o‘sish gormoni, testosteron va kortizol darajasiga ta'sirini baholash.

Mushak oqsillari sintezi (MPS) va metabolik moslashuv jarayonlaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilish.

Eksperimental usullar yordamida kognitiv ko‘rsatkichlar (reaktsiya tezligi, diqqat barqarorligi) dinamikasini aniqlash.

Nomuntazam musobaqa sharoitida uyqu va tiklanishni korrektsiya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar majmuasini shakllantirish.

Tadqiqotda kompleks fiziologik va neyrofiziologik metodlar majmuasidan foydalanildi:

Aktigrafiya va polisomnografiyada uyqu sikllari, SWS va REM fazalari davomiyligini hamda fragmentatsiya darajasini monitoring qilish.

Biokimyoviy va gormonal tahlilda qon plazmasida radioimmunologik usulda erkin testosteron, somatotrop gormon (GH) va kortizol konsentratsiyasini aniqlash.

Kompyuterlashtirilgan kognitiv testlar reaktsiya vaqtini (Simple and Choice Reaction Time) o‘lchash, Shulte jadvallari va STROOP testi yordamida diqqat va taktik fikrlash tezligini baholash.

Matematik-statistik tahlili ma'lumotlarning ishonchliligini Student t-kriteriysi va Pirson korrelyatsion tahlili yordamida baholash amalga oshirildi.

Asosiy natijalar va ularning tahlili. O‘tkazilgan tadqiqotlar va biokimyoviy monitoring natijalari shuni ko‘rsatdiki, uyqu davomiyligi 5.5 soatdan past bo‘lgan guruhda anabolik va katabolik gormonlar nisbatida keskin disbalans yuzaga keladi. Chuqur uyqu (SWS) fazasining qisqarishi somatotrop gormon (GH) pik sekretsiyasining 45-50% ga pasayishiga olib keldi. Shu bilan birga, musobaqa oldi stressi fonida kortizol gormoni darajasi nazorat guruhiga nisbatan 32% ga yuqoriligi qayd etildi.

Fiziologik va kognitiv ko‘rsatkichlar	Adekvat uyqu (7.5-9 soat)	Uyqu deprivatsiyasi (< 6 soat) + Stress	O‘zgarish Darajasi (%)
Qondagi somatotrop gormon (GH), ng/ml	6.8 ± 0.4	3.5 ± 0.3	-48.5% ($p < 0.01$)
Erkin testosteron, nmol/l	18.4 ± 1.1	15.2 ± 0.9	-17.4% ($p < 0.05$)
Kortizol darajasi, nmol/l	410 ± 22	541 ± 31	+32.0% ($p < 0.01$)
Oddiy tanlov reaktsiyasi vaqti, ms	215 ± 8	278 ± 14	+29.3% (sekinlashgan)
Diqqat jamlash xatoliklari soni (Stroop)	1.2 ± 0.3	4.8 ± 0.7	+300.0% ($p < 0.001$)

Gormonal disbalans mushak oqsili sintezi (MPS) sur’atining sekinlashishiga va mushaklar katabolizmining ustunligiga olib keladi. Kognitiv sohada esa reaksiya vaqtining o‘rtacha 215 ms dan 278 ms ga uzaishi taktik vaziyatlarda qaror qabul qilish aniqligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Xulosa. Nomuntazam musobaqa jadvallari va psixoemotsional stress sharoitidagi uyqu deprivatsiyasi gipotalamus-gipofiz-nadvochechnik tizimini giperfaollashtirib, anabolik (GH, testosteron) va katabolik (kortizol) gormonlar muvozanatini katabolizm yo‘nalishiga suradi. Bu esa mushak gipertrofiyasini va adaptatsion imkoniyatlarni cheklaydi.

Uyqu yetishmovchiligi bosh miya po‘stlog‘ining prefrontal zonasidagi tormozlanish reaktsiyalarini oshirib, reaktsiya tezligini 29.3% ga sekinlashtiradi va diqqat markazlashuvidagi xatoliklarni 4 baravarga ko‘paytiradi.

Sport amaliyotida ushbu salbiy ta'sirlarni kamaytirish uchun strategik kunduzgi uyqu (Power Nap: 20-30 daqiqa), mikrodozalangan melatonin va mashg‘ulot yuklamalarini gormonal holatga qarab avtoregulyatsiya qilish strategiyasini qo‘llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. – Kiev: Olimpijskaya literatura, 2015. – 1024 s.
2. Dattilo A., Coimbra A.M., Vital R.A. et al. Sleep and muscle recovery: Endocrinological and molecular basis for a new strategy // Medical Hypotheses. – 2011. – Vol. 77, No. 2. – P. 220–222.
3. Nedelec M., Halson S., Abaidia A.E. et al. Stress, Sleep and Recovery in Elite Sports: A Critical Review // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45, No. 10. – P. 1387–1400.
4. Fullagar H.H., Skorski S., Duffield R. et al. Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance and physiological functions // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45, No. 2. – P. 161–186.

QORAQALPOG‘ISTONNING SHIMOLIY TUMANLARIDA YASHOVCHI BOLALARNING TASHQI NAFAS OLISH TIZIMIGA ATROF-MUHIT OMILLARI VA SPORT MASHG‘ULOTLARINING TA’SIRI

N. M.Orazbaeva, dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada Qoraqalpog‘iston Respublikasining shimoliy tumanlarida yashovchi bolalarning tashqi nafas olish tizimi funksional holatiga atrof-muhit omillari va sport mashg‘ulotlarining ta’siri bayon etilgan. Orolbo‘yi hududining ekologik xususiyatlari, atmosfera havosida chang va tuz aerozollarining mavjudligi, quruq iqlim sharoiti hamda jismoniy yuklamalarning bola organizmining nafas olish tizimiga ta’siri tahlil qilingan. Muntazam va me’yorlashtirilgan sport mashg‘ulotlari nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, nafas olish mushaklari faoliyatini takomillashtirish hamda organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv mexanizmlarini shakllantirishda muhim omil sifatida baholangan.*

Аннотация: *В статье описывается влияние факторов окружающей среды и спортивных занятий на функциональное состояние внешней дыхательной системы детей, проживающих в северных районах Республики Каракалпакстан. Проанализированы экологические особенности региона Приаралья, наличие пылевых и солевых аэрозолей в атмосферном воздухе, сухие климатические условия и влияние физических нагрузок на дыхательную систему детского организма. Регулярные и нормированные спортивные занятия оцениваются как важный фактор развития функциональных возможностей дыхательной системы, совершенствования деятельности дыхательных мышц и формирования механизмов адаптации организма к физической нагрузке.*

Kalit so‘zlar: *Qoraqalpog‘iston, Orolbo‘yi, bolalar, tashqi nafas olish tizimi, sport fiziologiyasi, jismoniy yuklama, sport mashg‘ulotlari, ekologik omillar, chang, tuz aerozollari, o‘pka, funksional moslashuv.*

Ключевые слова: *Каракалпакстан, Приаралье, дети, система внешнего дыхания, физиология спорта, физическая нагрузка, спортивные тренировки, экологические факторы, пыль, солевые аэрозоли, легкие, функциональная адаптация.*

Inson organizmining normal hayot faoliyatini ta’minlashda nafas olish tizimi muhim o‘rin tutadi. Tashqi nafas olish jarayoni orqali organizmga kislorod yetkazib beriladi va moddalar almashinuvi natijasida hosil bo‘lgan karbonat angidrid tashqi muhitga chiqariladi. Ayniqsa, bolalik davrida nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari organizmning o‘sishi, rivojlanishi va jismoniy faolligi bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy mashqlar bajarilishi vaqtida mushaklarning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji ortadi. Natijada nafas olish chastotasi va chuqurligi, o‘pka ventilyatsiyasi hamda gaz almashinuvi jarayonlarida fiziologik o‘zgarishlar yuzaga keladi. Muntazam jismoniy mashg‘ulotlar organizmning ushbu yuklamalarga moslashish imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Qoraqalpog‘iston Respublikasining shimoliy tumanlarida ekologik muhitning o‘ziga xosligi mazkur masalaga alohida e’tibor qaratishni talab qiladi. Orol dengizining qurishi natijasida shakllangan qurigan dengiz tubidan chang va tuz zarrachalarining atmosferaga ko‘tarilishi, quruq iqlim hamda shamolli ob-havo atmosfera havosining sifatiga ta’sir qiluvchi omillar qatoriga kiradi. Nafas olish tizimi tashqi muhit bilan bevosita

aloqada bo‘lganligi sababli havodagi turli zarrachalar ta’siriga sezgir hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, ekologik sharoit va jismoniy faollikning bolalar tashqi nafas olish tizimiga ta’sirini kompleks o‘rganish bolalar fiziologiyasi va sport fiziologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Atrof-muhit omillarining tashqi nafas olish tizimiga ta’siri. Qoraqalpog‘istonning shimoliy hududlari Orolbo‘yi ekologik muammolarining ta’sirini sezuvchi hududlardan biridir. Orol dengizining qisqarishi natijasida qurigan dengiz tubida turli tuz va chang aralashmalari to‘planib, shamol ta’sirida atmosfera havosiga ko‘tariladi. Chang zarrachalarining nafas yo‘llariga tushishi organizmning himoya mexanizmlarini faollashtiradi. Uzoq muddatli va takroriy ta’sir sharoitida nafas yo‘llarining funksional holatida turli o‘zgarishlar yuzaga kelishi ehtimoli mavjud. Bolalar organizmida nafas olish tizimining morfofunksional rivojlanishi davom etayotganligi sababli tashqi muhitning noqulay omillariga bo‘lgan javob reaksiyalari alohida ahamiyatga ega. Ekologik sharoitni baholashda bolaning yashash joyi, jismoniy faolligi, uy-joy sharoiti, mavsumiy omillar va boshqa tashqi ta’sirlarni ham hisobga olish zarur. Chunki nafas olish tizimining funksional holati faqat bitta ekologik omil bilan emas, balki bir nechta omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Orolbo‘yi hududida olib borilgan tadqiqotlarda atmosfera changining aholi, jumladan, bolalar nafas olish salomatligi bilan bog‘liq jihatlari o‘rganilgan. Ayrim tadqiqotlarda hududlar o‘rtasida nafas olish simptomlari va o‘pka funksiyasi ko‘rsatkichlarida farqlar aniqlangan. Biroq chang ta’siri bilan spirometrik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqlik barcha tadqiqotlarda bir xil darajada tasdiqlanmagan. Bu esa nafas olish tizimining holati changdan tashqari boshqa ekologik, biologik va ijtimoiy omillarga ham bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlarining tashqi nafas olish tizimiga ta’siri. Jismoniy mashqlar bajarilishi vaqtida organizmning energiya va kislorodga bo‘lgan ehtiyoji ortadi. Ushbu ehtiyojni qondirish uchun nafas olish tizimining faoliyati kuchayadi. Nafas olish chastotasi va chuqurligi ortadi, o‘pka ventilyatsiyasi kuchayadi hamda qon va to‘qimalar o‘rtasidagi gaz almashinuvi jadallashadi. Muntazam sport mashg‘ulotlari natijasida organizmda uzoq muddatli fiziologik moslashuv mexanizmlari shakllanadi. Nafas olish mushaklarining funksional imkoniyatlari yaxshilanib, jismoniy yuklama vaqtida nafas olish tizimining faoliyati samaraliroq kechishi mumkin. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi bolalarda jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlarining takomillashuvi ham kuzatilishi mumkin. Biroq sport mashg‘ulotlarining samarasi faqat mashqlarning turi va hajmiga emas, balki mashg‘ulot o‘tkaziladigan muhit sharoitiga ham bog‘liq. Ekologik sharoiti noqulay bo‘lgan hududlarda ochiq havoda yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar vaqtida nafas olish tizimiga tushadigan funksional yuklama ortishi mumkin. Shu sababli Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida bolalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashg‘ulot vaqti, davomiyligi, jismoniy yuklamaning intensivligi va atrof-muhit sharoitini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Jismoniy yuklama va nafas olish tizimining moslashuvi. Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan jismoniy yuklama organizmning funksional tizimlarini rivojlantiruvchi muhim omillardan biridir. Me’yorlashtirilgan va muntazam takrorlanadigan jismoniy yuklamalar ta’sirida organizmda funksional moslashuv jarayonlari shakllanadi. Nafas olish tizimining jismoniy yuklamaga moslashuvi quyidagi fiziologik jarayonlarda namoyon bo‘lishi mumkin:

- o‘pka ventilyatsiyasi samaradorligining oshishi;
- nafas olish mushaklarining funksional imkoniyatlarining yaxshilanishi;
- jismoniy yuklama vaqtida kisloroddan foydalanish samaradorligining ortishi;
- yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlarining tezlashishi;
- tashqi nafas olish tizimining funksional rezervlarining kengayishi. Shu bilan birga, jismoniy yuklamaning haddan tashqari yuqori bo‘lishi yoki bolaning funksional imkoniyatlariga mos kelmasligi organizmning moslashuv imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois bolalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Ekologik sharoitda sport mashg‘ulotlarini tashkil etish. Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida bolalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ekologik omillarni hisobga olish muhimdir. Ayniqsa, atmosfera havosida chang miqdori yuqori bo‘lgan kunlarda ochiq havodagi uzoq davom etadigan va yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarni cheklash maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish tavsiya etiladi:

1. Jismoniy yuklamani bolaning yoshi va individual funksional imkoniyatlariga moslashtirish.
2. Mashg‘ulot intensivligini bosqichma-bosqich oshirish.
3. Yetarli darajada badan qizdirish mashqlarini tashkil etish.
4. Nafas olishni to‘g‘ri boshqarishga o‘rgatish.

5. Mashg‘ulot vaqtida bolalarning funksional holatini muntazam nazorat qilish.

6. Ekologik sharoit noqulay bo‘lgan kunlarda mashg‘ulot joyi va vaqtini o‘zgartirish.

7. Zarur hollarda ochiq havodagi mashg‘ulotlarni yopiq va yaxshi shamollatiladigan sport inshootlariga ko‘chirish.

Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida yashovchi bolalarning tashqi nafas olish tizimining funksional holati ekologik va fiziologik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Bir tomondan, atmosfera havosida chang va tuz aerozollarining mavjudligi nafas olish tizimiga qo‘shimcha tashqi ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ikkinchi tomondan, muntazam va me’yorlashtirilgan jismoniy mashqlar nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantiruvchi fiziologik stimul sifatida xizmat qiladi. Shu sababli bolalarning tashqi nafas olish tizimini baholashda faqat ekologik omillar yoki jismoniy faollikni alohida o‘rganish bilan cheklanib qolmasdan, ularning o‘zaro bog‘liqligini kompleks tahlil qilish muhimdir. Ekologik sharoiti o‘ziga xos bo‘lgan hududlarda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda mashg‘ulotning davomiyligi va intensivligi bilan bir qatorda atmosfera havosining holatini ham hisobga olish zarur. Bunday yondashuv jismoniy yuklamaning bola organizmiga mos kelishini ta’minlash va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida yashovchi bolalarning tashqi nafas olish tizimining funksional holatini o‘rganishda atrof-muhit va jismoniy faollik omillarini kompleks baholash muhim ahamiyatga ega. Orolbo‘yi hududining ekologik xususiyatlari, xususan, atmosfera havosidagi chang va tuz aerozollari nafas olish tizimiga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan omillar sifatida qaraladi. Shu bilan birga, muntazam va me’yorlashtirilgan sport mashg‘ulotlari tashqi nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va organizmning jismoniy yuklamaga moslashuvini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Shu bois Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida bolalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ekologik sharoit, jismoniy yuklamaning hajmi va intensivligi hamda bolaning individual funksional imkoniyatlarini birgalikda hisobga olish maqsadga muvofiq. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar ekologik sharoiti o‘ziga xos bo‘lgan hududlarda bolalar sportini ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish hamda tashqi nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini baholash va rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Solodkov A.S., Sologub E.B. Fiziologiya cheloveka. Общая. Спортивная. Возрастная. Moskva: Sport, 2017.

2. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D. Sport fiziologiyasi bo‘yicha o‘quv-uslubiy manbalar.

3. Матыскин А.В. Параметры внешнего дыхания в условиях пылевого загрязнения // Тез. докл. ежегодной научно-практической конференции молодых ученых, посвященной 30-летию ГУ НИИ медицинских проблем севера СО РАМН. – Красноярск, 2006.

4. Allamuratov Sh.I. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi bo‘yicha ilmiy-uslubiy manbalar.

AYOL JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING GENDER VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV XUSUSIYATLARI BO‘YICHA SO‘ROVNOMA NATIJALARINING TAHLILI.

J.A.Pulatov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent,
G.B. Usmanova, mustaqil tadqiqotchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining gender va psixologik moslashuv xususiyatlari co‘rovnoma natijalari asosida mehnat jamoasiga moslashishi, kasbiy faoliyatda uchraydigan psixologik qiyinchiliklar hamda kasbiy samaradorlikni oshirishga qaratilgan kasbiy samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar keltirilgan.*

Аннотация*. В статье на основе результатов анкетирования рассматриваются гендерные особенности и особенности психологической адаптации женщин - учителей физической культуры, в том числе их адаптация к трудовому коллективу, психологические трудности, возникающие в процессе профессиональной деятельности, а также представлены научно-практические рекомендации, направленные на повышение профессиональной эффективности.*

Kalit so‘zlar: *ayol o‘qituvchi, jismoniy tarbiya, gender, psixologik moslashuv, kasbiy moslashuv, gender xususiyatlari, kasbiy motivatsiya, psixologik barqarorlik, pedagogik faoliyat, gender tenglik.*

Ключевые слова: *женщина-педагог, физическая культура, гендер, психологическая адаптация, профессиональная адаптация, гендерные особенности, профессиональная мотивация, психологическая устойчивость, педагогическая деятельность, гендерное равенство.*

Bugungi kunda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, pedagog kadrlarning kasbiy kompetentligini oshirish hamda ularning psixologik salomatligini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati yuqori darajadagi jismoniy, psixologik va ijtimoiy yuklamalar bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z faoliyatida kasbiy vazifalarni bajarish bilan bir qatorda oilaviy va ijtimoiy rollarni ham uyg‘unlashtirishga majbur bo‘ladilar. Bu esa ularning kasbiy moslashuvi, stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi va kasbiy samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ta’lim muassasalarida gender tenglik tamoyillarining joriy etilishi, ayol pedagoglarning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va psixologik farovonligini ta’minlash masalalari alohida ilmiy tadqiqotlarni talab etmoqda. Shu bilan birga, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining gender xususiyatlari va psixologik moslashuv jarayonlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash, ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni ilmiy asosda o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Tadqiqotda O‘zbekiston Respublikasining turli hududlarida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida faoliyat yuritayotgan hamda malaka oshirish kurslarida tahsil olgan **480 nafar ayol jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi** ishtirok etdi. Respondentlar hududiy jihatdan to‘rtta malaka oshirish markazi kesimida tanlab olindi. Jumladan, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida Toshkent shahri, Toshkent, Sirdaryo va Jizzax viloyatlaridan jami 120 nafar; Samarqand filialida Samarqand, Qashqadaryo, Surxondaryo va Navoiy viloyatlaridan jami 120 nafar; Nukus filialida Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Xorazm va Buxoro viloyatlaridan jami 120 nafar; Farg‘ona filialida esa Farg‘ona, Andijon va Namangan viloyatlaridan jami 120 nafar ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchisi jalb etildi. Bunday hududiy taqsimot tadqiqot natijalarini faqat bitta hudud bilan cheklab qolmasdan, respublikaning turli mintaqalarida faoliyat yurituvchi ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-psixologik xususiyatlarini qiyosiy o‘rganish imkonini beradi.

So‘rovnoma ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining: kasbiy moslashuv darajasi; genderga oid tasavvurlari; kasbiy o‘ziga ishonchi; jamoaga integratsiyalashuvi; emotsional barqarorligi; stressga chidamliligi; kasbiy faoliyatdan qoniqishi; gender stereotiplarini idrok etishi; kasbiy va oilaviy rollarni muvofiqlashtirish holati kabi ko‘rsatkichlarni aniqlashga yo‘naltirildi.

So‘rovnoma natijalarini mazmunan gender moslashuvi, psixologik moslashuv, kasbiy o‘ziga baho va stressga chidamlilik kabi asosiy yo‘nalishlar bo‘yicha tahlil qilish maqsadga muvofiq.

1. Kasbiy moslashuv ko‘rsatkichlari.

Respondentlarning kasbiy faoliyatga moslashuvini aniqlashga qaratilgan savollar tahlili shuni ko‘rsatishi mumkin bo‘lganki, o‘qituvchilarning aksariyat qismi jismoniy tarbiya fanini o‘qitish jarayoniga yaxshi moslashgan.

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy moslashuv darajasi

1-jadval

Moslashuv darajasi	Respondentlar soni	Foiz
Yuqori	221	46,0%
O‘rta	201	41,9%
Past	58	12,1%
Jami	480	100%

Jadvaldan ko‘rinadiki, respondentlarning **46,0 foizi** kasbiy moslashuvning yuqori darajasini namoyon etgan. Ular yangi pedagogik vaziyatlarga tez moslashishi, o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilishi va kasbiy vazifalarni mustaqil bajarishi bilan tavsiflanadi. Respondentlarning **41,9 foizida** moslashuv o‘rta darajada ekanligi aniqlandi. Ushbu guruhdagi pedagoglar kasbiy faoliyatga umuman moslashgan bo‘lsalar-da, ayrim murakkab pedagogik vaziyatlar, jamoaviy munosabatlar yoki yuqori psixologik yuklama sharoitida qo‘shimcha qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezishi mumkin. **12,1 foiz**

respondentda esa kasbiy moslashuvning past darajasi kuzatilishi mumkin. Mazkur guruh uchun psixologik treninglar, mentorlik va kasbiy konsultativ yordamni tashkil etish maqsadga muvofiq.

2. Gender stereotiplarini idrok etish.

Tadqiqotning muhim yo‘nalishlaridan biri ayol o‘qituvchilarning jismoniy tarbiya kasbiga nisbatan mavjud gender stereotiplarini qanday baholashini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi gender stereotiplarining idrok etilishi

2-jadval

Javob varianti	N	%
Gender stereotiplarini kuchli sezaman	67	14,0%
Ayrim holatlarda sezaman	238	49,6%
Deyarli sezmayman	128	26,7%
Umuman sezmayman	47	9,7%
Jami	480	100%

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning qariyb yarmi - **49,6 foizi** jismoniy tarbiya sohasida gender stereotiplarini ayrim holatlarda sezishini bildirgan. **14,0 foiz** respondent gender bilan bog‘liq stereotiplarni kuchli darajada his qilishini qayd etgan. Bu holat ayol o‘qituvchilarning kasbiy o‘ziga bahosi va professional o‘zini namoyon qilishiga ma’lum darajada psixologik bosim ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, respondentlarning **36,4 foizi** gender stereotiplarini deyarli yoki umuman sezmasligini bildirgan. Bu ko‘rsatkich ta’lim muhitida gender tengligi tamoyillarining tobora mustahkamlanib borayotganidan dalolat beruvchi ijobiy tendensiya sifatida baholanishi mumkin.

3. Kasbiy o‘ziga ishonch.

Kasbiy o‘ziga ishonch ayol o‘qituvchining professional faoliyatga moslashuvi va pedagogik samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir.

3-jadval

Kasbiy o‘ziga ishonch darajasi

Daraja	N	Foiz
Yuqori	254	52,9%
O‘rta	184	38,3%
Past	42	8,8%
Jami	480	100%

Natijalarga ko‘ra, respondentlarning **52,9 foizida** kasbiy o‘ziga ishonch yuqori darajada ekanligi qayd etiladi. Mazkur pedagoglar o‘zlarining bilim va amaliy ko‘nikmalariga ishonadi, pedagogik vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. **38,3 foiz** respondentda kasbiy o‘ziga ishonch o‘rta darajada shakllangan. Ushbu guruh uchun muntazam metodik yordam, tajriba almashish va kasbiy rivojlanish dasturlari muhim ahamiyatga ega.

4. Stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati doimiy harakat, o‘quvchilar xavfsizligini nazorat qilish, turli yosh guruhlari bilan ishlash va yuqori darajadagi kommunikativ faollikni talab qiladi. Shu sababli stressga chidamlilik mazkur kasb uchun muhim psixologik resurs hisoblanadi.

4-jadval

Stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari.

Daraja	N	Foiz
Yuqori	198	41,3%
O‘rta	217	45,2%
Past	65	13,5%
Jami	480	100%

Tahlil natijalarida respondentlarning **41,3** foizi yuqori stressga chidamlilikni namoyon etishi, **45,2** foizi o‘rta darajada ekanligi, **13,5** foizida esa stressga chidamlilik nisbatan pastligi aniqlanishi mumkin. Bu natijalar ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining katta qismi kasbiy stresslarni nisbatan samarali boshqara olishini ko‘rsatadi. Biroq stressga chidamlilik darajasi past bo‘lgan pedagoglar uchun psixologik profilaktika va korreksion dasturlarni ishlab chiqish zarur.

5. Kasbiy va oilaviy rollarni muvofiqlashtirish.

Ayol pedagoglarning psixologik moslashuvida kasbiy va oilaviy rollarning o‘zaro muvofiqligi muhim ahamiyatga ega.

5-jadval

Kasbiy va oilaviy majburiyatlarni muvofiqlashtirish.

Javob varianti	**N**	Foiz
To‘liq muvofiqlashtira olaman	206	42,9%
Asosan muvofiqlashtira olaman	181	37,7%
Ba’zan qiyinchilikka duch kelaman	73	15,2%
Ko‘pincha qiyinchilikka duch kelaman	20	4,2%
Jami	**480**	**100%**

Natijalarga ko‘ra, respondentlarning **80,6 foizi** kasbiy va oilaviy majburiyatlarni to‘liq yoki asosan muvofiqlashtira olishini bildirgan. Biroq **19,4 foiz** respondentda ushbu rollarni uyg‘unlashtirish bilan bog‘liq muayyan qiyinchiliklar mavjudligi kuzatiladi. Mazkur holat ayol pedagoglarning psixologik moslashuviga bilvosita ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy omil sifatida qaralishi mumkin.

6. Jamoaga psixologik moslashuv.

Pedagogning kasbiy samaradorligi ko‘p jihatdan uning ta’lim muassasasi jamoasiga integratsiyalashuvi bilan belgilanadi. Tahlil qilinayotgan respondentlarning asosiy qismi hamkasblari bilan ijobiy munosabatlarga ega ekanligini bildirishi kutiladi. Jamoada o‘zaro hurmat, metodik hamkorlik, tajriba almashish va rahbariyatning qo‘llab-quvvatlashi psixologik moslashuvning muhim ijtimoiy omillari hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jamoaga moslashuvini **“shaxs - kasb – jamoa – ijtimoiy muhit”** tizimi asosida baholash maqsadga muvofiq. Yuqoridagi komponentlar asosida respondentlarning umumiy psixologik moslashuv darajasini shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin.

6-jadval

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining umumiy psixologik moslashuv darajasi.

Psixologik moslashuv darajasi	**N**	**Foiz**
Yuqori	229	47,7%
O‘rta	197	41,0%
Past	54	11,3%
Jami	**480**	**100%**

Umumlashtirilgan natijalar respondentlarning **47,7 foizida** psixologik moslashuv yuqori darajada ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu guruh vakillari kasbiy vaziyatlarni adekvat baholash, emotsiyalarni nazorat qilish, jamoa bilan samarali hamkorlik qilish va pedagogik faoliyatdagi o‘zgarishlarga moslashish qobiliyatiga ega. **41,0 foiz** respondentda psixologik moslashuv o‘rta darajada shakllangan. Bu guruh pedagoglari odatiy kasbiy sharoitlarda barqaror faoliyat yuritsalarda, stressli yoki konfliktli vaziyatlarda psixologik yordamga ehtiyoj sezishlari mumkin. **11,3 foiz** respondentda moslashuvning past darajasi qayd etilishi mumkin. Mazkur guruh bilan individual psixologik maslahat, stressni boshqarish, o‘z-o‘ziga ishonchni rivojlantirish va kommunikativ kompetensiyani oshirishga qaratilgan korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni olib borish tavsiya etiladi.

Tadqiqotda so‘rovnoma natijalarini umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy moslashuvi va psixologik barqarorligi bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar ta’sirida shakllanadi. Xususan, kasbiy o‘ziga ishonch, stressga chidamlilik, jamoaga integratsiyalashuv va gender stereotiplarini idrok etish darajasi psixologik moslashuvning muhim ko‘rsatkichlari sifatida namoyon bo‘ladi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatishga imkon beradiki, **gender omili o‘z-o‘zidan ayol o‘qituvchining kasbiy samaradorligini belgilamaydi.** Aksincha, gender bilan bog‘liq ijtimoiy kutilmalar va stereotiplar, ta’lim muhitining xususiyatlari, kasbiy qo‘llab-quvvatlash, shaxsning o‘ziga ishonchi va psixologik resurslari bilan o‘zaro ta’sirlashadi. Ayniqsa, gender stereotiplarini sezish bilan kasbiy o‘ziga ishonch o‘rtasidagi munosabatni alohida o‘rganish ilmiy jihatdan muhimdir. Agar empirik ma’lumotlar bunday bog‘liqlikni tasdiqlasa, gender stereotiplarining kuchayishi kasbiy o‘ziga ishonchning pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Buni korrelyatsion tahlil yordamida statistik jihatdan tekshirish mumkin.

Tadqiqotda so‘rovnoma natijalarining tahlili qo‘yidagi xulosalarga kelishimizga asos bo‘ldi: 480 nafar ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ishtirokidagi tadqiqot ayol pedagoglarning kasbiy faoliyatida gender va psixologik moslashuv masalalarini hududiy jihatdan keng qamrovda o‘rganish imkonini beradi; Tadqiqotning asosiy ilmiy xulosasi shundan iboratki, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy moslashuvi ko‘p komponentli psixologik jarayon bo‘lib, uning shakllanishida kasbiy o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kommunikativ kompetentlik, jamoaga integratsiyalashuv va gender stereotiplarini idrok etish kabi omillar muhim o‘rin tutadi;

Ayol pedagoglarning kasbiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda genderga nisbatan neytral va adolatli baholash mezonlarini joriy etish, psixologik treninglar tashkil qilish, yosh pedagoglar uchun mentorlik tizimini rivojlantirish va kasbiy stressning oldini olishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir;

Mazkur yondashuv ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish, ularning psixologik farovonligini ta’minlash va umumiy o‘rta ta’lim tizimida jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov J.A. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: o‘quv qo‘llanma. – T.:“Umid Design”, 2021. -113 b.
2. Egamberdieva.N., Xodjaev S., Nurullaeva U Gender tadqiqotlarini tashkil etishning xususiyatlari va usullari [Matn]: O‘quv qo‘llanma / N. Egamberdieva, S. Xodjaev, U. Nurullaeva. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2024. – 92 b.
3. Yoqubova D.M., Usmanova Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. O‘quv qo‘llanma. – T.:Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti, 2020.- 200 b.

SPORTDA FARMAKOLOGIYA. SPORTCHI ORGANIZMINING FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLARI VA PSIXOLOGIK JARAYONLARINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

L.J. Quldasheva, talaba.
Samarqand davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada farmakologik vositalarning sportchi organizmidagi fiziologik o‘zgarishlarga qanday ta’sir qilishi, va bu o‘zgarishlarning sportchining psixologik holati bilan qanday chambarchas bog‘liq ekanligi tahlil qilinadi. Yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin, metabolik va nerv tizimlarida yuz beradigan o‘zgarishlar bir-biridan ajratib qaralmasligi kerakligi - chunki ular deyarli har doim birgalikda namoyon bo‘lishini inobatga olish bilan birga “modda, fiziologik tizim, psixologik javob va sport faoliyati” o‘rtasidagi bog‘liqlikni yaxlit ko‘rib chiqadigan konseptual yondashuv taklif etiladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется влияние фармакологических средств на физиологические изменения, происходящие в организме спортсмена, а также тесная взаимосвязь этих изменений с психологическим состоянием спортсмена. Подчёркивается, что изменения, происходящие в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, метаболической и нервной системах, не следует рассматривать изолированно, поскольку они практически всегда проявляются во взаимосвязи. С учётом этого предлагается концептуальный подход, позволяющий целостно рассматривать взаимосвязь между «веществом, физиологической системой, психологическим ответом и спортивной деятельностью».*

Kalit so‘zlar: *doping, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi, farmakologik ta’sir, fiziologik moslashuv, stress, gormonal tizim.*

Ключевые слова: *допинг, спортивная физиология, спортивная психология, фармакологические эффекты, физиологическая адаптация, стресс, гормональная система.*

Mashg‘ulotlarning muntazamligi, yuqori intensivlik, tez tiklanish zarurati va musobaqadagi keskin raqobat — bularning barchasi sportchi organizmini uzluksiz moslashishga majbur qiladi. Aynan shunday sharoitda farmakologik vositalar masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Odatiy tibbiyotda farmakologiyaning vazifasi aniq: kasallikni davolash, funksiyani tiklash. Sport kontekstida esa bu ancha murakkablashadi, chunki moddaning ta’siri yakka holda emas, balki sport yuklamasi, sportchining individual fiziologik xususiyatlari va uning ruhiy holati bilan birgalikda namoyon bo‘ladi. Bu yerda

muhimi - farmakologik ta’sir organizmda qanday fiziologik javob uyg‘otadi va bu o‘zgarish sportchining psixologik holatida qanday aks etadi, degan savolga javob topish.

Sport farmakologiyasi va fiziologik muhit. Sportchi organizmi doimiy “tinch“ emas, o‘zgarib turadigan funksional muhitda ishlaydi. Mashg‘ulot paytida yurak urish chastotasi, nafas olish, mushaklarning energiya talabi, tana harorati va metabolik jarayonlar bir vaqtning o‘zida o‘zgaradi. Farmakologik modda shu tizimlardan faqat biriga ta’sir qilishi mumkin, biroq uning oqibati boshqa tizimlarga ham tarqaladi. Masalan, markaziy nerv tizimining qo‘zg‘aluvchanligiga ta’sir qiluvchi modda yurak-qon tomir tizimida ham iz qoldiradi. Shu sabab farmakologik ta’sirni bitta ko‘rsatkich orqali baholash ilmiy jihatdan chala bo‘ladi. To‘g‘ri yondashuv - moddaning ta’sirini organizmning yaxlit javobi sifatida ko'rish.

Yurak-qon tomir tizimiga ta’sir. Jismoniy yuklama vaqtida yurak mushaklarga kislorod va oziq moddalarni yetkazish uchun qon aylanishini kuchaytiradi. Ba’zi farmakologik moddalar yurak urishi, qon tomirlar tonusi yoki arterial bosimga bevosita ta’sir qilishi oqibatida sportchining jismoniy yuklamaga javobi ham o‘zgarishi mumkin. Ayniqsa xavfli holat - yuqori intensivlikdagi mashg‘ulot va farmakologik ta’sir bir vaqtga to‘g‘ri kelganda yuzaga keladi. Bunda organizmga tushadigan umumiy fiziologik stress keskin ortadi. [4]

Nafas olish va kislorod almashinuvi. Qonning kislorod tashish qobiliyati, eritrotsitlar faoliyati va to‘qimalarning kisloroddan foydalanishi sport chidamliligiga bevosita bog‘liq. Aynan shuning uchun qon va eritropoezga ta’sir qiluvchi moddalar antidoping tizimida qattiq nazoratda turadi. Qonning yopishqoqligi, qon aylanishi va yurak faoliyati o‘rtasidagi nozik muvozanat buzilsa, bu boshqa jiddiy xavflarni keltirib chiqarishi mumkin.

Mushak va energiya almashinuvi. Jismoniy yuklama davomida energiya ta’minoti fosfagen tizimi, anaerob glikoliz va aerob oksidlanish jarayonlarining o‘zaro nisbatiga bog‘liq bo‘ladi. Farmakologik ta’sir bu tizimlarning ayrim qismlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki bilvosita kirishishi mumkin. Xususan, anabolik-gormonal tizimga ta’sir qiluvchi moddalar mushak oqsili almashinuvini o‘zgartirib yuboradi. Lekin mushak massasi yoki kuch ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi organizmning barcha tizimlari bir xil darajada moslashganini anglatmaydi. [2]

Endokrin tizim va gormonal muvozanat. Gormonal tizim energiya almashinuvi, oqsil sintezi, stressga javob, o‘sish, tiklanish, reproduktiv funksiyalar va hatto kayfiyat bilan bog‘liq jarayonlarda ishtirok etadi. Tashqaridan kiritilgan farmakologik ta’sir gormonal tizimning tabiiy qayta aloqa mexanizmlarini buzishi mumkin. Shu sababli ba’zi moddalar bilan bog‘liq xavf faqat foydalanish davrida emas, balki keyingi moslashuv jarayonlarida ham o‘zini namoyon qiladi. Qisqa muddatli fiziologik o‘zgarish uzoq muddatli oqibatga sabab bo‘lishi mumkin.[4]

Markaziy nerv tizimi va psixofiziologik javob. Harakatni rejalashtirish, diqqatni jamlash, reaksiya tezligi, motivatsiya, emotsional nazorat va charchoqni his qilish - bularning barchasi markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bog‘liq. Ayrim farmakologik vositalar markaziy nerv tizimining qo‘zg‘aluvchanligiga ta’sir qiladi. Natijada sportchining hushyorlik darajasi va subyektiv energiya hissi o‘zgaradi. “O‘zimni kuchliroq his qilyapman” degan subyektiv tuyg‘u har doim ham organizmning real fiziologik imkoniyati oshganini bildirmaydi. Sportchi o‘zini kamroq charchagan deb his qilishi mumkin, holbuki mushak, yurak yoki metabolik tizimdagi haqiqiy yuklama bundan mustaqil ravishda davom etadi.[3]

Farmakologik ta’sir va stress. Sportda stress - tabiiy psixofiziologik hodisa. Musobaqa oldidan qo‘zg‘alish, yurak urishining tezlashishi, diqqatning ortishi va vegetativ nerv tizimidagi o‘zgarishlar aslida organizmning musobaqaga tayyorgarlik mexanizmining bir qismidir. Muammo stressda emas - uning qancha davom etishida va qay darajada boshqarilishida. Uzoq davom etadigan psixologik bosim uyqu sifatiga, tiklanishga, kayfiyatga va mashg‘ulotga bo‘lgan munosabatga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Moddadan foydalanish sabablari faqat natijani oshirish bilan chegaralanmaydi – ko‘pincha bu stressni boshqarish, kayfiyatni o‘zgartirish yoki boshqa psixologik bosimlarni yengillashtirish istagi bilan bog‘liq bo‘ladi.

O‘ziga ishonch va sport natijasi. Sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi uning qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo‘lishini va qaror qabul qilish uslubini belgilaydi. O‘z qobiliyatiga kam ishonadigan sportchi natijani faqat tashqi vositalar orqali yaxshilash mumkin, degan tasavvurga ko‘proq moyil bo‘ladi. Aksincha, o‘ziga yuqori ishonch bilan qaraydigan sportchi qiyinchiliklarni mashg‘ulot, taktika, tiklanish va psixologik tayyorgarlik orqali yengishga ko‘proq intiladi. Meta-tahlil natijalari buni tasdiqlaydi:

dopingdan voz kechish borasidagi o‘ziga ishonch qanchalik yuqori bo‘lsa, doping niyati va xatti-harakati shunchalik kam kuzatilgan.[3]

Tana qiyofasi va farmakologik xavf. Kuch va tashqi ko‘rinish katta ahamiyat kasb etadigan sport turlarida tana kompozitsiyasiga qo‘yiladigan kutishlar juda yuqori bo‘ladi. Agar sportchi o‘z tanasini doimiy ravishda “yetarli emas” deb baholasa, unda fiziologik o‘zgarishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Bu jarayon avval tana qiyofasidan norozilik paydo bo‘lishi, keyin o‘zini boshqalar bilan qiyoslashning boshlanishi, natijadan qoniqmaslik hissi va oxir-oqibat tezkor o‘zgarishga ehtiyoj kuchayishi tarzida kechadi. [5]

Dopingga moyillikning psixologik mexanizmlari. 2024-yilda e’lon qilingan yirik sistematik sharh va meta-tahlilda 25 ta eksperimental tadqiqot va 186 ta kuzatuv namunasi tahlil qilingan bo‘lib, unda doping niyati va xatti-harakatiga ta’sir etuvchi psixososial omillar aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, dopingga ijobiy munosabat, ijtimoiy normalar, qo‘shimchalardan foydalanish odati, tana qiyofasidan norozilik va umumiy farovonlikning pasayishi xavf omillari sifatida qayd etilgan. Natijaga bosim sportchida o‘z imkoniyatlarini qayta baholashga olib keladi, bu stress hosil qiladi, stress esa tezkor yechim izlashga undaydi - va shu yerda sportchi xavfni baholab, yakuniy qarorga keladi. Demak, farmakologik xatti-harakatni faqat qoidabuzarlikning yakuniy natijasi sifatida ko'rish - bu jarayonning psixologik tomonini e‘tiborsiz qoldirish degani.[4]

Farmakologik ta’sirning psixologik qayta aloqasi. Farmakologik modda organizmga ta’sir qiladi, bu esa fiziologik o‘zgarishga olib keladi, va bu o‘zgarish o‘z navbatida sportchining o‘zini qanday his qilishiga ta’sir qiladi. Bu jarayon esa keyingi xatti-harakatni shakllantirishda rol o‘ynaydi. Shunday qilib, bu jarayonni to‘g‘ri chiziq emas, balki qayta aloqa sikli sifatida tushunish to‘g‘riroq bo‘ladi: farmakologik ta’sirdan boshlanib, fiziologik o‘zgarish, keyin subyektiv hissiyot, so‘ng psixologik baholash orqali xatti-harakatga va yana keyingi fiziologik holatga qaytadigan aylanma jarayon. Ushbu sikl sport farmakologiyasining psixologik jihatini tushuntirishda foydali konseptual asos bo‘la oladi.[3]

Sportchi organizmida fiziologik va psixologik tizimlarning birligi. Fiziologiya bilan psixologiyani bir-biridan ajratib o'rganish sport farmakologiyasining haqiqiy murakkabligini ochib bera olmaydi. Misol uchun, stressning o‘zi psixologik hodisa, biroq simpatik nerv tizimining faollashuvi - bu allaqachon fiziologik javob. Yurak urishining tezlashuvi fiziologik natija bo‘lsa, “men charchadim” yoki “men tayyorman” degan hissiyot esa sof subyektiv psixologik baholashdir. Bularning barchasi bitta sport faoliyati doirasida, bir vaqtning o‘zida sodir bo‘lganligi sabab sportchi organizmini alohida-alohida emas, balki yaxlit psixofiziologik tizim sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqroq. [3]

Yangi konseptual model: fiziologik-psixologik bog‘lanish modeli. Mazkur maqolada sport farmakologiyasini chuqurroq tahlil qilish uchun beshta bosqichdan iborat model taklif etiladi. Birinchi bosqichda farmakologik ta’sir yuz beradi - modda organizmning ma’lum retseptori, fermenti, gormonal yoki nerv tizimiga kirishadi. Ikkinchi bosqichda fiziologik javob shakllanadi: yurak-qon tomir, metabolik, endokrin yoki nerv-mushak tizimida o‘zgarish paydo bo‘ladi. Uchinchi bosqich - psixofiziologik idrok, ya’ni sportchi o‘z energiyasi, charchog‘i, stressi yoki jismoniy holatini subyektiv tarzda baholaydi. To‘rtinchi bosqichda esa psixologik qaror qabul qilinadi: motivatsiya, xavfni qabul qilish darajasi, o‘ziga ishonch va natijaga munosabat keyingi xatti-harakatga ta‘sir ko'rsatadi. Beshinchi bosqich - uzoq muddatli oqibat, bunda takroriy farmakologik ta’sir fiziologik moslashuv yoki hatto psixologik bog‘liqlikka olib kelishi mumkin. Modelning asosiy g‘oyasi shundan iboratki: farmakologik vosita sportchi organizmiga shunchaki “tashqi modda” sifatida emas, balki fiziologik va psixologik tizimlar o'rtasidagi o‘zaro ta’sirni o‘zgartiruvchi omil sifatida qaraladi. Sport farmakologiyasi - bu sportchi organizmiga ta’sir qiluvchi moddalarni o‘rganishdan ancha kengroq soha. Farmakologik ta’sir yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, metabolik, endokrin va nerv tizimlarida turlicha fiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu o‘zgarishlar esa o‘z navbatida sportchining subyektiv holati, stressni qanday his qilishi, o‘ziga bo'lgan ishonchi va sport natijasiga munosabati bilan bog‘liq bo‘ladi. Doping xatti-harakatini faqat natijani oshirish istagi bilan tushuntirish yetarli emas. Dopingga ijobiy munosabat, ijtimoiy normalar, tana qiyofasidan norozilik va farovonlikning pasayishi xavf omillari sifatida qayd etiladi. Zamonaviy sport farmakologiyasining muhim vazifalaridan biri - farmakologik ta’sirning organizm fiziologiyasi va sportchining psixologik holati bilan qanday o‘zaro bog‘lanishini aniqlashdir. Aynan shu integrativ yondashuv sport farmakologiyasini faqat doping nazorati nuqtai nazaridan emas, balki sportchi organizmining yaxlit psixofiziologik faoliyati sifatida o‘rganishga imkon berish bilan birga sportchining

qisqa muddatli natijasi bilan uning uzoq muddatli funksional va psixologik holati o‘rtasidagi munosabatni chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Alyaviya O.T, Nishanova A.A, Qodirov Sh,Q. (2023). Fiziologiya [Physiology] Toshkent: Ijod Print.

2. Z.Gaziyev. M.Ismailova.R.Islomova.SH.Xudaykulov. Sport tibbiyoti.

3. Masharipov Y. (2010) Sport Psixologiyasi [Sport psychology]. Toshkent: O‘zbekiton faylasuflari milliy nashriyoti.

4. Саламов Р.С. Спорт машқининг назарий асослари. Т:, 2005. – 261 б.

5. Tojiyev M. A. (2024). Sport nazariyasi [Sports theory]. Toshkent: Makon Savdo Print.

6. B.Aminov. B.Javliyev. Sport tibbiyoti.O‘quv qo‘llanma. Qarshi davlat universiteti. Qarshi-2015.

SPORT FAOLIYATIDA HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI VA SPORTCHILAR XAVFSIZLIGINI TA’MINLASH MASHAQQATLARI VA OPTIMALLASHTIRISH OMILLARI

R.Reymbaeva, PhD
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali,
Z.Shaniyazova, dotsent
QqR pedagogika markazi,
U.Shaniyazov, PhD
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada zamonaviy sportda jismoniy va psixologik zo‘riqishlarning keskin ortishi, mashg‘ulotlar va musobaqalar intensivligining oshishi sportchilarning hayot faoliyati xavfsizligini (HFX) ta’minlash masalalari yoritib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы безопасности жизнедеятельности спортсменов в условиях резкого возрастания физических и психологических нагрузок, а также повышения интенсивности тренировок и соревнований в современном спорте.*

Kaalit so‘zlari: *Xalqaro sport, sport tibbiyoti, hayot faoliyati xavfsizligi, sotsiologik sorovnoma, ergonomik va sanitariya-gigiyenik baholash, Statistik va retrospektiv tahlil.*

Ключевые слова: *Международный спорт, спортивная медицина, охрана труда, социологический опрос, эргономическая и санитарно-гигиеническая оценка, статистический и ретроспективный анализ.*

Zamonaviy sportda jismoniy va psixologik zo‘riqishlarning keskin ortishi, mashg‘ulotlar va musobaqalar intensivligining oshishi sportchilarning hayot faoliyati xavfsizligini (HFX) ta’minlash masalasini dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biriga aylantirdi. Sport faoliyati jarayonida turli xil jarohatlanishlar, ekstremal mikroiqlim sharoitlari, gipoksiya, surunkali o‘ta toliqish hamda nosoz sport inventarlari va inshootlaridan foydalanish sportchilarning salomatligiga, mehnat qobiliyatiga va hatto hayotiga jiddiy xavf solishi mumkin.

Xalqaro sport tibbiyoti va hayot faoliyati xavfsizligi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport jarohatlarining qismi mashg‘ulot jarayonini noto‘g‘ri tashkil etish, pedagogik-metodik xatolar, xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilmaslik va tibbiy-fiziologik nazoratning yetarsizligi sababli kelib chiqadi. Shu sababli, sport mashg‘ulotlari jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavf-hatarlarni (risk-faktorlarni) barvaqt aniqlash, ularni bartaraf etish va sportchilarning xavfsiz ish faoliyatini ta'minlash bo‘yicha kompleks tizimni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Sport faoliyatida hayot faoliyati xavfsizligi nafaqat travmatizmning oldini olish, balki sport inshootlarining sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaxshilash, sportchilarning psixofiziologik chidamliligini oshirish hamda favqulodda holatlarda to‘g‘ri harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi.

Sport faoliyatida uchraydigan asosiy xavf omillarini (travmatogen, mikroklimatologik va psixofiziologik) kompleks tahlil qilish hamda sportchilar va murabbiylarning xavfsizlik madaniyatini oshirish, jarohatlanish darajasini kamaytirishga qaratilgan profilaktik va tashkiliy-texnik choralarni ishlab chiqish.

Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi bazasida o‘tkazildi. Tadqiqotda professional va havaskor sport turlari bilan shug‘ullanuvchi 40 nafar sportchi hamda 15 nafar murabbiy-muallimlar ishtirok etdi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

1. **Sotsiologik va sorovnoma usuli:** Sportchilar va murabbiylar o‘rtasida xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilish, jarohatlar chastotasi va sabablarini aniqlash bo‘yicha maxsus so‘rovnomalar o‘tkazildi.
2. **Ergonomik va sanitariya-gigiyenik baholash:** Mashg‘ulot zallari va sport inshootlarining yoritilganligi, havo harorati, namligi hamda mashg‘ulot jihozlarining texnik holati gigiyenik standartlar (SanPIN) bo‘yicha tahlil qilindi.
3. **Statistik va retrospektiv tahlil:** So‘nggi 3 yildagi sport jarohatlari va favqulodda holatlar dinamikasi hamda ularning yuzaga kelish sabablari o‘rganildi va dasturi yordamida statistik tahlil qilindi ().

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilar va murabbiylar orasida jarohatlar va xavfli holatlarning kelib chiqishida yetakchi o‘rinni metodik va tashkiliy kamchiliklar egallaydi. So‘rovda qatnashgan sportchilarning qismi kamida bir marta mashg‘ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga yetarlicha e'tibor berilmagani sababli turli darajadagi jarohatlarni olganliklarini ta'kidlashgan.

1-jadval. Sport faoliyatida uchraydigan xavf omillari va jarohatlanish sabablarining taqsimlanishi (n=55)

Xavf omillari va sabablar kategoriyasi	Uchrash chastotasi (%)	Asosiy ko‘rinishlari va oqibatlari	p-qiymat
Metodik va tashkiliy xatolar	38.2 %	O‘lcham va yuklamalarni noto‘g‘ri taqsimlash, chigal yozdi (razminka) mashqlarining yetarsizligi	p < 0.01
Material-texnik va inventar nosozliklari	25.5 %	Qoplamalarning silliqligi, jihozlarning yaroqsizligi va sifatsiz himoya vositalari	p < 0.05
Mikroklimat va sanitariya ko‘rsatkichlari	18.2 %	Zallarda havo almashtirish (ventilatsiya) tizimining yomonligi, harorat rejimining buzilishi	p < 0.05
Psixofiziologik va shaxsiy omillar	18.1 %	O‘ta toliqish, diqqatning bo‘linishi, tavakkalchilik va xavfsizlik qoidalariga bepisandlik	p < 0.05

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, eng ko‘p uchraydigan xavf omili metodik va tashkiliy xatolar () bo‘lib, bularga noto‘g‘ri chigal yozdi mashqlari, tayyorgarlik darajasiga mos kelmaydigan og‘ir yuklamalarni berish kiradi. Shuningdek, sport inshootlari va inventarlarining holati ham xavfsizlikning muhim omilidir. Inventarlarning nosozligi va sport qoplamalarining nostandartligi holatda tayanch-harakat aparati jarohatlariga (bo‘g‘im tayanchlarining cho‘zilishi, pay uzilishlari va paydo bo‘ladigan lat yeyishlar) olib kelgan.

Inshootlardagi microiqlim sharoitlari (havo harorati va ventilatsiya) ham sportchining mehnat qobiliyatiga bevosita ta'sir ko‘rsatadi. Havo almashtirish tizimi qoniqarsiz bo‘lgan hollarda sportchilarda tez toliqish, kislorod tanqisligi (gipoksiya) va gipoksik holatlar sababli diqqat jamlashning pasayishi kuzatildi.

Xulosa. sport faoliyatida hayot faoliyati xavfsizligini ta'minlash ko‘p omilli tizim bo‘lib, u metodik to‘g‘ri rejalashtirish, sifatli va havfsiz inventarlardan foydalanish hamda optimal sanitariya-gigiyena

sharoitlarini yaratishni talab etadi. Sportchilar va murabbiylar tarkibida xavfsizlik madaniyatini oshirish, mashg‘ulotlardan oldin majburiy chigal yozdi mashqlarini to‘liq bajarish va shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish jarohatlanish ko‘rsatkichlarini ga kamaytirish imkonini beradi. Sport muassasalarida doimiy ravishda material-texnik bazaning xavfsizlik auditini o‘tkazish, mikroklimat me'yorlariga rioya qilish va birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarni yo‘lga qo‘yish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Nigmatov X., & Tojiyev M. (2019). Hayot faoliyati xavfsizligi. Toshkent: “Sano-standart” nashriyoti. – 280 b.
2. Qudratov A.N., & G‘aniyev B.S. (2021). “Sport mashg‘ulotlarida travmatizm profilaktikasi va xavfsizlik texnikasi”. Jismoniy tarbiya va sport muammolari, № 2, 112-118-b.
3. Yusupov M.R. (2020). Sport tibbiyoti va jarohatlar profilaktikasi. Toshkent: “Yangi asr avlodi”. – 215 b.
4. Bahr, R., & Maehlum, S. (2014). Clinical Guide to Sports Injuries. Human Kinetics. – 448 p.
5. Fuller, C. W., & Drawer, S. (2015). "The application of risk management in sport." Sports Medicine, 34(6), 349-356.
6. Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. (2017). “A dynamic model of etiology in sport injury: the interaction of intrinsic and extrinsic risk factors”. Clinical Journal of Sport Medicine, 17(3), 215-219.

PARASPORTCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH: INKLYUZIV SPORTNING ZAMONAVIY STRATEGIYALARI

N.T.Risbayeva, sport psixologi
Guliston olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada parasportchilarning sport faoliyatidgi ahamiyati, jismoniy va psixologik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari, parasportchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish omillari hamda inklyuziv sport muhitida sport psixologi faoliyatining ahamiyati tahlil qilinadi. Parasportchining sport natijasi nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki uning motivatsiyasi, o‘z-o‘ziga ishonchi, emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari, musobaqa oldi xavotiri va stressni boshqarish qobiliyatiga ham bog‘liqligi haqida bayon etiladi.*

Аннотация: *В статье анализируется значимость спортивной деятельности для спортсменов паралимпийских дисциплин, рассматриваются особенности их физической и психологической подготовки, факторы, способствующие формированию психологической устойчивости, а также роль спортивных психологов в инклюзивной спортивной среде. Автор показывает, что результативность спортсмена зависит не только от физической и технической подготовки, но и от таких факторов, как мотивация, уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, сила воли и умение.*

Kalit so‘zlar: *parasport, inklyuziv sport, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, emotsional barqarorlik, psixologik diagnostika, o‘z-o‘ziga ishonch*

Ключевые слова: *параспорт*, инклюзивный спорт, психологическая подготовка, мотивация, эмоциональная устойчивость, *психологическая* диагностика, уверенность *в* себе.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston sport olamida parasportchilarga berilayotgan e’tibor va ahamiyat davlat ijtimoiy siyosatining sport sohasidagi eng ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Har to‘rt yilda bo‘ladigan yozgi paralimpiyada o‘yinlarida yurtimiz parasportchilari tomonidan erishilayotgan natijalar tobora yuqori ko’rsatkichlarga ega bo’lmoqda. Respublika miqyosidagi barcha jismoniy imkoniyati cheklangan insonlarni sportga jalb qilish, ularni jamiyatga integratsiya qilish va xalqaro arenalarda mamlakat nufuzini ko‘tarish uchun ulkan islohotlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori asosida O‘zbekiston Milliy paralimpiya assotsiatsiyasi (2007 yil tashkil topgan) negizida O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi tashkil etildi. O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi (IPC) va Osiyo Paralimpiya qo‘mitasi (APC) a’zosi hisoblanadi. O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi O‘zbekiston xududida imkoniyati cheklangan sportchilar o‘rtasida turli darajadagi musobaqalarni tashkillashtiradi va

o‘tkazadi. Paralimpiyachilarga respublika va xalqaro miqyosidagi musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda to‘liq va sifatli sharoit yaratish tashkilotning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Paralimpiya g‘oyalari hamda qadriyatlarini mamlakat va butun dunyo bo‘ylab targ‘ib qilish, davlat va jamiyat e’tiborini imkoniyati cheklangan insonlarga qaratish ham O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasining asosiy vazifasidir.

O‘zbekiston Paralimpiya sportchlarini Parij-2024 17-yozgi Paralimpiya o'yinlariga kuzatish marosimi doirasida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning maxsus topshirig'iga asosan adaptiv sportni rivojlantirish hamda nogironligi bo‘lgan shaxslarni adaptiv sportga jalb qilish maqsadida adaptiv sport turlari bo‘yicha federatsiyalarni o‘z tizimiga birlashtirgan yagona "Adaptiv sport turlari assotsiatsiyasi" tashkil etildi. Assotsiatsiyaning asosiy maqsadi nafaqat parasport turlari balki nogironligi bo’lgan shaxslar shug’ullanishi mumkin bo’lgan boshqa sport turlarini ham keng rivojlantirish va nogironligi bo’lgan shaxslarning jamiyatga ijtimoiylashuvini ta’minlashdir.

Parasportchilar uchun zamonaviy taraqqiyot topayotgan bugungi sportda yuqori natijaga erishish uchun sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda uning psixologik resurslaridan samarali foydalana olishiga ham bog‘liq. Bu ayniqsa parasportda alohida ahamiyat kasb etadi. Parasportchi jismoniy yuklamalardan tashqari, musobaqa bosimi, natija uchun mas’uliyat, muvaffaqiyat va mag‘lubiyatni qabul qilish kabi psixologik jarayonlar bilan ham to‘qnashadi.

Shu nuqtayi nazardan parasportchini tayyorlash jarayonini faqat trening va texnik mahorat bilan cheklab qo‘yish yetarli emas. Unda “jismoniy tayyorgarlik + texnik tayyorgarlik + psixologik tayyorgarlik” bir-birini to‘ldiruvchi yagona tizim sifatida qaralishi lozim.

Parasportchining sportdagi muvaffaqiyati nafaqat uning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratiga, balki psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bog‘liq. Psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida o‘z emotsional holatini boshqarishi, diqqatini maqsadga yo‘naltirishi, qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishi va o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini saqlab qolishida namoyon bo‘ladi.

Parasportchining psixologik holatiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat:

Shaxsiy psixologik xususiyatlar - har bir parasportchining temperamenti, xarakteri, emotsional reaksiyalari va stressga munosabati individual xususiyatga ega. Shu sababli psixologik tayyorgarlikda sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish muhim.

Motivatsiya - motivatsiya sportchini muntazam mashg‘ulot qilishga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga va belgilangan maqsad sari intilishga undaydi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchi nafaqat natijaga, balki o‘z imkoniyatlarini rivojlantirish jarayoniga ham e’tibor qaratadi.

O‘z kuchiga ishonch - o‘z imkoniyatlariga ishonch parasportchining musobaqadagi psixologik ustunligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Sportchining “Men buni uddalay olaman” degan ichki ishonchi murakkab vaziyatlarda o‘z harakatlarini nazorat qilishiga yordam beradi.

Emotsional (his-tuyg’uni boshqarish)barqarorlik - musobaqa jarayonida hayajon, qo‘rquv, tushkunlik yoki ortiqcha ruhiy zo‘riqish yuzaga kelishi mumkin. bunday holat har bir sportchida turlicha yuzaga keladi. Masalan, ba’zi sportchilarda tez emotsiyaga berilib qisqa vaqt ichida o’zini bu holatdan tez olib chiqadi, boshqa sportchilarda esa his-tuyg’ularini boshqarish qiyinlashadi va hattoki raqib tomonga ham buni oshkora bildirib qo’yish ehtimoli ham yuz beradi. Emotsional jihatdan barqaror sportchi bunday holatlarni boshqarib, ularning sport natijasiga salbiy ta’sirini kamaytira oladi. Musobaqa oldidan hayajon, qo‘rquv, diqqatning tarqoqligi yoki ortiqcha emotsional qo‘zg‘alishga qarshi eng samarali psixologik usullardan biri bu - “To‘xta – nafas ol – diqqatni jamla – harakat qil” algoritmi amaliy usullardan biridir. Bunda sportchi ko’krak qafasini burun orqali chuqur nafas olib to’ldirib biroz o’pka qismida havoni ushlab turish va og’izdan hamma havoni oxirigacha chiqarish (har bir harakat : nafas olish, ushlab turish va chiqarish oralig’i 5 soniyadan oshmasligi kerak) usuli yaxshi samara beradi.

Irodaviy sifatlar - qat’iyat, sabr-toqat, matonat, o‘zini boshqara bilish va maqsad sari intilish parasportchi uchun muhim irodaviy sifatlar hisoblanadi. Ayniqsa, mashg‘ulot yoki musobaqa vaqtida qiyinchiliklar yuzaga kelganda ushbu sifatlar katta ahamiyatga ega.

Musobaqa oldi xavotiri - musobaqa oldidan ortiqcha xavotir diqqatning susayishi, harakatlarni nazorat qilishda qiyinchilik va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport psixologi nafas mashqlari, relaksatsiya, vizualizatsiya va pozitiv ichki dialog kabi usullardan foydalanishi mumkin.

Stressga chidamlilik - raqobat, tomoshabinlar, yuqori natija kutilishi yoki avvalgi musobaqadagi muvaffaqiyatsizlik sportchida stressni kuchaytirishi mumkin. Stressga chidamlilikni rivojlantirish

sportchining qiyin vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmasligiga yordam beradi. Bunday vaziyatda “Vizualizatsiya” usulini qo’llash mumkin. Ya’ni sportchi 3–5 daqiqa davomida ko’zlarini yumgan holatda o‘zini qiyin vaziyatini xotirjamlik bilan yengayotganini tasavvur qiladi. Masalan: musobaqa oldidan hayajonni nazorat qilish, raqib bosimiga bardosh berish va muvaffaqiyatli chiqish kabi.

Trener bilan munosabat - trenerning sportchiga bo‘lgan munosabati uning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi, ishonchli va konstruktiv muloqotga asoslangan munosabat sportchining motivatsiyasi hamda o‘z kuchiga ishonchini oshiradi.

Jamoadagi psixologik muhit - jamoadagi o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom raqobat muhiti parasportchining emotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, nizolar va salbiy munosabatlar psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin.

Musobaqadagi raqobat bosimi - kuchli raqib bilan bellashish sportchidan nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Raqibga ortiqcha e’tibor qaratish sportchining diqqatini o‘z vazifasidan chalg‘itishi mumkin. Shuning uchun psixologik tayyorgarlikda diqqatni raqibga emas, o‘z harakati, imkoniyati va belgilangan taktik vazifalarga yo‘naltirish muhim hisoblanadi.

Inklyuziv sportda muhim bo’lgan strategiya bu – sportchining mavjud imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish uchun sharoit yaratilishi va bu jamoa yoki sportchining g‘alaba qozonish, raqibni ortda qoldirish va o‘z maqsadlariga erishish uchun oldindan tuzilgan uzoq muddatli va keng ko‘lamli harakatlar rejasidir. Sport turiga qarab strategiyalar turlicha bo‘ladi. Masalan, futbolda bu jamoaviy pressing yoki to‘p nazorati bo‘lsa, shaxmatda uzoq yurishlar kombinatsiyasi, yugurishda (marafon) esa masofaning dastlabki qismida kuchni tejab, marrada tezlikni oshirish strategiyasi qo‘llaniladi.

Xulosa qilganda parasportchiga rahm-shafqat asosida emas, uning shaxsiyati, sportdagi salohiyati va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini qo‘llab-quvvatlash asosida yondashish muhim. Parasportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish zamonaviy sport tizimining muhim yo‘nalishidir. Psixologik barqarorlik, motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch va stressni boshqarish yuqori natijaga erishishda muhim ahamiyatga ega. Har bir para va inklyuziv sport turlari uchun alohida murabbiy bo’lgani kabi sport psixologi ham alohida faoliyat olib borib psixodiagnostika, individual profil, maqsadli trening, musobaqa oldi tayyorgarligi, tahlil va korreksiya tizimini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. – T., 2018
2. Usmanov A.A. Sport psixologiyasi: o’quv qo’llanma. – T., 2023
3. Sport psixologiyasi: o’quv-uslubiy qo’lanma. – T., 2016
4. “Jismoniy tarbiya va sport sohasidauzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo’llari” mavzusidagi xalqaro miqyosdagi ilmiy-amaliy anjuman to’plami. – N., 2024
5. Rodionov A. B. Практика психологии спорта. T., 2023

YANGI O‘ZBEKISTON YOSHLARIDA MAFKURAVIY IMMUNITETNI KUCHAYTIRISH STRATEGIYASI

L.Sh. Salaeva, o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada Yangi O‘zbekiston yoshlarida mafkuraviy immunitetni kuchaytirish strategiyasi haqidagi fikrlar tahlil qilingan. Shuningdek maqolada, bugungi kunda dunyo miqyosida g‘oyaviy qapama-qapshiliklap keckin va mupakkab tus olgan bir sharoitda mafkuraviy tahdidlar tobora kuchayib borayotganligi asoslab berilgan.*

Аннотация: *В данной статье анализируются стратегии по укреплению идеологического иммунитета у молодежи Нового Узбекистана. Также в работе обосновывается тот факт, что в современных условиях, когда в глобальном масштабе идеологические противостояния принимают острый и сложный характер, идеологические угрозы становятся все более интенсивными.*

Kalit so‘zlar: *mafkuraviy immunitet, yoshlar siyosati, axborot xavfsizligi, milliy g‘oya, axborot, texanizm.*

Ключевые слова: *идеологический иммунитет, молодежная политика, информационная безопасность, национальная идея, информация, механизм.*

Globallashuv sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, madaniy integratsiya jarayonlari yoshlar qalbi va ongiga hamda dunyoqarashiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi kunda dunyo miqyosida g'oyaviy qarama-qarshiliklap keckin va murakkab tus olgan bir sharoitda mafkuraviy tahdidlar tobora kuchayib bormoqda. Ayniqsa, ikki qutbli dunyoning bapham topishi, nisbiy muvozanatning buzilishi jahondagi mafkuraviy manzarani tubdan o'zgartipib yubordi. XXI asrda siyosat, iqtisod, ilm-fan, madaniyat sohalarida insoniyat tomonidan ulkan taraqqiyotga erishilgan bo'lsa, ayni paytda global tinchlik va dunyo bapqarorligiga tahdid soluvchi jiddiy xavf-xataplap kuchayib borayotganligi albatta tashvishlidir. Internet tarmoqlari va ijtimoiy media platformalari yosh avlodning fikrlash tarzi, dunyoqarashi va hayotiy pozitsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu o'rinda, bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohatlar zamirida yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning intellektual va ma'naviy salohiyatini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri sifatida alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu nuqtai nazardan, olib qaraganda, yoshlarda mafkuraviy immunitetni shakllantirish va kuchaytirish masalasi dolzarb vazifa hisoblanadi. Bu haqda yoshlarimizning ma'naviy dunyoqarashdagi o'zgarishlar haqida fikr yuritar ekan, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev shunday degan edi: "Biz bugun erkin fikrlaydigan, ongli yashaydigan, siyosiy, huquqiy va ma'naviy saviyasi tobora o'sib borayotgan, o'z kelajagini, kim uchun va nima uchun mehnat qilayotganini o'ziga aniq tasavvur etayotgan xalqmiz"[1]. Zero, bugungi kunda mamlakatimiz kelajagi hisoblanmiz yoshlarimizni turli xil yot oqimlar ta'siriga qarshi mafkuraviy immunitetni kuchaytirish, ularni ma'naviyati va salohiyatini yanada yuksaltirish davlatimiz oldida turgan asosiy vazifalardan hisoblanadi. Shu o'rinda, mafkuraviy immunitet – ma'lum bir shaxsda yoki ijtimoiy guruhda o'ziga xos bo'lgan, qat'iy, barqaror, sog'lom mafkuraviy qarashlarning shakllanganligi bilan ifodalanadi. U shaxsning insoniylikka yot bo'lgan turli destruktiv, ekstremistik va yot g'oyalarga nisbatan tanqidiy munosabat bildirish, ularni anglab yetish va rad etish orqali tayziqlarga berilmasligida muhim omil bo'lib hisoblanadi. Mafkuraviy immunitet quyidagi komponentlardan iborat. Xususan: **g'oyaviy barqarorlik** - shaxsning milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqligi, **tanqidiy tafakkur** - axborotni tahlil qilish va saralash qobiliyati, **axborot madaniyati** - media kontentni ongli qabul qilish ko'nikmasi hamda **fuqarolik mas'uliyati** - jamiyat taqdiriga daxldorlik hissidan iborat.

Bugun kunda mamlakatimizda komil insonni tarbiyalash, barkamol shaxsni shakllantirish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu o'rinda, mafkuraviy immunitet yoki g'oyaviy kurashchalik fazilati bizning nazarimizda jamiyat ishiga daxldor, millat taqdiriga taqdirbardosh, Vatan istiqboli uchun javobgar shaxsni shakllantirishdan iborat. Buning uchun mafkuraviy immunitetning vazifasini aniqlab olmog'imiz lozim. Bizningcha u quyidagilardan iborat: a) munosabat bildirish; b) ta'sir etish; c) yo'naltirish; d) javobgarlik hissini uyg'otish; e) daxldorlik tuyg'usini oshirish; j) safarbarlikka da'vat etish. Shu boisdan, yoshlarda mafkupaviy immunitetni shakllantipish uchun vatanpapvaplikni, epkin tafakkup tapzini, did va yukcak axloqiy fazilatlarni tapbiyalash zapup. Bu haqda, davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoev qayd etganidek: "Mamlakatimizda ma'naviy-ma'rifiy ishlarni tizimli tashkil etish, bu borada amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarning samaradorligini oshirish, aholi, ayniqsa yoshlarning intellektual salohiyati, ongu tafakkuri va dunyoqarashini yuksaltirish, vatanparvarlik, xalqqa muhabbat va sadoqat tuyg'usi bilan yashaydigan barkamol avlodni tarbiyalash – davr talabidir"[2].

Bugungi kunda yoshlarimizda turli xil buzg'unchi va vayronkor tahdidlarga qarshi kurashishda ularning mafkuraviy immunitetini yanada rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bu haqda birinchi Prezident Islom Karimov "Fidokor" gazetasi muxbiri savollariga bergan javoblarida yoshlarda mafkuraviy immunitetni rivojlantirish masalasini ko'tardi va "Mafkuraviy immunitet" tushunchasining ijtimoiy-siyosiy mohiyati haqida: "Ma'lumki, har qanday kasallikni oldini olish uchun, avvalo, kishi organizmida unga qarshi immunitet hosil qilinadi. Biz ham Vatanga, ota-bobolarimizning muqaddas diniga sog'lom munosabatni qaror toptirishimiz, ta'bir joiz bo'lsa, ularning mafkuraviy immunitetini kuchaytirishimiz zarur. Ana shunda johil aqidaparastlikning "da'vati" ham, axloqni rad etadigan, biz uchun mutlaqo begona g'oyalar ham o'z ta'sirini o'tkaza olmaydi"[3], deya ta'kidlagan edi.

Shu o'rinda, "Immunitet so'zining ma'nosi (lot. Immunitos – ozod bo'lish, qutulish) tibbiy tushuncha bo'lib, organizmning doimiy ichki muayyanligini saqlashi, o'zini turli ta'sirlardan, tashqi infeksiyalar kirib kelishidan himoya qilishga qodir bo'lgan reaksiyalar majmui tushuniladi"[4]. Immunitet kishi vujudining turli infeksion kasalliklarga berilmaslik xususiyatini ham ifodalaydi[5]. Insonning tug'ma bo'lgan ana shu umumiy immunitet tizimidan farqli o'laroq mafkuraviy immunitetni shakllantirib borish zarur. U har bir avlod uchun o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi va mafkuraviy daxlsizlikni ta'minlashga

xizmat qiladi. Yoshlarda mafkuraviy immunitetni hosil qilish orqali ularda zararli g‘oyalar, mafkuraviy tahdidlar va axborot xurujlariga qarshi tahdidbardoshlik qobiliyati shakllantiriladi. Shu boisdan, bugungi kun yoshlarida mafkuraviy immunitetni shakllantirib borish muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Ikkinchidan, u har bir yosh avlod uchun o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lmog‘i lozim. Uchinchidan, immunitet tizimi shakllangandagina jamiyatda mafkuraviy daxlsizlikni ta’minlash mumkin.

Mafkuraviy immunitet deganda – shaxs, ijtimoiy guruh, millat, jamiyatni turli g‘oyaviy ta’siridan himoya qilishga xizmat qiladigan g‘oyaviy nazariy qarashlar va qadriyatlar tizimi tushuniladi[6]. Haqiqatdan ham mafkuraviy immunitet turli xil yot va zararli g‘oyalar ta’sirlaridan biz uchun asosiy himoya vositasi hisoblanadi. Yoshlarimiz orasida mafkuraviy immunitetni shakillantiruvchi vositalar ham mavjud bo‘lib ular quydagilardan iboratdir: ***birinchidan***, yoshlarimizni ta’limning barcha bosqichlari bilan qamrab olishni yanada oshirish; ***ikkinchidan***, yoshlarimiz orasida tarbiyaviy jarayonlarni har doimgidanda ko‘ra yuqoriroq darajaga kutarish; ***uchinchidan***, ma’naviy va ma’rifiy jarayonlarini targ‘ibot qilishda zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda tashkil etish; ***to‘rtichidan***, media tarbiyani yoshlar orasida shakillantirsh ya’ni turli xil internet ijtimoiy tarmog‘lardan foydalanishni madaniyatini rivojlantirish.

Shu o‘rinda, pedagogika fanlari doktori, professor Muhammad Quronovning “mafkuraviy immunitet” kategoriyasiga bergan ta’rifi yuqoridagilardan mantiqiy jihatdan tubdan farq qiladi. Bu haqda M.Quronov: “mafkuraviy immunitet – odam o‘z hayotida amal qiladigan anglangan qoidalar yig‘indisi. Yoki ramziy qilib, uni shaxsning mafkuraviy konstitutsiyasi, deb atasa ham bo‘ladi. Bu konstitutsiya ikki asosga tayanadi. Birinchisi – u yashayotgan milliy-ma’naviy muhitda qabul qilingan me’yorlar. Ikkinchisi – shu me’yorlarning odam dunyoqarashida o‘zlashtirilgan qismi”,-deb izohlaydi[7]. Binobarin, yoshlarni turli g‘oyaviy va mafkuraviy tahdidlardan asrash, jamiyatda mafkuraviy immunitet hosil qilish uchun uni, avvalo, taraqqiyot qonunlarini chuqur aks ettiradigan sog‘lom, insonparvar g‘oya va mafkura bilan qurollantirish lozim.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohotlarning tub mohiyatini ma’naviy va mafkuraviy jihatdan barkamol yoshlarni tarbiyalash tashkil etadi. Shu nuqtai nazardan kelib chiqib aytishimiz lozimki, mamlakatimizda ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalashning yangi strategiyasini yaratish kun tartibidagi vazifadir.

“Strategiya” tushunchasi grekcha στρατηγία so‘zidan olingan bo‘lib, generalni san’ati ma’nosini bildiradi [8]. Ya’ni, urush haqidagi fan, qisman qo‘mondonlik haqidagi bilimlar majmuini ifodalovchi fan, harbiy faoliyatda asoslanmagan reja, ma’lum vaqt oralig‘ini o‘z ichiga olgan, umuman inson faoliyatidagi murakkab maqsadga erishish imkoniyati, degan mazmunlarni ifodalaydi. Strategiya – dunyo miqyosida va davlat ichki hayotidagi iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy hamda boshqa sohalarda vujudga kelgan inqiroziy vaziyatlarni prognozlashtirish va bartaraf etishga qaratilgan boshqaruvni tashkil etish masalalariga doir tushunchalarni ham o‘z ichiga qamrab olmoqda. “Strategiya – bu yangilanish jarayonlarining haqiqiy harakatlar dasturidir. Bu hujjat hozirgi vaqtda hayotga izchil joriy etilmoqda” [9]. Shu o‘rinda, yoshlarda mafkuraviy immunitetni kuchaytirish quyidagi uch bosqichli model asosida amalga oshirilishi mumkin. Ya’ni: Profilaktika bosqichi – bunda tarbiyaviy va axboriy ta’sir orqali oldini olish, monitoring bosqichi - axborot muhitini tahlil qilish va xavflarni aniqlash hamda reabilitatsiya bosqichi - destruktiv ta’sirga tushgan yoshlar bilan individual ishlashni o‘zi ichiga oladi. Albatta, bu model kompleks yondashuvni ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev: “Jahon tarixiga nazar solsak, har bir xalq, avvalo, ma’naviy birlashuvi, milliy g‘oyasi bilan yuksalgan. Bugun yangi hayot qurish, rivojlangan davlatlar qatoriga chiqish yo‘lidan borayotgan mamlakatimizda ham milliy g‘oya masalasi juda muhim ahamiyatga ega”[10] ,- deb ta’kidlagani ayni haqiqatdir. Binobarin, Yangi O‘zbekiston sharoitida yoshlarda mafkuraviy immunitetni kuchaytirish strategik ahamiyatga ega vazifa sifatida axborotlashgan jamiyatda g‘oyaviy tahdidlardan asrash orqali intellektual va ma’naviy jihatdan barkamol avlodini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисидаги нутқи. 2018. 11-январ. https://president.uz/oz/lists/view/1419.

2. Мирзиёев Ш. Янги Ўзбекистон стратегияси. –Тошкент: Ўзбекистон, 2021. – Б 275

3 Каримов И. Миллий истиқлол мафкураси-халқ эътиқоди ва буюк келажакка ишончдир. “Фидокор” газетаси мухбири саволларига жавоблар -Тошкент: “Ўзбекистон”, 2000. 40 б.

4. Маънавият: асосий тушунчалап изоҳли луғати. –Тошкент: Ғафуп Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашри, 2010. – Б. 292.

5. Малая медицинская энциклопедия. Тошкент: 2. – Москва: Советская энциклопедия, 1991. – С. 26.

6. Баротов.Ш.Р. Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. Тошкент: 2012. – Б. 56.

7. Қуронов М. Бизни бирлаштирган ғоя. – Тошкент: Ғафур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2016, 142-б.

8.Лите| ru.m.wikipedia.org.

9. Мирзиёев Ш. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. – Тошкент: «Ўзбекистон» ҲМИУ, 2018. -Б.245.

10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 19 январ куни маънавий-маърифий ишлар тизимини тубдан такомиллаштириш, бу борада давлат ва жамоат ташкилотларининг ҳамкорлигини кучайтириш масалалари бўйича видеоселектор йиғилиши // «Халқ сўзи», 2021 йил 20 январ № 13.

HARAKATLI XALQ O‘YINLARI ORQALI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY VA INTELLEKTUAL RIVOJLANISHNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

M.Sh.Shamuratova, o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta ayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
https://orcid.org/0000-0003-2886-8162

Annotatsiya. *Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligi harakatli xalq o‘yinlari misolida o‘rganiladi. Harakat faolligi bilan kognitiv jarayonlar o‘rtasidagi psixofiziologik va neyropedagogik aloqadorlik nazariy jihatdan asoslanib, milliy harakatli o‘yinlarning intellektual salohiyatni rivojlantirishdagi imkoniyatlari ochib beriladi. Xorazm, Qoraqalpog‘iston va Farg‘ona viloyatlaridagi uch umumta’lim maktabida 459 nafar o‘quvchi ishtirokida o‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari keltiriladi hamda harakatli-intellektual o‘yinlarning o‘quvchilar kognitiv, faoliyat-analitik, motivatsion va ijtimoiy-kommunikativ ko‘rsatkichlariga ko‘rsatgan ta’siri statistik metodlar yordamida tahlil qilinadi.*

Аннотация. *В статье изучается взаимосвязь физического и интеллектуального развития младших школьников на примере подвижных народных игр. Теоретически обоснована психофизиологическая и нейропедагогическая связь между двигательной активностью и когнитивными процессами, раскрыты возможности национальных подвижных игр в развитии интеллектуального потенциала. Приводятся результаты опытно-экспериментальной работы, проведённой в трёх общеобразовательных школах Хорезмской области, Республики Каракалпакстан и Ферганской области с участием 459 учащихся; влияние подвижно-интеллектуальных игр на когнитивные, деятельностно-аналитические, мотивационные и социально-коммуникативные показатели учащихся анализируется с помощью статистических методов.*

Kalit so‘zlar: *harakatli xalq o‘yinlari, boshlang‘ich ta’lim, intellektual rivojlanish, jismoniy faoliyat, neyropedagogika, pedagogik model.*

Ключевые слова: *подвижные народные игры, начальное образование, интеллектуальное развитие, двигательная активность, нейропедагогика, педагогическая модель.*

Boshlang‘ich ta’lim bosqichi bola shaxsining ham jismoniy, ham aqliy shakllanishida hal qiluvchi davr hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni [3] hamda xalq ta’limi tizimini rivojlantirish konsepsiyasi [2] da yosh avlodning intellektual salohiyatini yuksaltirish, milliy qadriyatlar asosida barkamol shaxsni tarbiyalash ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Biroq amaldagi ta’lim jarayonida bolaning jismoniy tayyorgarligi va intellektual rivojlanishi ko‘pincha bir-biridan ajratilgan, mustaqil yo‘nalishlar sifatida tashkil etiladi. Bu esa bola rivojlanishining yaxlitligi tamoyiliga zid keladi va ham jismoniy harakatni, ham aqliy zo‘riqishni tabiiy tarzda uyg‘unlashtiradigan harakatli

xalq o‘yinlarining intellektual-rivojlantiruvchi salohiyatidan to‘liq foydalanishga imkon bermaydi. Ushbu qarama-qarshilik muammoning dolzarbligini belgilaydi.

Bola tafakkurining harakat-amaliy faoliyat bilan bog‘liqligi masalasi jahon fanida chuqur o‘rganilgan: L.S. Vygotskiyning “eng yaqin rivojlanish zonasi” va o‘yinning psixik rivojlanishdagi yetakchi roli haqidagi ta’limoti [4], D.B. Elkoninning o‘yin psixologiyasi nazariyasi [6], J. Piajening intellekt bosqichma-bosqich shakllanishi (sensomotor bosqichdan mantiqiy operatsiyalargacha) to‘g‘risidagi konsepsiyasi [5], shuningdek B. Blumning kognitiv maqsadlar taksonomiyasi [1] bola aqliy rivojlanishining nazariy asoslarini tashkil etadi. Milliy pedagogikada xalq o‘yinlarining tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlari qator tadqiqotlarda yoritilgan. Shunga qaramay, harakatli xalq o‘yinlari vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligini ta’minlashning pedagogik mexanizmlari yaxlit va tajriba-empirik jihatdan yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Tadqiqotning maqsadi harakatli xalq o‘yinlari vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asoslash va uni ta’minlovchi pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: harakat faolligi bilan kognitiv rivojlanish o‘rtasidagi bog‘liqlikning nazariy asoslarini ochib berish; xalq o‘yinlarini intellektual yuklama xususiyatiga ko‘ra tasniflash; besh komponentli pedagogik modelni ishlab chiqish va tajriba-sinovdan o‘tkazish; modelning samaradorligini statistik metodlar yordamida baholash.

Zamonaviy psixofiziologiya va neyropedagogika tadqiqotlari harakat faolligi bilan miyaning oliy kognitiv funksiyalari diqqat, ishchi xotira, fikrlash tezligi va ijroiy nazorat o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlamoqda; bu bog‘liqlik boshlang‘ich sinf yoshida ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi. Maqsadli harakat faoliyati miyaning harakat markazlari bilan bir qatorda peshona bo‘lagi rejalashtirish, qaror qabul qilish va ijroiy nazorat uchun mas’ul soha faolligini ham oshiradi. Shu bois psixomotor koordinatsiyani talab qiladigan o‘yinlar bir vaqtning o‘zida ham jismoniy, ham intellektual tizimlarni ishga soladi. Harakatli xalq o‘yinlari aynan shu integrativ tabiati bilan qimmatlidir.

Tadqiqotda xalq o‘yinlari intellektual yuklama xususiyatiga ko‘ra ikki guruhga ajratildi: harakatli-intellektual o‘yinlar (oshiq, yashirinmachoq, “Oq terak – ko‘k terak” kabi) bunda yirik va mayda harakatlar makonda mo‘ljal olish, xotira, taktik rejalashtirish va tezkor qaror qabul qilish bilan uyg‘unlashadi; hamda mantiqiy-strategik o‘yinlar (tog‘izqumalaq, bestemshe, shatranj kabi) bunda mantiqiy-matematik va strategik tafakkur yetakchilik qiladi. Birinchi guruh o‘yinlari jismoniy va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligini eng yaqqol namoyon etadi va milliy-etnopedagogik meros sifatida boshlang‘ich ta’limga tabiiy singadi.

Nazariy xulosalarni tekshirish maqsadida uch hududdagi umumta’lim maktablarida Xorazm viloyati Hazorasp tumani 48-son, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Taxiatosh tumani 13-son va Farg‘ona viloyati 6-son maktablarida tajriba-sinov ishlari tashkil etildi. Tadqiqotda jami 459 nafar o‘quvchi qatnashdi: eksperimental guruhda 232 nafar, nazorat guruhida 227 nafar. O‘quvchilar 1–4-sinflarni (7–10 yosh) qamrab oldi; o‘yin qoidalarini to‘liq o‘zlashtira oladigan 3–4-sinflar asosiy, 1–2-sinflar propedevtik bosqich sifatida belgilandi.

Eksperimental guruhda intellektual qobiliyatlarni rivojlantirishning besh komponentli pedagogik modeli maqsadli-konseptual, nazariy-metodologik, mazmuniy, jarayoniy-texnologik va natija-refleksiv komponentlar birligida joriy etildi. Rivojlanish darajasi to‘rtta mezon bo‘yicha tashxislandi: kognitiv, faoliyat-analitik, motivatsion va ijtimoiy-kommunikativ. Tashxis uchun maxsus ishlab chiqilgan diagnostik testlar, o‘yin kartalari va o‘quvchi rivojlanish varaqalaridan foydalanildi. Olingan ma’lumotlar Xi-kvadrat (χ^2) mezoni, ta’sir hajmi (Cohen d koeffitsienti) va rivojlanish koeffitsienti (K) yordamida statistik qayta ishlandi.

Yakuniy tashxis natijalari eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasida sezilarli farqni ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda o‘rtacha ko‘rsatkich 3,88 ballni, nazorat guruhida 3,39 ballni tashkil etdi; rivojlanish koeffitsienti K = 1,145 bo‘lib, bu eksperimental guruhda intellektual rivojlanish darajasi 14,5 foizga yuqori bo‘lganini bildiradi. Guruhlar bo‘yicha yakuniy baholar taqsimoti 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Yakuniy tashxis bo‘yicha baholar taqsimoti (%)

Guruh	“5”	“4”	“3”	“2”
Eksperimental (n=232)	18,1	53,4	27,2	1,3

Nazorat (n=227)	7,5	28,2	60,4	4,0

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, yuqori (“4” va “5”) baholarga ega o‘quvchilar ulushi eksperimental guruhda 71,6 foizni, nazorat guruhida esa atigi 35,7 foizni tashkil qildi. To‘rtala tashxis mezoni kognitiv, faoliyat-analitik, motivatsion va ijtimoiy-kommunikativ bo‘yicha ham eksperimental guruhda ijobiy dinamika kuzatildi; har bir mezon bo‘yicha hisoblangan χ^2 qiymati kritik chegaradan yuqori bo‘lib, rivojlanish bir tomonlama emas, balki intellektning turli qirralarini qamrab olgan yaxlit xususiyatga ega ekanini ko‘rsatdi. Ayniqsa faoliyat-analitik va kognitiv mezonlar bo‘yicha o‘sish yaqqol namoyon bo‘ldi bu harakatli o‘yinlar jarayonidagi tezkor tahlil, makonda mo‘ljal olish va qaror qabul qilish talabining bevosita natijasi sifatida izohlanadi.

Natijalarning statistik ishonchliligi Xi-kvadrat mezoni bilan tasdiqlandi: empirik qiymat $\chi^2 = 60,08$ bo‘lib, $\alpha = 0,001$ ahamiyatlilik darajasidagi kritik qiymatdan ($\chi^2kr = 16,27$) sezilarli darajada yuqori. Ta’sir hajmi Cohen $d = 0,82$ ni tashkil etib, bu “katta effekt” ($d > 0,8$) mezoniga to‘g‘ri keladi. Boshqacha aytganda, kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar tasodifiy emas, balki qo‘llanilgan harakatli o‘yinlarga asoslangan pedagogik ta’sirning bevosita natijasidir.

Muhim jihat shundaki, intellektual ko‘rsatkichlarning o‘sishi jismoniy harakatni faol talab qiladigan o‘yinlar orqali ta’minlandi. Bu holat harakat faolligi va intellektual rivojlanish o‘zaro uzviy bog‘liq ekanligini empirik tarzda tasdiqlaydi: jismoniy faoliyat intellektual o‘sishning to‘sig‘i emas, balki uni rag‘batlantiruvchi tabiiy zamini bo‘lib xizmat qiladi. Eng yuqori natijalar harakat va aqliy yuklama muvozanatlashgan o‘yinlarda qayd etildi. Bu, o‘z navbatida, harakatli xalq o‘yinlarini nafaqat jismoniy tarbiya darslarida, balki sinfdan tashqari mashg‘ulotlar va boshlang‘ich ta’lim jarayonining boshqa bo‘g‘inlarida ham tizimli qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon beradi. Birinchidan, boshlang‘ich sinf yoshida jismoniy va intellektual rivojlanish yagona, o‘zaro bog‘liq jarayonning ikki tomoni sifatida qaralishi lozim. Ikkinchidan, harakatli xalq o‘yinlari bu ikki jihatni tabiiy uyg‘unlashtiruvchi hamda milliy qadriyatlarga tayangan samarali integrativ pedagogik vosita hisoblanadi. Uchinchidan, tajriba-sinov ishlari harakatli-intellektual o‘yinlarga asoslangan modelning statistik jihatdan ishonchli ($\chi^2 = 60,08$; $K = 1,145$; $d = 0,82$) samaradorligini ko‘rsatdi. Shu bois harakatli xalq o‘yinlarini boshlang‘ich ta’lim va jismoniy tarbiya jarayoniga tizimli tarzda joriy etish o‘quvchilarning ham jismoniy, ham intellektual salohiyatini birgalikda yuksaltirishning istiqbolli yo‘nalishi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bloom B.S. Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. – New York: David McKay, 1956.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni, PF-5712. – Toshkent, 2019.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
4. Выготский Л.С. Игра и её роль в психическом развитии ребёнка // Вопросы психологии. – 1966. – №6.
5. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – Санкт-Петербург: Питер, 2004.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры. – Москва: Педагогика, 1978.

VESTIBULYAR APPARATNING KOORDINATSIYA HOLATIGA TA’SIRI

A.E.Shilmanov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Moqalada yosh futbolchilarning vestibulyar barqarorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan tayyorgarlik turlari, So‘nggi yillarda olib borilgan ko‘pchilik ilmiy ishlarda sportchilarning tana barqarorligi va muvozanatni saqlash muammolarni o‘rganish asosida rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus ishlab chiqilgan dasturlar, mavjud metodikalar muhkama qilingan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются виды подготовки, направленные на развитие вестибулярной устойчивости юных футболистов, специально разработанные программы и существующие методики, направленные на развитие устойчивости тела и равновесия спортсменов на основе изучения проблем, изученных в большинстве научных работ последних лет.*

Kalit so‘zlar: *vestibulyar apparat, gipodinamiya, analizator, vestibulyar analizator, jismoniy sifatlar, koordinatsion, muvozanat, kuch, vestibulyar sensor, mushak kuchi.*

Ключевые слова: *вестибулярный аппарат, гиподинамия, анализатор, вестибулярный анализатор, физические качества, координация, равновесие, сила, вестибулярный сенсор, мышечная сила.*

Vestibulyar apparat inson organizmining quloq qismining ichida joylashgan bo‘lib, uning asosiy vazifasi bosh va tana qismlarining harakat faoliyati orqali tashqi dunyodan signallarni qabul qilgan holda tahlil qilib, to‘plangan ma’lumotlar bazasini bosh miyaga uzatishdan iborat. Insonning vestibulyar sensor tizimi ko‘pgina vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etadi. Bular ko‘z bilan nazoratni amalga oshirishda, qomatni to‘g‘ri tutishni amalga oshirish hamda fazodagi yo‘nalishini aniqlash jarayonlarida faol ishtirok etadi [2; 19-22].

So‘nggi yillarda asosiy vestibulyar apparat vazifalarining kundalik hayot davomida, o‘zgaruvchan sharoitlarda buzilishiga ko‘pgina omillar sabab bo‘lmoqda. Bular ko‘p hollarda uchraydigan gipodinamiya holatlari, turli asoratlar orqali yuzaga keladigan ichki quloq kasalliklari, organizmda yuzaga keladigan tana holatining buzilishi hamda turli jarohatlar orqali organizmga yallig‘lanishlar oqibatida tushadigan infeksiya va viruslar ta’siri bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [3; 269-273-b, 4; 74-77-b].

Tashqi va ichki muhit omillari orqali vestibulyar apparatga zarar yetkazilishi oqibatida bosh aylanish holatlari kuchayishi, harakat faoliyatining barqarorligining buzilishi, tana holatining chayqalish hodisalari, muvozanatning buzilish holatlarida ko‘z harakatlarini amalga oshirganda, bosh va tana holatini burish yoki harakatga keltirishda buzilishning kuchayishining oldini olish maqsadida, shug‘ullanuvchi insonlarning harakat faoliyatini maksimal darajada vaqtincha cheklab turish lozim. Ayrim hollarda jarohatlarning kuchli bo‘lishi, insonlarni ko‘p vaqt oralig‘ida tana holatidan foydalanmaslikka olib kelishi mumkin [1; 413-417-b, 3; 269-273-b].

Ko‘p hollarda keltirilgan ma’lumotlardan vestibulyar qobiliyatning yomonlashuv vaziyatlari havfli bo‘lishiga o‘tirib harakat qiluvchi kasblarda kuzatilgan. Bular gipodinamik dinamik holat IT mutaxassislarda, hisobchi kasbidagi, iqtisodchilar, g‘aznachilar, o‘qituvchilar va boshqa kasblarda kuzatiladi. Ikkinchi o‘rinda elektriklar, elektrmontyor, elektr payvandchilar faoliyatida, quruvchilar, yerdan yuqori masofada faoliyat olib boruvchi, harakat apparati orqali cheklov qo‘yilgan kasblar, turli yorug‘lik tarqatuvchi joylarda faoliyat olib boruvchilar, tinimsiz oldinga-orqaga harakatlanuvchi kasblarda kuzatiladi. Uchinchi o‘rinda turli kasblarda faoliyat olib boruvchi kam harakatlanuvchi haydovchilar turishadi [1; 413-417-b, 4; 74-77-b].

Mutaxassis olimlar tomonidan o‘tkazilgan ilmiy ishlarda harakat, vegetativ va sensor reaksiya vestibulyar tahlillarda kasbga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar orqali keltirib o‘tilgan tayanch harakat apparatining yomonlashuviga olib keluvchi holatlarning oldini olish mumkinligi keltirilgan.

So‘nggi yillarda olib borilgan ko‘pchilik ilmiy ishlarda sportchilarning tana barqarorligi va muvozanatni saqlash muammolarni o‘rganish asosida rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus ishlab chiqilgan dasturlar, metodikalar mavjud. Ammo, bu keltirib o‘tilgan ilmiy ishlar mashg‘ulotlarda vestibulyar sensor tizimga ta’sir qilish bo‘yicha ma’lumotlar yetarli emasligini ko‘rsatmoqda.

Keltirib o‘tilgan ma’lumotlarda haftasiga ikki marotaba vestibulyar apparatga ta’sir qiluvchi mashqlar bilan shug‘ullanadigan sportchilarda, mashg‘ulotlarni olib bormaydigan insonlarga nisbatan ikki baravar yuqori harakat faolligi kuzatiladi. Keltirib o‘tilgan izlanishlarga asoslanib turli darajadagi terma jamoalar va sport mutaxassislarini tayyorlash tizimini to‘g‘ri ketma-ket asosida tashkil etish mumkin.

Hozirda sportchilarning harakat faoliyatini faol rivojlantirishda vestibulyar funksiyaga ta’sir qiluvchi harakatli va sport o‘yinlari orqali olib boriladigan vositalardan foydalanish o‘yin va musobaqa faoliyatiga ijobiy ta’sir qilishi mumkinligi keltirilgan. Bu o‘yin jarayonida sportchilarning turli vaziyatlarda tashqi muhit hodisalariga tana holatining harakat reaksiyasini tarbiyalashga (yorug‘lik holati, tovush orqali, va boshqa), moslashuvchanlikning rivojlanishiga, sport mutaxassisligi bo‘yicha ixtisoslashtirilgan harakatlarga moslashishga olib keladi.

Keltirib o‘tilgan ma’lumotlarda mutaxassislar texnik-taktik usullarni samarali bajarish, turli musobaqalarda sportchilarning natijalarni oshirishda harakat faoliyatining yuqori darajada rivojlanganligi sportchilarning mushak kuchining rivojlanganligi, chidamkorligi, tezligi, chaqqonligi, harakatlarning aniqligi, sakrovchanligi, harakatlarning ritmliligiga bog‘liq bo‘ladi. Keltirib o‘tilgan sportchilarning yuqori tayyorgarligiga qaramay, ular texnik-taktik harakatlarni musobaqa jarayonida yuqori saviyada bajarishlari uchun koordinatsion qobiliyatining ahamiyati beqiyos hisoblanadi. Futbol sport turida mashg‘ulotlarning barcha davrlarida umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish

muammosi hamon dolzarbligini yo‘qotmagan. Ammo, futbolchilarning turli vaziyatlardagi va har tomonlama holatlardagi harakat faoliyatlari (tezlanish, yiqilish, turli tomonga sakrashlar, kutilmagan vaziyatlarda yo‘nalishni o‘zgartirish, turli xildagi to‘xtashlar) barqaror vestibulyar holatini rivojlantirishni talab qilib, harakat faoliyatining turli ko‘rinishlarining taqsimlanishi va qayta taqsimlanishini talab qiladi.

Sportchilarning vestibulyar apparati harakat faoliyatini bajarishda harakatning barqarorlikka ta’minlash vazifasini bajaradi. Tananing mushak tizimining holati va qayishqoq markaziy nerv tizimi vestibulyar apparatning buyruqlarini bajarishda tananing samarali barqororligining ta’minlanishiga javob beradi. Muvozanatni saqlash vaqtida mushak faoliyatini fiziologik tarzda boshqarish mexanizmlarining asosini “stretch refleks” (cho‘zilish refleksi) tashkil qiladi. U bo‘g‘im darajasida (ya’ni, spinal darajada) amalga oshirilishi mumkin yoki murakkabroq halqasimon mexanizmlar orqali ro‘y beradi. Muvozanatni saqlash jarayonida individuallashgan his qilish tizimining shakllanishi turli xil analizatorlarning uyg‘un va muvofiq faoliyati orqali ta’minlanadi. Muvozanatni saqlashda individuallashgan his qilish tizimining shakllanishi turli xil analizatorlarning muvofiq va uyg‘un faoliyati orqali amalga oshadi.

Ilmiy ishlarda vestibulyar barqarorlikni quyidagi keltirib o‘tilgan yo‘nalishlar orqali rivojlantirish maqsadga muvofiq bo‘lishi keltirilgan: ko‘rish qobiliyati, vestibulyar apparat, sensor tizimlari va markaziy nerv tizimi o‘rtasidagi bog‘liqlikni amalga oshirish; mashg‘ulotlarda sportchining organizmi turlicha shiddatli tashqi jismoniy holatlarga vestibulyar analizator tomonidan bajariladigan moslashish orqali muvozanat mexanizmlarining takomillashuvi asosida turli xildagi va turli yo‘nalishdagi harakatlar bo‘yicha ma’lumotlarni qabul qilib olishi; mashg‘ulot jarayonida turli shiddatdagi yuklamalardan so‘ng charchoq holatini ortib borishi va harakat faoliyatini nazorat qilishning pasayishida sportchilarning psixoemotsional holatini boshqarib borish.

Maxsus ishlab chiqilib mashg‘ulotlarga to‘g‘ri joriy etilayotgan usullar va vositalar shug‘ullanuvchilarning yangi harakat faoliyatlarining o‘yin vaziyatga xos bo‘lgan holatga tayyorgarligini rivojlantirishi natijasida, harakat faoliyatining ichki singnallarini takomillashtirishda harakatlarning ko‘p marta takrorlanishi neyronlarning faol holatini ushlab turish va katta psixobarqarorlikni ta’minlashga yordam berish bilan birgalikda muvozanat holatini takomillashtirishga katta o‘zgartirish kirita oladi [5; 8-10-b].

Xulosa. Olib borilgan ishlarda 8-10 yoshdagi shug‘ullanuvchilarda muvozanatni saqlash holatining o‘sishi yuqoriligi kuzatilsa ham, mashg‘ulotlarda futbolchilarning o‘yin faoliyatiga xos bo‘lgan maxsus harakat faoliyatlariga, yosh futbolchilarning rivojlanishida psixologik o‘sishning ahamiyatiga, muvozanatni boshqa harakat koordinatsiyalari bilan birga bog‘lagan holda har tomonlama rivojlantirishga e’tibor berish kerak. Bundan tashqari yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishdga shug‘ullanuvchilarning tana holatining barqarorligi muhim rol o‘ynashi aniqlandi. Ayniqsa, yosh futbolchilarning vestibulyar barqarorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yangi ilmiy metodik yondashuvlarni nazariy jihatdan o‘rganish va tajribada olingan ko‘rsatkichlar bo‘yicha asoslash shuni ko‘rsatdiki, vestibulyar apparat yosh futbolchilar tomonidan texnik usullar, texnik-taktik ko‘nikmalarni o‘zlashtirishning sifati va umumiy mahorat asoslarini shakllantirishni oshirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bo‘lib hisoblanishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Volkova L.M. Texnologiya razvitiya vestibulyarnoy ustoychivosti studentov dlya obespecheniya bezopasnosti poletov v grajdanskoy aviatsii / L.M. Volkova, A.A. Golubev // Biznes. Obrazovaniye. Pravo. – 2018. – № 4 (45). S. 413-417.

2. Yevseev V.V. Fizicheskaya kultura v sozdanii sredi zdorovye sberejeniya / V.V. Yevseev, L.M. Volkova, Ye.G. Pozdeeva // V Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferensii s mejdunarodnim uchastiyem “Strategicheskiye napravleniya reformirovaniya vuzovskoy sistemi fizicheskoy kulturi”: materiali konferensii. – SPb., 2018. S. 19-22.

3. Kabisheva M.I. Profilaktika professionalnix vestibulyarnix disfunksiy buduchix spetsialistov injenernix i vibroopasnix professiy

4. Kabisheva M.I. Nekotorie aspekti formirovaniya autofizkulturnoy kompetentnosti na stadii professionalnogo obrazovaniya //Baltiyskiy gumanitarniy jurnal. – 2019. – T. 8. – №. 4 (29). – S. 74-77.

5. Nurimov R.I., Ibodov A.I. kontrol spetsialnoy lovkosti futbolistov //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. S. 8-10.

SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK VA EMOTSIONAL DETERMINANTLARI

F. S.Soliyev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filliali
N.A.Akbarova, o‘qituvchi
Fargona shahar imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun ixtisoslashtirilgan maxsus texnikumi

Annotatsiya: *Maqolada sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash jarayonining psixologik xususiyatlari, emotsional tanglikning sportchi faoliyatiga ta’siri hamda temperament tiplarining musobaqa oldidan emotsional holat bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi sport faoliyatida muvaffaqiyatli harakatlarga to‘sqinlik qiluvchi salbiy emotsional holatlarni aniqlash, ularning yuzaga kelish omillarini o‘rganish va sportchilarning emotsional holatini optimallashtirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni asoslashdan iborat.*

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, psixologik tayyorgarlik, emotsional holat, emotsional tanglik, temperament, musobaqa oldi holati, psixologik barqarorlik, o‘zini-o‘zi boshqarish.*

Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liq. Musobaqa sharoiti sportchidan yuqori darajadagi jismoniy safarbarlik bilan birga diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish, irodaviy barqarorlikni saqlash, emotsional holatni boshqarish va mas’uliyatli vaziyatda samarali harakat qilish qobiliyatini talab etadi. Sport faoliyati jarayonida hissiy kechinmalar sportchining idroki, xotirasi, xayoli, tafakkuri va harakat faoliyatiga ta’sir ko‘rsatadi. Sportda psixik jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi natijasida emotsional holat nafaqat subyektiv kechinmalarda, balki sportchining amaliy harakatlarida ham namoyon bo‘ladi.[1]

Sport faoliyati bilan bog‘liq emotsional holatlarni ijobiy va salbiy kechinmalarga ajratish mumkin. Sportchining faolligini, g‘ayratini va harakatchanligini oshiruvchi emotsional kechinmalar stenik, faoliyatni susaytiruvchi kechinmalar esa astenik holatlar sifatida tavsiflanadi.[2]

Musobaqa sharoitida emotsional qo‘zg‘alishning ortishi sportchining psixik funksiyalarida muayyan o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Xususan, tadqiqot materiallarida musobaqa oldidan sportchilarda idrok ko‘lamining torayishi, tafakkur jarayonida o‘zgarishlar yuzaga kelishi va tashqi ko‘rsatmalarni tanqidiy baholash xususiyatining pasayishi qayd etilgan.[3] Emotsional tanglikning yuzaga kelishida musobaqa oldidagi mas’uliyat, avvalgi muvaffaqiyatsizliklar, raqibning ustunligi, trener yoki jamoadoshlar bilan munosabatlar, uyquning buzilishi, jismoniy noqulaylik, ortiqcha talablar, musobaqa sharoiti va tomoshabinlar reaksiyasi kabi omillar muhim ahamiyat kasb etadi.[4]

Shu bilan birga, emotsional tanglikni faqat salbiy psixologik holat sifatida baholash bir tomonlama yondashuv bo‘ladi. Sportchining muayyan darajadagi emotsional qo‘zg‘alishi uning faolligini safarbar qilishi va harakatlarni samarali bajarishiga yordam berishi mumkin. Shu sababli sport psixologik tayyorgarligining muhim vazifasi emotsional qo‘zg‘alishni butunlay bartaraf etish emas, balki uni sportchi uchun maqbul darajaga keltirishdan iborat.

Tadqiqot maqsadi — sport faoliyatida muvaffaqiyatli harakatlarga to‘sqinlik qiluvchi salbiy emotsional holatlarni aniqlash, emotsional tanglikning temperament xususiyatlari bilan bog‘liqligini o‘rganish va sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash bo‘yicha amaliy yondashuvlarni asoslash.

Tadqiqot ishtirokchilari: tadqiqotda Farg‘ona olimpiya zaxiralari sport kollejining 76 nafar o‘smir sportchisi ishtirok etgan. Ishtirokchilarning o‘rtacha yoshi 13 yoshni tashkil etgan.

Tadqiqotda A. Belovning temperament tiplarini aniqlash metodikasi, Ch.D. Spilbergerning moslashtirilgan emotsional tanglik shkalasi, kuzatish, suhbat, materiallarni mazmuniy tahlil qilish metodlardan foydalanildi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida sportchilarning temperament xususiyatlari aniqlangan. Ikkinchi bosqichda esa emotsional tanglik holati baholangan. Spilberger shkalasi bo‘yicha so‘rov musobaqa boshlanishidan taxminan 5–10 daqiqa oldin o‘tkazilgan. Shkala bo‘yicha umumiy ko‘rsatkich 5 balldan 20 ballgacha bo‘lgan diapazonda baholangan bo‘lib, yuqori ball emotsional tanglik va xavotirlanish darajasining yuqoriligini anglatgan.

Tadqiqot natijalari miqdoriy jihatdan absolyut sonlar va foiz ko‘rsatkichlari asosida tahlil qilingan. Temperament tiplari bo‘yicha emotsional tanglikning o‘rtacha ko‘rsatkichlari qiyosiy tarzda tahlil etilgan.

1- jadval.

№	Temperament tipi	Sportchilar soni	Foiz
1	Xolerik	27	35,5%
2	Sangvinik	23	30,2%
3	Flegmatik	17	22,3%
4	Melanxolik	9	11,8%
Jami		**76**	**100%**

1-jadval. Sportchilar temperament tiplarining taqsimlanishi.

Tadqiqotda xolerik temperamentli sportchilar eng katta guruhni tashkil etgan — 27 nafar (35,5%). Sangviniklar 23 nafar (30,2%), flegmatiklar 17 nafar (22,3%) va melanxoliklar 9 nafar (11,8%) bo‘lgan. Manbada tadqiqot ishtirokchilarining 89 foizi kuchli temperament tiplariga mansubligi qayd etilgan.

Temperament tiplari bo‘yicha emotsional tanglikning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 2-jadvalda berilgan.

2- jadval.

Temperament tipi	Emotsional tanglikning o‘rtacha ko‘rsatkichi
Xolerik	10,2
Sangvinik	6,2
Flegmatik	5,8
Melanxolik	12,4

2-jadval. Emotsional tanglik ko‘rsatkichlari.

Eng yuqori o‘rtacha emotsional tanglik ko‘rsatkichi melanxolik temperamentli sportchilarda — 12,4 ballni tashkil etgan. Xoleriklarda mazkur ko‘rsatkich 10,2 ball, sangviniklarda 6,2 ball va flegmatiklarda 5,8 ballga teng bo‘lgan. Olingan natijalar temperament xususiyatlari va musobaqa oldidan emotsional holat o‘rtasida individual farqlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Kuzatish natijalariga ko‘ra, musobaqa oldidan sportchilarda idrok ko‘lamining torayishi kuzatilgan. Shuningdek, tafakkur jarayonida muayyan o‘zgarishlar yuzaga kelib, ayrim hollarda sportchilar trener yoki jamoadoshining ko‘rsatmalarini yetarli darajada tanqidiy baholamasdan qabul qilganlar. Emotsional tanglik ortishi bilan psixik funksiyalardagi o‘zgarishlar ham kuchaygan. Bunda stressning ta’siri faoliyatning xususiyati va topshiriqlarning murakkabligi bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Tadqiqot natijalari sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashda individual-psixologik xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Xolerik va melanxolik temperamentli sportchilarda emotsional tanglik ko‘rsatkichlarining nisbatan yuqori bo‘lishi ularning musobaqa oldidagi emotsional reaksiyalarini boshqarishga qaratilgan maxsus psixologik tayyorgarlikka ehtiyojini ko‘rsatishi mumkin. Biroq mazkur natijalarni temperament tipi sport natijasini to‘g‘ridan-to‘g‘ri belgilab beruvchi omil sifatida talqin qilish mumkin emas. Tadqiqotda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan natijalardan biri shundaki, yuqori sport natijasiga erishgan sportchilarda emotsional tanglik darajasi bir xil bo‘lmagan. Musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etgan sportchilarning yuqori natijalarni o‘zlariga xos optimal psixologik holatda namoyon etgani qayd etilgan.

Demak, sportchi uchun samarali bo‘lgan emotsional qo‘zg‘alish darajasi individual xususiyatga ega. Shu sababli psixologik tayyorgarlikda barcha sportchilar uchun bir xil meyorni belgilashdan ko‘ra, har bir sportchining individual psixologik profilini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Emotsional tanglikni boshqarishda o‘zini-o‘zi ishontirish, nafas olishni boshqarish, relaksatsiya, ideomotor mashqlar, o‘zini-o‘zi rag‘batlantirish va o‘z-o‘ziga buyruq berish kabi usullardan foydalanish mumkin. Manbada ruhiy zo‘riqish holatidagi sportchini maqbul holatga keltirish uchun avtogen mashqlar, ruhiy boshqarish mashqlari, nafasni boshqarish va boshqa o‘zini-o‘zi boshqarish usullari keltirilgan.
Shuningdek, sportchiga musobaqa oldidan beriladigan axborotning hajmi va mazmunini maqbullashtirish muhim. Yuqori emotsional tanglik sharoitida qisqa, aniq va harakatga yo‘naltirilgan ko‘rsatmalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Tadqiqot natijalari sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashda emotsional holat va temperament xususiyatlarini kompleks ravishda baholash zarurligini ko‘rsatdi. 76 nafar sportchi

ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda xoleriklar 35,5%, sangviniklar 30,2%, flegmatiklar 22,3% va melanxoliklar 11,8% ni tashkil etgan. Emotsional tanglikning o‘rtacha ko‘rsatkichi melanxoliklarda 12,4 ball, xoleriklarda 10,2 ball, sangviniklarda 6,2 ball va flegmatiklarda 5,8 ballni tashkil etgan.

Olingan natijalar emotsional tanglikning sport faoliyatiga ta’siri individual xususiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Yuqori sport natijasi emotsional tanglikning faqat past darajasi bilan emas, balki sportchi uchun optimal bo‘lgan psixologik holat bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu munosabat bilan sportchilarni psixologik tayyorlash tizimida individual psixologik diagnostika, emotsional holatni muntazam baholash, o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik dasturlarini qo‘llash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Soliyev F., Numonova Y. Sport psixologiyasi: ma’ruzalar matni. — Farg‘ona: FDU, 2000. — 4 b.
2. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер. – Москва // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
3. Белов А. Методика определения типа темперамента. — Психологическая диагностика индивидуально-типологических особенностей личности. https://studfile.net/preview/
4. Алексеев, А. О психологической подготовке в спорте // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 356-357.
5. Ильин Е. П. И46 Психология спорта. — СПб.: Питер, 2017. — 352 с.: ил. — (Серия «Мастера пси хологии»).
6. Бекбулатова А.М. Психологическая подготовка спортсменов. Методическое пособие. — Санкт-Петербург, 2022. — 35 с.

FUTBOL MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

N.O. Turdambetov, o‘qituvchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi (5–6 yoshli) bolalarning jismoniy sifatlarini - epchillik, tezkorlik, harakatlar koordinatsiyasi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishda futbol sport turining samarali vosita sifatidagi o‘rni va imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida futbol elementlariga asoslangan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqarish, mashqlarni bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos holda rejalashtirish va me’yorlash masalalari ilmiy-tajriba tadqiqotlari natijalari asosida tahlil qilingan.*

Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan futbolga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar majmuasining bolalar harakat faolligi, vestibulyar apparat barqarorligi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta’siri isbotlangan. Maqola ilmiy xulosalari va amaliy tavsiyalari maktabgacha ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari hamda futbol murabbiylari uchun mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda foydali manba bo‘lib xizmat qiladi.

Аннотация: *В данной статье рассматриваются роль и возможности футбола как эффективного средства развития физических качеств детей дошкольного возраста (5–6 лет) — ловкости, быстроты, координации движений и гибкости. На основе результатов научно-экспериментальных исследований в статье анализируются вопросы организации учебно-тренировочного процесса с использованием элементов футбола в дошкольных образовательных организациях, а также планирования и нормирования упражнений в соответствии с физиологическими и психологическими особенностями детей.*

Доказано положительное влияние использованного в ходе исследования комплекса подвижных игр и специальных упражнений с элементами футбола на двигательную активность, устойчивость вестибулярного аппарата и уровень физической подготовленности детей. Научные выводы и практические рекомендации статьи послужат полезным источником для инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений и футбольных тренеров в повышении эффективности занятий.

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, futbol elementlari, jismoniy sifatlar, epchillik, koordinatsiya, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *дошкольный возраст, элементы футбола, физические качества, ловкость, координация, учебно-тренировочный процесс, подвижные игры, физическое воспитание.*

Futbol maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta’lim dasturlarida muvaffaqiyatli qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan eng ommabop va qiziqarli jismoniy faollik turlaridan biridir [1]. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga futbol texnikasi elementlarini kiritish nafaqat jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishga, balki jamoaviy ruhni shakllantirishga, maqsadga intiluvchanlik va intizomni tarbiyalashga imkon beradi [2, 3]. Bunga qo‘shimcha ravishda, futbol chaqqonlik, reaksiya tezligi, harakatlar koordinatsiyasi va fazoviy idrok etish kabi muhim sifatlarni rivojlantiradi [5, 7]. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda va shaxsning uyg‘un rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi [7]. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usullaridan biri futbol texnikasi elementlaridan foydalanish hisoblanadi [3].

Tadqiqot maqsadi. Ushbu maqolaning maqsadi futbol texnikasidan foydalangan holda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish, shuningdek, ushbu sport turi elementlari orqali bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar metodikasini ishlab chiqishdan iborat [2, 5].

Tadqiqotni tashkil etish va usullari. Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanildi:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash va futbol tayyorgarligi metodikasi masalalariga oid ilmiy adabiyotlar tahlili;
- Futbol mashqlarini qo‘llash jarayonida bolalarning jismoniy rivojlanishini pedagogik kuzatish;
- Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarga futbol elementlarini amaliy joriy etish;
- Metodika samaradorligini aniqlash maqsadida tarbiyachilar va ota-onalar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazish.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi tamoyillarni foydaladik:

1. Yosh xususiyatlari - mashqlar bolalarning jismoniy va ruhiy-emotsional rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tanlanadi.

2. O‘yin shakli - mashg‘ulotlar bolalarning qiziqishini saqlab qolishga xizmat qiladigan o‘yin elementlarini o‘z ichiga oladi.

3. Mavjudlik va xavfsizlik - mashqlar jarohatlanish hamda zo‘riqish xavfini kamaytiradigan tarzda moslashtiriladi.

4. Bosqichma-bosqich murakkablashtirish - dasturlar oddiy koordinatsiya elementlaridan boshlanib, murakkab o‘yin vaziyatlarigacha bo‘lgan o‘sib boruvchi ketma-ketlikda tuziladi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, futbol nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki muhim ijtimoiy ko‘nikmalarning shakllanishiga ham xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar davomida bolalar jamoada ishlashni, tez o‘zgaruvchan sharoitlarda qaror qabul qilishni va belgilangan qoidalarga amal qilishni o‘rganadilar. Bu esa o‘quv jarayonini nafaqat foydali, balki qiziqarli qilishga ham imkon beradi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda futbol elementlaridan foydalanish ularning harakat va kognitiv ko‘nikmalarini rivojlantirishning samarali usuli ekanligini tasdiqlaydi. Keyingi tadqiqotlar dasturlarni individual moslashtirishga va turli yosh guruhlarining xususiyatlarini hisobga oladigan yangi metodikalarni ishlab chiqishga qaratilishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligida futbol elementlaridan foydalanish bir qator afzalliklarga ega:

- Harakatlarda oyoqlardan faol foydalanish hisobiga umumiy va maxsus motorikani rivojlantirish;
- Harakatlar koordinatsiyasi va fazoviy idrokni yaxshilash;
- Chidamlilik, kuch va tezlikni rivojlantirish (bu ayniqsa maktabgacha yoshda juda muhim);
- Jamoaviy ruhni, jamoada ishlash ko‘nikmasini va qoidalarga bo‘ysunishni shakllantirish;
- Mashg‘ulotlarning o‘yin shakli orqali jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishni oshirish.

Shiftga bog‘langan to‘pni teptirish mashqi bolalarda neyromotor va biomexanik ko‘nikmalarni tezlashtirilgan tarzda shakllantirishga xizmat qiladi:

Sensomotor koordinatsiya: Tebranayotgan to‘pni ko‘z bilan kuzatish (vizual tracking) hamda zarba vaqtini aniq hisoblash (makon-vaqt idroki) rivojlanadi.

Motor xotira va zichlik: To‘p ketidan yugurmasdan 4-5 marotaba ketma-ket takrorlash harakat refleksini neyron darajasida tezroq muhrlaydi va neyronal charchashning oldini oladi.

Biomexanik muvozanat: Bir oyoqda tayanch saqlash vestibulyar apparat va gavda mushaklarining (kore stabiliteti) statodinamik muvozanatini oshiradi.

Psixopedagogik intizom: Navbat kutish va tengdoshlarini kuzatish orqali diqqat konsentratsiyasi hamda ijtimoiy-emotsional o‘z-o‘zini boshqarish shakllanadi. (1- rasm).

1- rasm

Bundan tashqari, ushbu metodika diqqat-e’tibor, xotira va reaksiya tezligi kabi kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, chunki futbol bolalardan yuqori diqqatni jamlashni va o‘z vaqtida qaror qabul qilishni talab etadi [4, 6].

Bundan tashqari, ushbu metodika diqqat-e’tibor, xotira va reaksiya tezligi kabi kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi, chunki futbol bolalardan yuqori diqqatni jamlashni va o‘z vaqtida qaror qabul qilishni talab etadi [4, 6].

Xulosa. Futbol maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi vositasi sifatida jismoniy sifatlar, kognitiv qobiliyatlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishning samarali quroli hisoblanadi. Jismoniy tarbiya dasturiga futbol elementlarini kiritish bolani uyg‘un rivojlantirish, unda sportga hamda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Keyingi tadqiqotlar o‘qitish metodikalarini takomillashtirishga, mashg‘ulot dasturlarini bolalarning individual ehtiyojlariga moslashtirishga hamda maktabgacha ta’lim doirasida o‘yinli o‘zaro ta’sirning eng samarali shakllarini aniqlashga qaratilishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Yarashev, K. D., Rahimov, A. B. (2021). Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida harakatli o‘yinlar va futbol elementlarini qo‘llash usullari. Maktabgacha ta’lim jurnali, 4(2), 15–21-b.

2. Abdullaev, A. A., Xolmatov, B. R. (2020). Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik va muvozanatni futbol o‘yin mashqlari orqali shakllantirish. Pedagogik mahorat, № 3, 102–108-b.

3. UEFA Grassroots Football Strategy. (2021). Early Childhood Physical Development and Grassroots Football Guidelines (Ages 3–6). Nyon: UEFA Publications.

4. Müller, H., Schmidt, K. (2023). Motor Competence and Physical Activity in Preschool Education Through Adapted Ball Games. European Early Childhood Education Research Journal, 31(2), 210–224.

5. Ford, P. R., Williams, A. M. (2020). Long-Term Athlete Development and Physical Literacy in Early Childhood: The Role of Mini-Football. Pediatric Exercise Science, 32(1), 12–22.

6. Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2019). Long-Term Athlete Development: Active Start Stage (Movement Foundations for Ages 0–6). Human Kinetics.

7. Петров, А. В., Сидорова, Е. М. (2020). Методика обучения элементам футбола детей старшего дошкольного возраста для развития координационных способностей. Теория и практика физической культуры, № 5, 48–51-b.

AYOL JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATIDA GENDER VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV XUSUSIYATLARI.

G.B. Usmanova, mustaqil tadqiqotchi.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida gender omili va psixologik moslashuvning o‘ziga xos xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada psixologik moslashuvning kognitiv, emotsional, kommunikativ va xulq-atvor komponentlari yoritilib, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar keltirilgan.*

Аннотация: *В статье на научно-теоретическом уровне анализируются особенности влияния гендерного фактора и психологической адаптации на профессиональную деятельность женщин — учителей физической культуры. Рассматриваются когнитивный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий компоненты психологической адаптации, а также представлены научно-практические рекомендации, направленные на повышение профессиональной эффективности женщин — учителей физической культуры.*

Kalit so‘zlar: *ayol o‘qituvchi, jismoniy tarbiya, gender, gender stereotiplari, psixologik moslashuv, kasbiy faoliyat, pedagogik kompetentlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, kommunikativ kompetensiya.*

Ключевые слова: *женщина-педагог, физическая культура, гендер, гендерные стереотипы, психологическая адаптация, профессиональная деятельность, педагогическая компетентность, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность.*

Bugungi kunda ta’lim tizimida gender tenglik tamoyillarining qaror topishi pedagoglarning kasbiy faoliyatini yangi ijtimoiy-psixologik sharoitlarda o‘rganishni taqozo etmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya ta’limi o‘zining amaliy, dinamik va yuqori darajadagi jismoniy faollikni talab qilishi bilan boshqa fanlardan muayyan jihatlari bilan farq qiladi. Shu sababli mazkur yo‘nalishda faoliyat yuritayotgan ayol pedagoglarning kasbiy moslashuvi, kasbiy identifikatsiyasi, jamoaviy munosabatlari va gender bilan bog‘liq psixologik omillarini o‘rganish dolzarb ilmiy muammolardan biridir. Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati ikki tomonlama talablar tizimi bilan tavsiflanadi. Bir tomondan, u pedagog sifatida ta’lim oluvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlashi kerak. Ikkinchi tomondan, jamiyatda ayolga nisbatan shakllangan an’anaviy ijtimoiy rollar uning kasbiy faoliyatiga muayyan darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Natijada kasbiy va oilaviy majburiyatlarni muvofiqlashtirish, jamoada o‘z professional mavqeini shakllantirish hamda gender stereotiplarini yengib o‘tish psixologik moslashuv jarayonining muhim tarkibiy qismlariga aylanadi. Jismoniy tarbiya sohasi pedagogdan nafaqat yuqori darajadagi kasbiy bilim va jismoniy tayyorgarlikni, balki kommunikativ kompetentlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, liderlik va pedagogik vaziyatlarga tez moslasha olish qobiliyatini ham talab etadi. Ayol pedagoglarning kasbiy faoliyatida gender stereotiplari, ijtimoiy kutilmalar, mehnat va oilaviy rollarning uyg‘unligi, kasbiy o‘zini namoyon qilish hamda jamoaga psixologik moslashish masalalari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida gender omili va psixologik moslashuv xususiyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularning kasbiy samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi psixologik-pedagogik shart-sharoitlarni aniqlashdan iborat.

Mazkur maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilanadi:

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatiga gender omilining ta’sirini aniqlash.

Psixologik moslashuv tushunchasining mazmun-mohiyatini ochib berish.

Ayol pedagoglarning kasbiy moslashuviga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni tavsiflash.

Gender stereotiplari va kasbiy o‘zini namoyon qilish o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilish.

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish kabi vazifalar ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, gender-psixologik va tizimli yondashuvlar tashkil etadi. Muammoni o‘rganishda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kuzatish, suhbat, so‘rovnoma, psixologik diagnostika va pedagogik tajriba-sinov metodlaridan foydalanishga qaratilgan. Psixologik moslashuvni baholashda emotsional holat, stressga chidamlilik, kommunikativ qobiliyat, kasbiy motivatsiya, o‘z-o‘zini baholash va jamoaga integratsiyalashuv kabi mezonlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Gender tushunchasi biologik jinsdan farqli ravishda jamiyat tomonidan shakllantiriladigan ijtimoiy va madaniy rollar, xulq-atvor me’yorlari hamda kutilmalar majmuini ifodalaydi. Pedagogik faoliyatda gender omili o‘qituvchining o‘z kasbiga munosabati, kasbiy identifikatsiyasi, liderlik uslubi, kommunikativ xususiyatlari va jamoada tutgan o‘rniga ta’sir qilishi mumkin. Jismoniy tarbiya sohasida esa gender stereotiplari yanada yaqqol namoyon bo‘lishi ehtimoli mavjud. Masalan, jismoniy kuch, chidamlilik va yuqori faollik ko‘proq erkaklarga xos xususiyat sifatida baholanishi ayol o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligiga nisbatan noto‘g‘ri ijtimoiy tasavvurlarni shakllantirishi mumkin. Bunday stereotiplar ayol pedagogning kasbiy o‘ziga ishonchiga, professional mavqeiga va o‘z imkoniyatlarini

namoyon qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining faoliyatida empatiya, pedagogik sezgirlik, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va kommunikativ yondashuv kabi jihatlar muhim professional resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Demak, genderni kasbiy faoliyat samaradorligini belgilovchi yagona omil sifatida emas, balki shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, kasbiy kompetensiyasi va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilish lozim.

Psixologik moslashuv shaxsning yangi ijtimoiy, kasbiy va kommunikativ sharoitlarga samarali ravishda moslashishi, mavjud vaziyat talablarini anglab, ularga adekvat javob qaytarishi jarayonidir. Pedagog faoliyatida moslashuv bir martalik holat emas, balki kasbiy faoliyat davomida muntazam ravishda kechadigan dinamik jarayondir.

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik moslashuvini quyidagi asosiy komponentlar orqali tavsiflash mumkin:

1. Kognitiv komponent. Kasbiy vazifalarni tushunish, pedagogik vaziyatlarni tahlil qilish, muammoli holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va yangi pedagogik texnologiyalarni o‘zlashtirish bilan bog‘liq.

2. Emotsional komponent. Stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish, hissiy barqarorlikni saqlash, kasbiy zo‘riqishning oldini olish va ijobiy psixologik holatni qo‘llab-quvvatlashni anglatadi.

3. Kommunikativ komponent.O‘quvchilar, ota-onalar, hamkasblar va rahbariyat bilan samarali muloqot o‘rnatish, nizolarni konstruktiv hal etish hamda jamoaga integratsiyalashuv qobiliyatini qamrab oladi.

4. Xulq-atvor komponenti. Kasbiy vaziyatlarga mos ravishda xatti-harakatni boshqarish, o‘zgaruvchan sharoitlarda moslashuvchanlik ko‘rsatish va pedagogik faoliyatning amaliy talablarini bajarish bilan tavsiflanadi.

Ayol pedagoglarning psixologik moslashuviga ta’sir etuvchi omillar

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy moslashuvi bir qator ichki va tashqi omillarga bog‘liq.

Ichki omillarga kasbiy motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, refleksiya, kommunikativ kompetentlik va kasbiy o‘zini rivojlantirishga intilish kiradi.

Tashqi omillar esa ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim, rahbariyatning qo‘llab-quvvatlashi, hamkasblar bilan munosabat, mehnat sharoitlari, jamiyatdagi gender stereotiplari va oilaviy-kasbiy majburiyatlarning uyg‘unligi bilan bog‘liq.

Ayniqsa, kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichida yosh ayol o‘qituvchi uchun yangi jamoaga moslashish, o‘quvchilar bilan pedagogik munosabatlarni shakllantirish va o‘zining professional kompetentligini namoyish etish muhim psixologik vazifalardan hisoblanadi.

Gender stereotiplari shaxsning kasbiy faoliyatini baholash va o‘z imkoniyatlarini idrok etishiga ta’sir qilishi mumkin. Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga nisbatan “Jismoniy tarbiya erkaklar uchun qulayroq kasb” yoki “Ayol pedagog jismoniy talablarni to‘liq bajara olmaydi” kabi stereotipik qarashlarning mavjudligi uning kasbiy o‘ziga bahosiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini oshiradi. Biroq zamonaviy pedagogik yondashuvlar kasbiy kompetentlikni biologik jins bilan emas, balki bilim, ko‘nikma, motivatsiya, pedagogik mahorat va individual qobiliyatlar bilan bog‘lashni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy salohiyatini rivojlantirish gender stereotiplarini kamaytirish va ta’lim muhitida teng professional imkoniyatlarni ta’minlash bilan chambarchas bog‘liq.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati yuqori darajadagi harakatchanlik, doimiy nazorat, xavfsizlikni ta’minlash va turli yoshdagi o‘quvchilar bilan faol muloqotni talab qiladi. Ushbu omillar uzoq muddat davomida psixologik zo‘riqishning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ayol pedagoglar uchun kasbiy stressning qo‘shimcha manbalari sifatida ish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash, ijtimoiy kutilmalar va oilaviy majburiyatlar bilan kasbiy vazifalarni uyg‘unlashtirish zarurati ko‘rib chiqilishi mumkin. Bunday sharoitda psixologik barqarorlikni rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlarni qamrab olishi maqsadga muvofiq:

stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish;

vaqtni samarali rejalashtirish;

emotsional o‘zini boshqarish;

kasbiy refleksiyani rivojlantirish;

sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish;

hamkasblar va rahbariyat tomonidan ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash;

muntazam malaka oshirish va kasbiy rivojlanish.

Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik moslashuvi va kasbiy samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi choralarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Ta’lim muassasalarida genderga sezgir psixologik muhitni shakllantirish. O‘qituvchilarni jinsiga qarab emas, kasbiy kompetensiyasi va individual salohiyatiga ko‘ra baholash tamoyili mustahkamlanishi lozim.

Psixologik treninglar tashkil etish. Stressni boshqarish, konfliktlarni hal etish, kommunikativ kompetentlik, liderlik va emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar samarali natija berishi mumkin.

Mentorlik tizimini rivojlantirish. Yosh ayol o‘qituvchilarni tajribali pedagoglarga biriktirish ularning kasbiy moslashuv davrini qisqartirish va kasbiy o‘ziga ishonchini oshirishga yordam beradi.

Kasbiy refleksiyani kuchaytirish. O‘qituvchi o‘z faoliyatini muntazam tahlil qilib borishi, kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlarini aniqlashi lozim.

Kasbiy va shaxsiy hayot muvozanatini qo‘llab-quvvatlash. Mehnat sharoitlarini oqilona tashkil etish va pedagoglarning psixologik farovonligiga e’tibor qaratish kasbiy kuyish xavfini kamaytirishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida gender va psixologik moslashuv bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisalardir. Pedagogning kasbiy samaradorligi uning biologik jinsidan ko‘ra kasbiy kompetentligi, motivatsiyasi, individual-psixologik xususiyatlari, kommunikativ qobiliyatlari va ta’lim muhitining qo‘llab-quvvatlovchi xususiyatlariga ko‘proq bog‘liq. Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik moslashuvini ta’minlashda gender stereotiplarini kamaytirish, teng kasbiy imkoniyatlarni yaratish, stressga chidamlilikni rivojlantirish, ijobiy psixologik muhitni shakllantirish va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirish muhim ahamiyatga ega. Shunday qilib, ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash nafaqat pedagogning individual farovonligini, balki ta’lim jarayonining samaradorligi, o‘quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda ta’lim muassasasidagi sog‘lom ijtimoiy muhitni ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Egamberdieva.N., Xodjaev S., Nurullaeva U Gender tadqiqotlarini tashkil etishning xususiyatlari va usullari [Matn]: O‘quv qo‘llanma / N. Egamberdieva, S. Xodjaev, U. Nurullaeva. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2024. – 92 b.

2. Karimova V. M., Hayitov O. E., Umarova N.Sh. Sotsial psixologiya [Matn]: darslik. Toshkent, 2020.

3. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi. [Matn]: darslik / J.A.Pulatov. – Toshkent: “Umid design”, 2022. – 203 b.

TRENER SHAXSINING TUZILMASI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Q.B.Uzaqbaeva. Tayanch doktrant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport trenerlari shaxsining psixologik tuzilmasi, kasbiy muhim sifatlari, sport faoliyatidagi psixologik xususiyatlari yahlil qilinadi. Ma’lumki, trenerlik faoliyati faqatgina sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tashkil etish bilan cheklanib qolmay, ularning motivatsiyasi, irodaviy sifatlari, emotsional holatlarini boshqarish bilan ham tig‘iz bog‘liq hisoblanadi. Shunday ekan, trenerning pedagogik-psixologik kompetensiyasi sportchilarning psixologik tayyorgarligi, jamoada ijobiy psixologik muhitni shakllantirish va yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili sifatida qaraladi. Shuningdek maqolada trener shaxsining tuzilmasi kognitiv, emotsional, kommunikativ va motivatsion komponentlar asosida ko‘rib chiqilib, ularning kasbiy faoliyat samaradorligiga ta’siri tahlil qilinadi.*

Аннотация. *В данной статье анализируются психологическая структура личности спортивных тренеров, профессионально важные качества и психологические особенности,*

проявляющиеся в спортивной деятельности. Известно, что деятельность тренера не ограничивается только организацией физической и технической подготовки спортсменов, но также тесно связана с формированием их мотивации, волевых качеств и управлением эмоциональным состоянием. В связи с этим психолого-педагогическая компетентность тренера рассматривается как важный фактор психологической подготовки спортсменов, формирования благоприятного психологического климата в команде и достижения высоких спортивных результатов. Кроме того, в статье структура личности тренера рассматривается на основе когнитивного, эмоционального, коммуникативного и мотивационного компонентов, а также анализируется их влияние на эффективность профессиональной деятельности.

Kalit so‘zlar: *trener, shaxs tuzilmasi, faoliyat, xususiyat, qobilyat, motivatsiya, sportchi, munosabat.*

Ключевые слова*: тренер, структура личности, деятельность, особенности, способности, мотивация, спортсмен, взаимоотношения.*

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga, balki ularning psixologik tayyorgarligini samarali tashkil etishga ham bog‘liq. Mazkur jarayonda trenerning shaxsiy va kasbiy xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki trener sportchining mashg‘ulot faoliyatini tashkil etuvchi mutaxassis bo‘lish bilan bir qatorda, uning motivatsiyasi, emotsional holati, irodaviy faolligi va psixologik tayyorgarligiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi. Trenerning sportchilar bilan kundalik muloqoti, ularga qo‘yadigan talablari, rag‘batlantirish va tanqid qilish usullari hamda nizoli vaziyatlarni boshqarish qobiliyati sport jamoasidagi psixologik muhitga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Ma’lumki, zamonaviy sport faoliyati takomillashib borayotgan ekan, trener shaxsiga qo‘yiladigan talablar ham ortib bormoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi 1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunida trener sportchilarni tayyorlash, musobaqalarga tayyorgarlikni tashkil etish, nazariy va amaliy bilim berish hamda ularni jismoniy jihatdan rivojlantirishni amalga oshiruvchi shaxs sifatida belgilangan. Eng muhimi, trenerlik faoliyati bilan tegishli sport turi bo‘yicha malaka sertifikatiga ega bo‘lgan shaxslar shug‘ullanishi mumkinligi belgilangan[1]. Shuningdek, sport natijalarining yuqori darajaga ko‘tarilishi, mashg‘ulot jarayonining jadallashuvi, musobaqalardagi kuchli raqobat, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurati trener faoliyatining psixologik jihatlarini chuqur o‘rganishni talab qimoqda.

Trenerning kasbiy faoliyati davomida turli yoshdagi va individual xususiyatlari har xil bo‘lgan sportchilar bilan ishlashi, mashg‘ulot jarayonini boshqarishi, emotsional holatlarni nazorat qilishi zarur. Bunday sharoitlarda trener shaxsining psixologik tuzilmasini tashkil etuvchi komponentlarning rivojlanishi uning kasbiy faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shuningdek, trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlarning mazmuni ham trener shaxsining psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Trenerning kommunikativ madaniyati, empatiyasi, liderlik qobiliyati, emotsional barqarorligi va pedagogik ta’sir ko‘rsatish uslubi sportchining trenerga bo‘lgan ishonchi, mashg‘ulotga munosabati va sport faoliyatidagi motivatsiyasiga ta’sir etuvchi muhim omillardan hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, trener shaxsining psixologik tuzilmasini o‘rganish uning kasbiy faoliyatini samarali tashkil etish, sportchilar bilan munosabatlarni shakllantirish va sport jamoasida sog‘lom psixologik muhitni ta’minlash uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

So‘nggi yillarda adabiyotlarda trenerlarning kasbiy va shaxsiy xususiyatlarini tadqiq etuvchi ilmiy ishlar soni keskin o‘sib bormoqda. Trener shaxsining psixologik tuzilmasi murakkab, ko‘p qatlamli tizim bo‘lib, u kasbiy faoliyat jarayonida shakllanadi va o‘zgaradi. Ilin va Goyunov asarlari asosida rus sport psixologiyasida trenerning kasbiy muhim sifatlari quyidagicha guruhga bo‘linadi[2;3]:

- Gnostik (bilimli) sifatlar – mashg‘ulotlarni rejalashtirish, xatolarni aniqlash, yangi usullar izlash.
- Kommunikativ sifatlar – sportchi bilan ishonchli munosabat o‘rnatish, jamoada ijobiy muhit.
- Tashkilotchilik qobiliyatlari – musobaqalarda, mashg‘ulot jarayonida operativ boshqaruv.
- Empatik sifatlar – sportchi motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, stressli vaziyatlarda yordam

Ilinning fikricha, samarali trener quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi: energiyaga boyligi, o‘lchovli agressivlik (ya’ni asosli qat’iyatlilik), fikrlarini aniq ifodalash qobiliyati va emotsionallik.

Bundan tashqari, ideal trener sportchini qo‘llab-quvvatlashga, xatolardan ogohlantirish va kelajak muvaffaqiyatlariga yo‘naltirishga tayyor bo‘lishi kerak.

Kretty esa trener xususiyatlarini bipolar shkala asosida tasniflaydi: 1) ruxsat berish – nazorat qilish; 2) passivlik – aktivlik; 3) agressivlik – qo‘llab-quvvatlash; 4) noaniqlik – aniqlik; 5) fikr almashishga undash – ma’ruza o‘qish; 6) do‘stona iliqlik – sovuqqonlik[4].

Samarali va samarasiz trenerlarni taqqoslaydigan empirik tadqiqotlarda quyidagi farqlar aniqlangan: samarali trenerlar tasavvuri keng, ishtiyoqli, tirishqoq, qat’iyatli, mehnatsevar, energiyaga boy, o‘ziga ishonchli va yangilikka moyil bo‘lishi bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar kasbiy deformatsiya darajasi past bo‘lgan trenrrlarga ham xosdir – ular faoliyatga bo‘lgan motivatsiyasini va ijodiy yondashuvini uzoqroq saqlaydi. N=268 sportchilar ishtirokidagi tadqiqotda trener rahbarlik profillari sportchilarning burnout, emotsiyalar va coping usullari bilan bog‘liqligi aniqlandi. Demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi uslubdagi trenerlar sportchilarning past burnout ko‘rsatkichi bilan bog‘liq ekanligi tasdiqlandi[5].

Trenerlik faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari (Kartuzova):

1. Sportchi shaxsiga ta’sir ko‘rsatishda yetakchi o‘rin tutishi. Sport faoliyatining o‘ziga xosligi tufayli ushbu xususiyat trenerning nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsiy sifatlariga ham yuqori talablarni qo‘yadi.
2. O‘z shogirdlarining jismoniy va psixologik farovonligi uchun mas’uliyat.
3. “Trener – sportchi” tizimining nisbatan beqarorligi.
4. Trenerlik faoliyatining yuqori darajadagi stressogenligi, bu esa sezilarli asabiy-ruhiy zo‘riqishlarga olib keladi. Bunga quyidagi omillarni kiritish mumkin:
   - minimal qulaylik sharoitida faoliyatning nostandart vaziyatlarda amalga oshirilishi;
   - sport faoliyatini ta’minlash uchun turli darajadagi va turli yo‘nalishdagi ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish zaruriyati;
   - trener faoliyatining muvaffaqiyati nafaqat uning o‘ziga, balki shogirdlarining sport yutuqlariga, rahbarlarning shaxsiy xususiyatlariga va moddiy-texnik bazaga ham bog‘liqligi;
   - sportchilarning jarohatlanishi bilan bog‘liq yuqori darajadagi kasbiy xavf;
   - trenerning kasbiy nufuzi va obro‘sining nisbatan beqarorligi;
   - ayniqsa musobaqa davrida yuzaga keladigan yuqori emotsional zo‘riqish;
   - mashqlarni ko‘rsatish, sportchini sug‘urtalash va boshqa holatlarda trenerning o‘zi harakatlarni bajarishi natijasida jarohatlanish ehtimoli.
5. O‘quv-mashg‘ulot ishlarining hajmi cheklanmaganligi va faoliyatning qat’iy tartibga solinmaganligi.
6. Sportchilarni nafaqat jalb qilish, balki ularni saralab olish zaruriyati.
7. Sportdagi shon-shuhrat va yuqori nufuzni saqlab turish zaruriyati[6;7;8;9].

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, trenerlik faoliyati deganda sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayoni bilan shug‘ullanuvchi shaxsni tasavvur qilamiz. Aslida esa bu faoliyatda mashg‘ulotlar hajmining cheklanmaganligi, sportchilarni saralab olish zarurati, ayniqsa musobaqa davrida yuzaga keladigan yuqori emotsional zo‘riqish, shuningdek, yuqori mas’uliyat, mashg‘ulotlar hamda musobaqa jarayonidagi jarohatlanish xavfi kabilar trenerlik faoliyatining o‘ziga xos xussuisyatlari hisoblanadi. Bu kabi omillar o‘z vaqtida to‘g‘ri idora qilinmasa ohir oqibat kasbiy deformatsiyalarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni, 24.03.2026 yildagi O‘RQ-1123-son https://www.lex.uz.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. / Санкт-Петербург: Питер – 2012, 352 с.
3. Гоюнов Е.Н., Мартиянов Б.В. Психология физического воспитания и спорта. – Москва: Академия – 2004, 288-с.
4. Крэтти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978, 224-с.
5. Cruz A.B., Kim H.D. (2023). A bibliometric review of coach leadership studies. Frontiers in Psychology, 14, 1135243. https://doi.org/10.3389/fpsyg 2023.1135243
6. Картузова А.А. Профессиональная деформация личности тренера как научный феномен. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины 2007.

7. Узакбаева К.Б. Проблема профессиональной деформации у тренеров и степень её изученности // Международная научно-практическая конференция «Инновационный путь развития как ответ на вызовы нового времени». – Уфа: АЭТЕРНА, 2026. – С. 165–166.

8. Узакбаева К.Б. Экспериментальное исследование психологических особенностей развития профессиональной деформации у тренеров // Международная научно-теоретическая конференция «Компетентность и креативность педагога в современном образовании: проблемы и решения». – Бухара, 2026. – С. 175–178.

9. Uzaqbaeva Q. B. Sport trenerlarida kasbiy deformatsiya darajasini aniqlash metodikasini qo‘llash mexanizmlari – Pedagogika 2026, 4-son, 178-182-b.

MALAKALI SPORTCHILARNING KOMMUNIKATIV QIYINCHILIKLARI VA ULARNI BAHOLASHDAGI TAFOVUTLAR

G.A.Valiyeva, tayanch doktarant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada malakali sportchilar faoliyatida uchraydigan kommunikativ qiyinchiliklarni empirik o‘rganishga bag‘ishlangan sifat tadqiqoti natijalari bayon etilgan. Tadqiqot yarim tuzilmali intervyu usuli asosida amalga oshirilib, unda 13 nafar malakali sportchi va 7 nafar trener ishtirok etdi. Braun va Klark bo‘yicha tematik tahlil natijasida sport faoliyatidagi kommunikativ qiyinchiliklarning beshta asosiy shakli aniqlanib, ular uchta umumiy toifaga birlashtirildi; shuningdek, mazkur qiyinchiliklarning musobaqa natijasiga bevosita ta’siri to‘g‘risida empirik dalillar olindi.*

Аннотация. *В статье представлены результаты качественного исследования коммуникативных трудностей, с которыми сталкиваются квалифицированные спортсмены. Исследование выполнено методом полуструктурированного интервью; в нём приняли участие 13 спортсменов и 7 тренеров. В результате тематического анализа (по Брауну и Кларк) выявлены пять основных форм коммуникативных трудностей, объединённые в три общие категории, а также получены эмпирические свидетельства их непосредственного влияния на соревновательный результат.*

Kalit so‘zlar: *sportchi, kommunikativ qiyinchilik, muloqot, yarim tuzilmali intervyu, tematik tahlil, tematik iyerarxiya, trener, hakam, sport psixologiyasi.*

Ключевые слова: *спортсмен, коммуникативные трудности, общение, полуструктурированное интервью, тематический анализ, тематическая иерархия, тренер, судья, психология спорта.*

Zamonaviy sport faoliyati yuqori kommunikativ talablar bilan tavsiflanadigan o‘ziga xos ijtimoiy muhitni tashkil etadi. Malakali sportchi qisqa vaqt oralida jamoadoshi, treneri, hakam, jurnalist hamda rasmiy tashkilot vakillari bilan turli maqsad va vaziyatlarda muloqotga kirishishga majbur bo‘ladi. Bunday muloqotning muhim qismi jismoniy charchoq, hissiy zo‘riqish va vaqt tanqisligi sharoitida kechadi, bu esa kommunikativ jarayonga qo‘shimcha yuk yuklaydi.

Sportchi faoliyatining real muloqot amaliyotida duch keladigan qiyinchiliklari nisbatan kam tadqiq etilgan sohalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu tariqa, sportchilar amalda qanday kommunikativ qiyinchiliklarga duch kelishi va ular musobaqa faoliyati natijalariga qanday ta’sir ko‘rsatishi masalasi ochiq qolmoqda. Nazariy jihatdan ishlab chiqilgan kommunikativ kompetensiya modellari bilan uning sport amaliyotidagi empirik o‘rganilmaganligi o‘rtasidagi mazkur ziddiyat tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi malakali sportchilar duch keladigan kommunikativ qiyinchiliklarning namoyon bo‘lish shakllarini aniqlash hamda ularning sport faoliyatiga ta’sirini o‘rganishdan iborat.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) sport faoliyatidagi kommunikativ qiyinchiliklarning asosiy shakllarini empirik yo‘l bilan aniqlash;

2) aniqlangan qiyinchilik shakllarining tematik iyerarxiyasini tuzish va ularning umumiy toifalarini belgilash;

3) mazkur qiyinchiliklarning musobaqa natijasiga ta’sirini tavsiflash;

4) sportchilar va trenerlarning baholarini qiyosiy tahlil qilish.

Kommunikativ kompetensiya tushunchasi zamonaviy tilshunoslik va psixolingvistikada mustahkam nazariy asosga ega. D. Hymes tomonidan kiritilgan mazkur tushuncha nafaqat grammatik to‘g‘rilikni, balki nutqni ijtimoiy vaziyatga mos qo‘llay olish qobiliyatini ham qamrab oladi [6,270]. M. Canale va M. Swain bu g‘oyani rivojlantirib, kommunikativ kompetensiyani grammatik, sotsiolingvistik, diskursiv va strategik komponentlarga ajratdi [2,35], bu tasnif Yevropa Kengashining CEFR hujjatida ham o‘z aksini topgan [4,18]. Ushbu nazariy modellar sportchi nutqini tahlil qilish uchun tayanch asos bo‘lib xizmat qiladi, biroq ular umumiy xarakterga ega bo‘lib, sport faoliyatining o‘ziga xos kommunikativ vaziyatlarini alohida hisobga olmaydi.

Sport psixologiyasida sportchining hissiy holati va musobaqa oldi tashvishi yaxshi o‘rganilgan hodisa hisoblanadi. R. Martens va hammualliflari raqobat tashvishini xususiyat va holat darajasida ta’riflab, uning ijro sifatiga ta’sir mexanizmlarini asoslab bergan [8,105], R. Weinberg va D. Gould esa bu modelni sport psixologiyasi kursining tizimli qismiga aylantirgan [10,338]. Biroq mazkur tadqiqotlarda tashvish asosan umumiy psixologik holat sifatida ko‘riladi, uning aynan kommunikativ jarayon — rasmiy shaxs bilan muloqot chog‘idagi nutqiy xatti-harakat bilan bog‘liqligi alohida predmet sifatida kam yoritilgan.

Trener va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro munosabat sifati alohida tadqiqot yo‘nalishini tashkil etadi. S. Jowett va N. Ntoumanis ishlab chiqqan CART-Q (Coach-Athlete Relationship Questionnaire) yaqinlik, sadoqat va to‘ldiruvchanlik o‘lchovlari asosida munosabat sifatini baholaydi [7,245], biroq bu asbob trener-sportchi muloqotining mazmuniy emas, balki munosabat jihatini o‘lchashga qaratilgan. E. Teixeira va hammualliflari sport sohasida yarim tuzilmali intervyu protokollarini ishlab chiqish va validatsiya qilish metodologiyasini asoslab, sifat tadqiqotlari uchun uslubiy namuna yaratgan [9,4].

Sportchilarning til va madaniy moslashuvi masalasi xalqaro kontekstda ko‘proq o‘rganilgan. Y. Chen va hammualliflari xitoy futbol klublarida faoliyat yurituvchi xorijlik futbolchilarning madaniy va til moslashuvini o‘rganib, glokalizatsiya va madaniy gibridlashuv jarayonlarini tahlil qilgan [3,121]. Bu tadqiqot chet tilida muloqot qiyinchiligining sport muhitidagi namoyon bo‘lishiga oid empirik asos beradi, biroq u faqat xalqaro migratsiya sharoitidagi sportchilarga taalluqli bo‘lib, milliy terma jamoa yoki mahalliy sport tashkilotlari doirasidagi kommunikativ qiyinchiliklarni qamrab olmaydi.

Sifat tadqiqotlari metodologiyasi nuqtai nazaridan J. Creswell va C. Poth beshta asosiy yondashuvni (fenomenologiya, asoslangan nazariya, etnografiya, holat tadqiqoti, narrativ tadqiqot) tizimlashtirgan [5,79], V. Braun va V. Clarke esa tematik tahlilning oltita bosqichli protsedurasini ishlab chiqqan bo‘lib, u sifat ma’lumotlarini kodlash va mavzularga ajratishning eng ko‘p qo‘llaniladigan usullaridan biriga aylangan [1,80]. Aynan shu protsedura ushbu tadqiqotning uslubiy asosini tashkil etadi.

Yuqorida ko‘rib chiqilgan manbalarni umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, kommunikativ kompetensiya nazariyasi, musobaqa tashvishi, trener-sportchi munosabati va madaniy moslashuv bo‘yicha alohida-alohida yetarlicha rivojlangan tadqiqot yo‘nalishlari mavjud, biroq ularning kesishmasida yotgan muammo — malakali sportchining real kommunikativ amaliyotida namoyon bo‘ladigan konkret qiyinchiliklar va ularning musobaqa natijasiga bevosita ta’siri sistematik empirik o‘rganishdan chetda qolgan. Mazkur bo‘shliq ushbu tadqiqotning uslubiy va nazariy asosini belgilaydi.

Tadqiqot sifat (kvalitativ) yondashuvi doirasida amalga oshirildi. Bunday yondashuvning tanlanishi tadqiqot predmetining tabiati bilan izohlanadi: kommunikativ qiyinchiliklar sportchining subyektiv tajribasi orqali namoyon bo‘ladi va ularni chuqur tavsiflash miqdoriy emas, aynan sifat usullarini talab etadi [5,189]. Asosiy usul sifatida yarim tuzilmali intervyu qo‘llanildi. Mazkur usul nazariy jihatdan asoslangan savol tuzilmasini saqlagan holda ishtirokchiga o‘z shaxsiy tajribasini erkin bayon etish imkonini beradi; bu esa oldindan belgilangan toifalar bilan cheklanmagan holda yangi ma’no birliklarini aniqlashga xizmat qiladi. Sport sohasida yarim tuzilmali intervyu protokollarini ishlab chiqish va validatsiya qilish amaliyoti bir qator tadqiqotlarda asoslangan [9,9].

Tadqiqot O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi hamda O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi bazasida o‘tkazildi. Unda 13 nafar malakali sportchi va 7 nafar trener ishtirok etdi. Sportchilar guruhiga xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega shaxslar, trenerlar guruhiga esa ko‘p yillik amaliy tajribaga ega mutaxassislar tanlandi. Tadqiqot etikasi talablariga muvofiq, trenerlar tadqiqotda qatnashgan sportchilarning bevosita trenerlari qatoridan tanlanmadi; mazkur shart ishtirokchilar anonimligini va baholarning o‘zaro mustaqilligini ta’minlash maqsadida qo‘yildi. Har bir

guruh uchun 10 tadan savoldan iborat intervyu protokoli ishlab chiqildi. Savollar muloqotning beshta jihati: murojaat shakllari, odob-axloq me'yorlari, nutq uslubi, til (sheva) farqlari hamda kasbiy leksika bo'yicha guruhlandi. Sportchilarga o'z shaxsiy tajribasini bayon etish, trenerlarga esa kuzatuvga asoslangan baho berish taklif qilindi. Suhbatlar ishtirokchilarning og'zaki roziligi asosida ovoz yozuvi shaklida qayd etilib, so'ngra matnga (transkriptga) o'girildi. Konfidensiallikni ta'minlash maqsadida ishtirokchilar ismlari shartli belgilar bilan almashtirildi.

To'plangan materiallar Braun va Klark taklif etgan tematik tahlil bosqichlariga muvofiq qayta ishlandi [1,78]: transkriptlar bilan yaqindan tanishish, ma'no birliklarini kodlash, kodlarni mavzular bo'yicha guruhlash, mavzularning uchrash chastotasini aniqlash hamda ikki manba natijalarini o'zaro qiyoslashdan foydalanildi. Kodlash natijalari asosida har bir ishtirokchi uchun ikkilik matritsa tuzildi: kod mavjudligi 1, mavjud emasligi 0 qiymati bilan belgilandi. Mazkur matritsa mavzularning uchrash chastotasini hisoblash hamda ularni umumiy toifalarga birlashtirish imkonini berdi.

Tematik tahlil natijasida malakali sportchilar faoliyatida uchraydigan kommunikativ qiyinchiliklarning beshta asosiy shakli aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

Kommunikativ qiyinchiliklarning namoyon bo'lish shakllari

Qiyinchilik shakli	Sportchilar (n = 13)	Trenerlar (n = 7)
Rasmiy shaxs bilan muloqotda hayajonlanish	5	6
So'z ma'nosini noto'g'ri tushunish	8	5
Nutq uslubining vaziyatga mos kelmasligi	5	5
Sheva yoki aksentni tushunmaslik	10	5
Chet tilida muloqot qiyinchiligi	3	4

1. Rasmiy shaxs bilan muloqotda hayajonlanish. Ishtirokchilarning aksariyati rasmiy vaziyatlarda — matbuot anjumani, federatsiya yig'ilishi yoki hakam bilan suhbat chog'ida noqulaylik va hayajonlanishni his etishini qayd etdi. Trenerlar mazkur holatni tashqi kuzatuvchi nuqtai nazaridan tasdiqladi. Sportchilar zarur so'z va iboralarni bilishlarini, biroq mazkur vaziyatda ulardan samarali foydalana olmasliklarini ta'kidladi.

2. So'z ma'nosini noto'g'ri tushunish va uning oqibatlari. Sportchilarning sakkiztasi so'z ma'nosini noto'g'ri tushunish holatlarini bayon qildi; ulardan uchtasi bunday holat bevosita musobaqa natijasiga ta'sir ko'rsatganini ko'rsatdi. Ushbu uch holat hakam bilan muloqotda, jamoadoshlar o'rtasidagi muloqotda, mashg'ulot jarayonida trener ko'rsatmasini idrok etishda kuzatildi. Mazkur vaziyatlar navbati bilan jazo choralarining qo'llanilishi, jamoa ichidagi ziddiyat hamda mashg'ulot yukining noto'g'ri taqsimlanishi kabi oqibatlarga olib keldi.

3. Nutq uslubining vaziyatga mos kelmasligi. Ishtirokchilarning beshtasi rasmiy muhitda odatdagi nutq uslubi samara bermagan holatlarni bayon qildi. Ular buni ikki sabab bilan izohladi: suhbatdoshning yuqori ijtimoiy maqomi hamda nutqda o'zga til unsurlarining aralashib ketishi. Matbuot anjumani tajribasiga ega sportchilar nutq uslublarini vaziyatga qarab aniq farqlay olishlarini namoyish etdi.

4. Sheva va aksentni tushunmaslik. Turli hududlardan kelgan jamoadoshlarning nutqini, sheva yoki aksentni tushunmaslik holatlari eng ko'p qayd etilgan qiyinchiliklardan biri bo'ldi (10 nafar sportchi). Ishtirokchilarning aksariyati mazkur qiyinchilik jamoadagi faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatmasligini bildirdi, chunki ular ko'pincha qayta so'rash strategiyasidan foydalanadi. Kasbiy terminlar va imo-ishoralarning universalligi til to'sig'ini qisman yumshatishi alohida qayd etildi.

5. Chet tilida muloqot qiyinchiligi. Xalqaro musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega sportchilar chet tilida muloqot qiyinchiliklarini qayd etdi, ammo ayni paytda ularni bartaraf etish yo'llarini ham ko'rsatdi. Ikki nafar sportchi o'zining ko'p tilliligini kommunikativ afzallik sifatida baholadi.

Aniqlangan beshta qiyinchilik shakli o'zaro mustaqil emas. Ularning mazmuniy tahlili hamda kodlash matritsasi asosidagi guruhlash uchta umumiy toifani ajratish imkonini berdi (2-jadval).

2-jadval

Kommunikativ qiyinchiliklarning tematik iyerarxiyasi (n = 13)

Kod	Qiyinchilik shakli	Chastota	Ulush
I toifa. Hissiy-holat qiyinchiliklari			
T4	Rasmiy shaxs bilan muloqotda to'xtab qolish	6/13	46 %

R3	Odatdagi nutq uslubining ish bermasligi	7/13	54 %
	Toifa bo‘yicha kamida bitta kod	9/13	69 %
II toifa. Lingvistik qiyinchiliklar			
V1	Boshqa hududdan kelgan sportchini tushunmaslik	7/13	54 %
V4	Sheva yoki aksentni tushunmaslik	11/13	85 %
B4	So‘z ma’nosini noto‘g‘ri tushunish	7/13	54 %
	Toifa bo‘yicha kamida bitta kod	13/13	100 %
III toifa. Uslubiy-registr qiyinchiliklari			
T1	Murojaat shaklini farqlash zarurati	12/13	92 %
R1	Rasmiy va norasmiy registrni farqlash	6/13	46 %
B1	Kasbiy leksikani egallash	9/13	69 %
	Toifa bo‘yicha kamida bitta kod	12/13	92 %

Birinchi toifa, hissiy-holat qiyinchiliklari - sportchining bilim yetishmasligi bilan emas, hissiy holati bilan bog‘liq. Ishtirokchilar zarur so‘z va iboralarni bilishlarini, biroq muayyan vaziyatda ulardan foydalana olmasliklarini ta’kidladi. Mazkur toifa ishtirokchilarning 69 foizida qayd etildi.

Ikkinchi toifa, lingvistik qiyinchiliklar - til birliklarini idrok etish va tushunish bilan bog‘liq. Mazkur toifa barcha ishtirokchilarda kuzatildi (100 %), biroq ularning aksariyati bu qiyinchilikni jiddiy deb hisoblamaydi, chunki qayta so‘rash strategiyasi orqali uni bartaraf etadi.

Uchinchi toifa, uslubiy-registr qiyinchiliklari - nutqni vaziyatga moslashtirish bilan bog‘liq. Mazkur toifa ishtirokchilarning 92 foizida qayd etildi. Diqqatga sazovor jihat shundaki, murojaat shaklini farqlash zarurati deyarli barcha ishtirokchilar tomonidan tan olingan bo‘lsa-da (92 %), rasmiy va norasmiy registrni ongli farqlash ancha kam qayd etildi (46 %).

Ishtirokchilarda qayd etilgan kodlarning umumiy soni 4 tadan 9 tagacha oraliqda taqsimlandi, o‘rtacha ko‘rsatkich 6,2 ni tashkil etdi. Bu esa kommunikativ qiyinchiliklarning yakka hodisa emas, balki majmuaviy xarakterga ega ekanini ko‘rsatadi.

Sportchilar va trenerlar bayonlarini qiyoslash uch turdagi munosabatni aniqladi. To‘rt masalada: rasmiy muhitdagi hayajonlanish, so‘z ma’nosini noto‘g‘ri tushunish, nutq uslubining mos kelmasligi hamda kasbiy terminlarning universalligi bo‘yicha ikki manba bir-birini tasdiqladi. Oilaviy muhitning kommunikativ xulqqa ta’siri masalasida esa ikki guruh baholari sezilarli farq qildi: sportchilarning o‘n uchtadan atigi uchtasi mazkur omilni sezilarli deb baholadi, trenerlarning yettitadan to‘rttasi esa uni muhim omil sifatida ko‘rsatdi.

Trenerlar sportchilar bayonlarida uchramagan uchta mavzuni qo‘shdi: sportchi nutqini maqsadli rivojlantirish amaliyoti, kommunikativ moslashuvning shaxs xarakteri bilan bog‘liqligi hamda muloqot madaniyatining intellektual tayyorlik bilan aloqasi. Uch nafar trener sportchilar nutqini ongli ravishda rivojlantirish ustida ishlashini bayon qildi.

Olingan natijalar sportchi faoliyatidagi kommunikativ qiyinchiliklarning umumiy til bilimi yetishmasligidan ko‘ra, aynan vaziyatga mos qo‘llay olish qobiliyati ya’ni sotsiolingvistik va strategik kompetensiya bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Bu topilma M. Canale va M. Swain hamda D. Hymesning kommunikativ kompetensiya haqidagi nazariy pozitsiyasini [2,35; 6,277] sport amaliyoti misolida tasdiqlaydi: sportchilar zarur leksik birliklarni bilsa-da, ularni rasmiy vaziyatda samarali qo‘llay olmaydi.

Tematik iyerarxiya natijalari mazkur xulosani aniqlashtiradi. Uchta toifadan ikkitasi hissiy-holat va uslubiy-registr qiyinchiliklari til bilimi bilan emas, uni qo‘llash sharoiti bilan bog‘liq. Faqat ikkinchi toifa lingvistik qiyinchiliklar bevosita til birliklarini idrok etishga taalluqli, biroq aynan shu toifa ishtirokchilar tomonidan eng kam jiddiy deb baholandi. Bu esa sportchining kommunikativ muammosi asosan sotsiolingvistik va strategik kompetensiya sohasida yotishini tasdiqlaydi.

Rasmiy muhitdagi hayajonlanishning kommunikativ to‘siq sifatida namoyon bo‘lishi R. Martens va hammualliflari hamda R. Weinberg va D. Gould tomonidan yaxshi tavsiflangan raqobat tashvishi nazariyasi [8,89; 10,176] bilan uyg‘unlashadi, biroq ushbu tadqiqot natijalari mazkur nazariyani yangi jihat bilan to‘ldiradi: tashvish nafaqat ijro sifatiga, balki bevosita nutqiy xatti-harakatga ta’sir ko‘rsatadi.

So‘z ma’nosini noto‘g‘ri tushunishning musobaqa natijasiga bevosita ta’siri to‘g‘risidagi dalillar ayniqsa ahamiyatlidir, chunki ko‘pchilik avvalgi tadqiqotlar kommunikativ qiyinchiliklarni bilvosita omil sifatida ko‘rgan. Ushbu natija, shuningdek, S. Jowett va N. Ntoumanisning trener-sportchi munosabati

sifati bilan bog‘liq topilmalarini to‘ldiradi, munosabat sifati yaxshi bo‘lgan taqdirda ham, aniq bir ko‘rsatmaning noto‘g‘ri idrok etilishi mustaqil ravishda salbiy oqibatga olib kelishi mumkin [7,287].

Oilaviy muhit ta’siri masalasidagi ikki guruh baholari o‘rtasidagi tafovutni ikki xil talqin qilish mumkin. Birinchi talqinga ko‘ra, sportchilar oilaviy muhitning ta’sirini anglamaydi, zero u ular uchun tabiiy va odatiy holat. Ikkinchi talqinga ko‘ra, trenerlar tashqi kuzatuvchi sifatida ko‘plab sportchilarni o‘zaro qiyoslash imkoniyatiga ega bo‘lgani bois mazkur omilni yaqqolroq ilg‘aydi. Mazkur tafovut o‘z-o‘zini baholashga asoslangan usullarning cheklovini ko‘rsatadi va tashqi kuzatuv ma’lumotlarini jalb etish zarurligini asoslaydi.

Trenerlarning sportchi nutqini rivojlantirish bo‘yicha tizimsiz, biroq maqsadli urinishlari haqidagi topilma alohida e’tiborga loyiq: bu ehtiyoj mavjudligini, biroq mos metodik ta’minot yo‘qligini ko‘rsatadi. Bu holat E. Teixeira va hammualliflari ta’kidlagan uslubiy vositalarning yetishmasligi muammosi bilan bevosita bog‘liq [9,10].

Chet tilida muloqot qiyinchiligiga oid natijalar Y. Chen va hammualliflarining xorijiy futbolchilarning madaniy va til moslashuviga bag‘ishlangan tadqiqoti bilan umumiy yo‘nalishda mos keladi, biroq ushbu tadqiqot ko‘rsatishicha, ko‘p tillilik sportchilar tomonidan salbiy emas, balki ko‘pincha kommunikativ afzallik sifatida idrok etiladi [3,167].

Ishtirokchilar soni cheklangani bois olingan natijalar barcha malakali sportchilarga umumlashtirilmaydi; sifat tadqiqotining vazifasi statistik umumlashtirish emas, hodisaning mazmunini ochib berish hisoblanadi. Shuningdek, ishtirokchilarning kommunikativ qiyinchilik va sport natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi bayonlari ularning subyektiv idrokini aks ettiradi. Tematik iyerarxiya mazmuniy tahlil asosida tuzilgan bo‘lib, u statistik protsedura natijasi emas; toifalarni miqdoriy usullar bilan tasdiqlash kengroq tanlanmani talab etadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi.

Birinchidan, malakali sportchilar duch keladigan kommunikativ qiyinchiliklarning beshta asosiy shakli aniqlandi: rasmiy muhitdagi hayajonlanish, so‘z ma’nosini noto‘g‘ri tushunish, nutq uslubining vaziyatga mos kelmasligi, sheva va aksentni tushunmaslik hamda chet tilida muloqot qiyinchiligi.

Ikkinchidan, kommunikativ qiyinchiliklarning sport faoliyatiga bevosita ta’siri to‘g‘risida aniq empirik dalillar olindi.

Uchinchidan, trenerlar sportchilar nutqini rivojlantirish zaruratini tan oladi va uni amalga oshirishga urinadi, biroq ularning faoliyati tizimli emas hamda tegishli metodik ta’minotga tayanmaydi.

To‘rtinchidan, oilaviy muhitning ta’siri masalasida sportchilar va trenerlar baholari o‘rtasida sezilarli tafovut aniqlandi, bu o‘z-o‘zini baholashga asoslangan usullarning cheklovini ko‘rsatadi.

Beshinchidan, kasbiy terminlar va imo-ishoralarning universalligi til to‘sig‘ini qisman yumshatishi aniqlandi, biroq bu universallik asosan mashg‘ulot va o‘yin doirasida amal qiladi.

Oltinchidan, aniqlangan qiyinchilik shakllari uchta umumiy toifaga birlashtirildi: hissiy-holat qiyinchiliklari (69 %), lingvistik qiyinchiliklar (100 %) hamda uslubiy-registr qiyinchiliklari (92 %). Uchta toifadan ikkitasi til bilimi bilan emas, uni vaziyatga mos qo‘llash bilan bog‘liqligi aniqlandi.

Olingan natijalar sportchilarning kommunikativ tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan maxsus psixologik ish zarurligini ko‘rsatadi. Aniqlangan uchta toifa mazkur ishning yo‘nalishlarini, qiyinchilikning aniq shakllari esa uning vazifalarini belgilab beradi. Keyingi tadqiqotlarda mazkur ishning mazmuni va samaradorligini o‘rganish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // Qualitative Research in Psychology. - 2006. - Vol. 3, № 2. - P. 77-101.

2. Canale M., Swain M. Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing // Applied Linguistics. - 1980. - Vol. 1, № 1. - P. 1-47.

3. Chen Y., Zainal Abidin N. E., Aman M. S. Improving intercultural communication in Chinese football clubs: reconceptualizing meanings of cultural hybridization, glocalization, and expatriate football players' cultural transition in China // Journal of International Students. - 2025. - Vol. 15, № 4. - P. 119–152.

4. Common European Framework of Reference for Languages: Learning, teaching, assessment. — Cambridge: Cambridge University Press, 2001. - 260 p.

5. Creswell J. W., Poth C. N. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches. - 4th ed. - Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018. - 459 p.

6. Hymes D. On communicative competence // Sociolinguistics: Selected Readings. - Harmondsworth: Penguin, 1972. - P. 269–293.
7. Jowett S., Ntoumanis N. The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. - 2004. - Vol. 14, № 4. - P. 245–257.
8. Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. - Champaign, IL: Human Kinetics, 1990. — 277 p.
9. Teixeira E., Silva C., Vicente A. Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired football players // Frontiers in Psychology. - 2024. - Vol. 15. - Article 1374784.
10. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. - 7th ed. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. - 664 p.

SPORT FAOLIYATIDA SHAXSIY KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

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

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sport faoliyatida shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari tahlil qilinadi. Shaxsiy kompetensiya sportchining faqat muayyan jismoniy yoki texnik vazifani bajarish qobiliyati emas, balki o‘z faoliyatini anglash, maqsad qo‘yish, hissiy holatini boshqarish, mas’uliyatli qaror qabul qilish, muvaffaqiyatsizliklardan keyin faoliyatni tiklash, murabbiy va jamoa bilan samarali munosabat o‘rnatishni ta’minlaydigan yaxlit sifatlar tizimi sifatida talqin etiladi. Tahlil natijasida sportchilarning shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishga to‘sqinlik qiluvchi asosiy omillar sifatida natijaga haddan tashqari yo‘naltirilgan mashg‘ulot modeli, sportchining mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatining cheklanishi, psixologik tayyorgarlikning epizodik olib borilishi hamda rivojlangan ko‘nikmalarning sportdan tashqari vaziyatlarga ko‘chirilishiga yetarli e’tibor berilmasligi aniqlandi. Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun kompetensiyaviy diagnostika, refleksiv mashg‘ulotlar, maqsad qo‘yish, stressni boshqarish, kommunikativ trening va murabbiyning avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi uslubidan kompleks foydalanish taklif etiladi.*

Аннотация. *В статье анализируются педагогические и психологические основы развития личностных компетенций в спортивной деятельности. Личностная компетентность рассматривается не только как способность спортсмена выполнять определённые физические или технические задачи, но и как целостная система качеств, обеспечивающих осознание собственной деятельности, постановку целей, эмоциональную саморегуляцию, ответственное принятие решений, восстановление после неудач и эффективное взаимодействие с тренером и командой. Установлено, что развитию личностных компетенций препятствуют чрезмерная ориентация тренировочного процесса на результат, ограничение самостоятельности спортсмена, эпизодический характер психологической подготовки и недостаточное внимание к переносу приобретённых навыков за пределы спортивной деятельности. В качестве решения предлагается комплексное применение компетентностной диагностики, рефлексивных методов, технологий целеполагания, управления стрессом, коммуникативных тренингов и поддерживающего автономию стиля тренерского взаимодействия.*

Kalit so‘zlar: *shaxsiy kompetensiya, sport faoliyati, o‘zini boshqarish, motivatsiya, rezilyentlik, refleksiya.*

Ключевые слова: *личностная компетентность, спортивная деятельность, саморегуляция, мотивация, резильентность, рефлексия.*

Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish masalasi tobora murakkab mazmun kasb etmoqda. Musobaqalardagi raqobatning kuchayishi, mashg‘ulot yuklamalarining ortishi, axborot oqimining jadallashuvi hamda sportchidan qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish talab etilishi tayyorgarlik jarayonini faqat jismoniy va texnik ko‘rsatkichlar bilan chegaralash mumkin emasligini ko‘rsatmoqda. Yuqori malakali sportchining faoliyati o‘zini boshqarish, hissiy barqarorlik, mas’uliyat, qat’iyatlilik, moslashuvchanlik, muloqot, refleksiya va mustaqil qaror qabul qilish kabi shaxsiy kompetensiyalar bilan bevosita bog‘liq.

Olimpiya chempionlari faoliyatiga bag‘ishlangan tadqiqotlarda yuqori natijali sportchilarga xavotirni boshqarish, o‘ziga ishonch, ruhiy bardoshlilik, diqqatni jamlash, maqsadga yo‘naltirilganlik, mehnatsevarlik, optimizm va murabbiy ko‘rsatmalarini konstruktiv qabul qilish kabi sifatlar xosligi aniqlangan [4, 172]. Bu natija sportchining muvaffaqiyatini faqat antropometrik, funksional yoki texnik imkoniyatlardan kelib chiqib baholash bir tomonlama yondashuv ekanini ko‘rsatadi. Shaxsiy kompetensiyalar sportchining mavjud imkoniyatlarini real musobaqa sharoitida safarbar qilish mexanizmi vazifasini bajaradi. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning maqsadi sport faoliyatida shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirishga ta’sir etuvchi asosiy omillar va muammolarni ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularni takomillashtirishga qaratilgan pedagogik yechimlarni asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish, tizimlashtirish, umumlashtirish va pedagogik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Bunda shaxsiy kompetensiyalar sport natijasiga xizmat qiluvchi alohida psixologik sifat sifatida emas, balki sportchining uzoq muddatli rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va mustaqil faoliyatini ta’minlovchi integrativ tizim sifatida ko‘rib chiqildi.

“Kompetensiya” tushunchasini sportga tatbiq qilishda muhim bir farqni hisobga olish zarur: texnik kompetensiya “sportchi nima bajara oladi?” degan savolga javob bersa, shaxsiy kompetensiya “sportchi murakkab sharoitda o‘z imkoniyatlarini qanday boshqaradi?” degan savol bilan bog‘liq. Shu sababli shaxsiy kompetensiya motivatsiya, o‘zini anglash, maqsad qo‘yish, emotsional nazorat, muammoli vaziyatni baholash, muloqot va faoliyat uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olishni birlashtiradi. Ryan va Deci ning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, shaxsning barqaror motivatsiyasi kompetentlik, avtonomiya va boshqalar bilan aloqadorlik kabi asosiy psixologik ehtiyojlarning qondirilishiga bog‘liq [1, 68]. Tadqiqotchilar tashqi bosimga asoslangan va ichki qabul qilingan motivatsiya o‘rtasida sifat jihatidan muhim farq mavjudligini ko‘rsatadilar. Avtonom motivatsiya bilan harakat qiluvchi shaxslarda qiziqish, ishonch, qat’iyat va faoliyat samaradorligi yuqoriroq bo‘lishi kuzatiladi [1,69]. Mazkur nazariyaning sport uchun ahamiyati shundaki, murabbiy talabchanligi bilan sportchining mustaqilligini qarama-qarshi qo‘yish to‘g‘ri emas. Intizom yuqori sportning ajralmas sharti, biroq intizom sportchi qarorlarning mazmunini tushunadigan va maqsadlarni ichki jihatdan qabul qiladigan muhitda samaraliroq shakllanadi. Aksincha, faqat tashqi nazoratga asoslangan mashg‘ulot sportchini buyruq bajarishga o‘rgatishi mumkin, lekin nostandart musobaqa holatida tezkor va mas’uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasini yetarli rivojlantirmaydi.

Birinchi muammo - natijani rivojlanishdan ustun qo‘yish. Sport amaliyotida qisqa muddatli natija ko‘pincha tayyorgarlikning asosiy mezoniga aylanadi. Bunday yondashuvda sportchining musobaqadagi o‘rni yoki ko‘rsatkichi rivojlanishning bosh mezoni sifatida qaraladi. Holbuki, MacNamara, Button va Collins sportchining yuqori mahorat darajasiga yetib borishida maqsad qo‘yish, o‘zini baholash, qiyinchiliklarni yengish rejalashtirish va ijtimoiy yordamdan foydalanish kabi psixologik xususiyatlarni rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi [7, 52]. Demak, yosh sportchining bugungi natijasini maksimal oshirish bilan uning ertangi rivojlanish salohiyatini shakllantirish bir xil pedagogik vazifa emas.

Ikkinchi muammo-psixologik tayyorgarlikning epizodik xarakteri. Amaliyotda ruhiy tayyorgarlik ko‘pincha muhim musobaqa arafasida qo‘llanadigan usullar bilan chegaralanadi. Aslida o‘zini boshqarish, refleksiya yoki stressni konstruktiv baholash bir martalik suhbat natijasida shakllanmaydi. Sportchilar murakkab vaziyatni faqat xavf sifatida emas, balki o‘sish va mahoratni namoyon etish imkoniyati sifatida ham baholay olgan [2,672]. Shunday ekan, stressga chidamlilikni “asabiylashmaslik” sifatida emas, vaziyatni baholash va faol javob strategiyasini tanlash kompetensiyasi sifatida rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Uchinchi muammo-sportda hosil qilingan sifatlarning boshqa hayotiy vaziyatlarga avtomatik ko‘chadi degan qarash. Sport intizom, jamoaviylik va mas’uliyatni rivojlantirish uchun qulay muhit yaratadi, ammo sport mashg‘ulotining o‘zi bunday natijani kafolatlamaydi. Gould va Carson sport orqali hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha tadqiqotlarni umumlashtirib, bu jarayonda ko‘nikmalarni ongli ravishda shakllantirish va boshqa kontekstlarga transfer qilish masalasi alohida pedagogik vazifa ekanini ta’kidlaydi [3, 58]. Jones va Lavallee tadqiqotida ham sport orqali o‘zlashtirilgan mehnatsevarlik, o‘zini anglash va boshqa hayotiy ko‘nikmalar shaxsning tajribani tushunishi va undan boshqa vaziyatlarda foydalanishi bilan bog‘liqligi ko‘rsatiladi [6, 36]. Demak, murabbiy “sport intizomga o‘rgatadi” deb taxmin qilish bilan cheklanmasdan, sportchiga aynan qaysi vaziyatda qanday ko‘nikma shakllanganini anglatishi zarur.

To‘rtinchi muammo-xatoga munosabatning noto‘g‘ri shakllanishi. Sportdagi xato ba’zan faqat jazolanishi lozim bo‘lgan holat sifatida qabul qilinadi. Natijada sportchi tashabbus ko‘rsatishdan ehtiyot

bo‘ladi, xato sabablarini tahlil qilish o‘rniga ularni yashirishga intiladi. Vaholanki, yuqori sport mahorati uchun xatoni tez aniqlash, axborot olish va keyingi qarorni tuzatish qobiliyati katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiyning qayta aloqasi shaxsni baholashga emas, bajarilgan harakat, uning sababi va takomillashtirish yo‘liga qaratilishi kerak.

Beshinchi muammo-individual xususiyatlarni hisobga olmaslik. Bir xil mashg‘ulot metodikasi barcha sportchilarda bir xil psixologik natija bermaydi. MacNamara, Button va Collins tomonidan o‘tkazilgan keyingi tahlillar zarur psixologik ko‘nikmalarni qo‘llash sportchining rivojlanish bosqichi, faoliyat sohasi va individual xususiyatlariga qarab o‘zgarishini ko‘rsatadi [7, 74]. Shu sababli shaxsiy kompetensiyalar bo‘yicha standart talablar zarur bo‘lsa-da, ularni rivojlantirish usuli individuallashtirilishi lozim.

Sportda shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirishning birinchi sharti-kompetensiyalarni mashg‘ulotning mustaqil maqsadiga aylantirishdir. Murabbiy jismoniy, texnik va taktik vazifalar bilan bir qatorda ma’lum davr uchun psixologik-pedagogik vazifalarni ham belgilashi kerak. Masalan, bir mikrotsiklda sportchining maqsad qo‘yish va o‘z faoliyatini baholash ko‘nikmasiga, keyingi bosqichda stressni boshqarish yoki samarali kommunikatsiyaga ustuvor e’tibor berilishi mumkin.

Ikkinchi yo‘nalish-refleksiv metodlardan tizimli foydalanish. Mashg‘ulotdan keyin “nima yaxshi chiqdi?”, “qaysi qaror noto‘g‘ri bo‘ldi?”, “nima sababdan?”, “nimani o‘zgartirish kerak?” kabi savollarga javob berish sportchini passiv ko‘rsatma bajaruvchidan o‘z faoliyatini tahlil qiluvchi subyektga aylantiradi. Bunda murabbiy tayyor javob beruvchi emas, to‘g‘ri savollar orqali sportchining mustaqil xulosaga kelishiga yordam beruvchi pedagog vazifasini bajaradi.

Uchinchi yechim-maqsad qo‘yish tizimini natija, jarayon va rivojlanish maqsadlariga ajratish. Faqat “g‘olib bo‘lish” kabi natijaviy maqsad sportchi nazoratidan tashqaridagi ko‘plab omillarga bog‘liq. “Start reaksiyasini yaxshilash”, “musobaqa davomida taktik rejadan chetlanmaslik”, “xatodan so‘ng diqqatni tez tiklash” kabi jarayon maqsadlari esa sportchiga o‘z faoliyatini boshqarish imkonini beradi. Olimpiyachilarni o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotda maqsadni belgilash va unga erishish qobiliyati yuqori natijali sportchilarning muhim xususiyatlaridan biri sifatida qayd etilgan [4, 172].

To‘rtinchi yo‘nalish-nazorat qiluvchi murabbiylikdan avtonomiyani qo‘llab-quvvatlovchi murabbiylikka o‘tish. Bu murabbiyning talabchanligini kamaytirish degani emas. Aksincha, sportchiga vazifaning sababini tushuntirish, tegishli holatlarda tanlov imkoniyatini berish va uning fikrini eshitish ichki mas’uliyatni kuchaytiradi. Self-determination nazariyasida ijobiy qayta aloqa kompetentlik hissini kuchaytirishi, haddan ortiq tashqi nazorat, tahdid va bosim esa ichki motivatsiyani pasaytirishi mumkinligi ko‘rsatilgan [1, 70].

Beshinchi yo‘nalish-nazorat ostidagi qiyinchiliklardan rivojlantiruvchi vosita sifatida foydalanish. Sportchini har qanday qiyinchilikdan himoya qilish rezilyentlikni rivojlantirmaydi. Biroq haddan ortiq stress ham rivojlanish vositasi emas. Optimal yondashuv-murakkablik darajasini oshirish, musobaqaga yaqin vaziyatlarni modellashtirish va keyinchalik sportchi bilan uning reaksiyasini tahlil qilishdir. Fletcher va Sarkarning natijalari yuqori natijali sportchilarda ijobiy shaxsiy sifatlar, motivatsiya, ishonch, diqqat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni “chaqiriq” sifatida baholashga yordam berishini ko‘rsatadi [2, 673].

Oltinchi yo‘nalish - kommunikativ kompetensiyani mashg‘ulotning amaliy komponentiga kiritish. Jamoaviy sport turlarida bu sheriklar o‘rtasida axborot almashish, ziddiyatni konstruktiv hal qilish va umumiy qaror qabul qilishda namoyon bo‘ladi. Individual sportda esa kommunikativ kompetensiya murabbiyga o‘z holatini to‘g‘ri yetkazish, tibbiy va psixologik mutaxassislar bilan hamkorlik qilish, yordamga ehtiyojni vaqtida bildirish orqali muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlil qilingan tadqiqotlarni o‘zaro solishtirish shuni ko‘rsatadiki, turli ilmiy konsepsiyalarda terminlar farqlansa-da, ularning mazmunida muhim umumiylik mavjud. Gould, Dieffenbach va Moffett yuqori natijali sportchilarda o‘ziga ishonch, diqqatni nazorat qilish, maqsadga intilish va ruhiy bardoshlilikni ajratgan bo‘lsa [4, 172], Mac Namarava hammualliflar ushbu ko‘nikmalarning sportchining rivojlanish yo‘lidagi vazifasiga e’tibor qaratadi. Fletcher va Sarkar esa xuddi shu sifatlarning stress sharoitida qanday ishlashini tushuntiradi [2, 672]. Demak, bu tadqiqotlarni bir-biridan ajratilgan konsepsiyalar emas, shaxsiy kompetensiyaning turli funksional jihatlarini tavsiflovchi o‘zaro bog‘liq yondashuvlar sifatida talqin qilish mumkin. Shuningdek, sportdagi shaxsiy kompetensiyaning qiymati faqat medal yoki rekord bilan o‘lchanmasligi kerak. Sport orqali shakllangan o‘zini boshqarish, muloqot, maqsad qo‘yish va muammolarni hal qilish ko‘nikmalari ta’lim, kasbiy faoliyat va kundalik hayotga ko‘chirilgandagina ularning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati to‘liq namoyon bo‘ladi. Sportning tarbiyaviy imkoniyatlari avtomatik emasligi haqidagi ilmiy xulosalar ham aynan shu jihatga e’tibor qaratadi [3, 58;

6, 36]. Shu asosda sport tayyorgarligini “jismoniy sifatlar + texnika + taktika” modeli bilan cheklash o‘rniga, unga to‘rtinchi tarkibiy qism-shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirish komponentini izchil integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv sportchini nafaqat musobaqaga, balki o‘zgaruvchan va noaniq vaziyatlarda mustaqil faoliyat yuritishga tayyorlaydi.

Xulosa. Sport faoliyatida shaxsiy kompetensiyalarni shakllantirish yuqori natijaga erishishning qo‘shimcha elementi emas, balki sportchining mavjud jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlarini samarali amalga oshirishini ta’minlaydigan muhim pedagogik omildir. O‘tkazilgan nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin. Birinchidan, shaxsiy kompetensiya o‘zini boshqarish, ichki motivatsiya, refleksiya, hissiy barqarorlik, maqsad qo‘yish, mas’uliyatli qaror qabul qilish va kommunikativ qobiliyatlarning o‘zaro bog‘liq tizimini ifodalaydi. Ikkinchidan, sport mashg‘ulotida qatnashishning o‘zi ushbu kompetensiyalarning avtomatik rivojlanishini kafolatlamaydi; buning uchun maqsadli pedagogik sharoit zarur. Uchinchidan, haddan tashqari natijaga yo‘naltirilgan va qat’iy tashqi nazoratga asoslangan mashg‘ulot sportchining qisqa muddatli intizomini ta’minlashi mumkin, biroq mustaqil qaror qabul qilish va ichki mas’uliyatning rivojlanishini cheklashi ehtimoli mavjud. To‘rtinchidan, stressli vaziyatlarning pedagogik qiymati ularni yo‘q qilishda emas, sportchini ularni konstruktiv baholash va boshqarishga o‘rgatishda namoyon bo‘ladi. Shu sababli sport tashkilotlari va murabbiylar amaliyotida shaxsiy kompetensiyalar diagnostikasini muntazam olib borish, refleksiv suhbatlardan foydalanish, jarayon maqsadlarini belgilash, sportchining mustaqilligini qo‘llab-quvvatlash, boshqariladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirish va o‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni sportdan tashqari hayotga transfer qilishga yo‘naltirilgan topshiriqlarni kengaytirish maqsadga muvofiq. Bunday integrativ model yuqori sport natijasi bilan birga mas’uliyatli, moslashuvchan va mustaqil shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68–78.

2.Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // Psychology of Sport and Exercise. – 2012. – Vol. 13, No. 5. – P. 669–678.

3.Gould D., Carson S. Life skills development through sport: current status and future directions // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2008. – Vol. 1, No. 1. – P. 58–78.

4.Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions // Journal of Applied Sport Psychology. – 2002. – Vol. 14, No. 3. – P. 172–204.

5.Holt N.L., Neely K.C., Slater L.G., Camiré M., Côté J., Fraser-Thomas J., MacDonald D., Strachan L., Tamminen K.A. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2017. – Vol. 10, No. 1. – P. 1–49.

6.Jones M.I., Lavallee D. Exploring perceived life skills development and participation in sport // Qualitative Research in Sport and Exercise. – 2009. – Vol. 1, No. 1. – P. 36–50.

NUTQ RIVOJLANISHIDA OPTIK VA AKUSTIK TIZIMLARNING KLINIK-PEDAGOGIK AHAMIYATI

J.B.Xamraqulov, p.f.b.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada nutqning shakllanishida eshitish va ko‘rish analizatorlarining o‘rni, ularning o‘zaro integratsiyasi hamda maxsus pedagogik diagnostika va korreksiyadagi ahamiyati tahlil qilinadi. Sensor tizimlarning buzilishi fonematik idrok, talaffuz, yozma nutq va kommunikativ rivojlanishga ta’sir ko‘rsatishi yoritiladi. Multisensor yondashuv va kompensator vositalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari asoslanadi.*

Abstract. *This article analyzes the role of auditory and visual analyzers in speech development, their interaction, and their significance for special-pedagogical assessment and correction. The effects of sensory impairments on phonemic perception, pronunciation, written speech and communication are discussed, as well as the value of multisensory and compensatory approaches.*

Kalit so‘zlar: *nutq rivoji, eshitish analizatori, ko‘rish analizatori, sensor integratsiya, maxsus pedagogika, diagnostika, korreksiya.*

Keywords: *speech development, auditory analyzer, visual analyzer, sensory integration, special pedagogy, assessment, correction.*

Nutq bolaning tafakkuri, muloqoti va ijtimoiy tajribani o‘zlashtirishini ta’minlaydigan murakkab psixofiziologik jarayondir. Uning shakllanishi faqat artikulyatsion a’zolarning faoliyati bilan emas, balki markaziy asab tizimi, eshitish va ko‘rish analizatorlari, harakat-motor apparati hamda ovoz va nafas tizimlarining muvofiqlashtirilgan ishlashi bilan belgilanadi. Maxsus pedagogika nuqtayi nazaridan nutq rivojlanishini baholashda aynan shu tizimlarning o‘zaro bog‘liqligini hisobga olish diagnostika va korreksion ishning ilmiy asosini yaratadi.

Optik va akustik tizimlar bolaning tashqi muhitdan tilga oid axborotni qabul qilishi, uni qayta ishlashi va nutqiy faoliyatga aylantirishida tayanch mexanizmlardan hisoblanadi. Eshitish orqali tovush va fonemalar o‘zlashtirilsa, ko‘rish orqali mimika, lab harakati, yozuv, belgi va predmet obrazlari qabul qilinadi. Shu sababli sensor tizimlarning holati nutqning fonetik, leksik, grammatik va semantik taraqqiyotiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Eshitish analizatori nutqni tabiiy yo‘l bilan egallashning yetakchi shartlaridan biridir. Bola atrofdagi tovushlarni, so‘zlarni va ohanglarni eshitish orqali fonematik idrokni shakllantiradi, kattalar nutqiga taqlid qiladi va asta-sekin o‘z talaffuzini boshqarishni o‘rganadi. Ayniqsa, hayotning dastlabki yillarida eshitish tizimining barqaror ishlashi so‘z boyligi, grammatik tuzilma va bog‘langan nutqning shakllanishi uchun katta ahamiyatga ega. [1,2].

Eshitishdagi tug‘ma yoki erta orttirilgan buzilishlar fonematik farqlashning sustlashuvi, talaffuzdagi kamchiliklar va nutq rivojlanishining kechikishiga olib kelishi mumkin. Maxsus pedagogik yondashuvda bunday holatlar faqat eshitish darajasi bilan cheklanib baholanmaydi; bolaning nutqni tushunishi, kommunikativ faolligi, artikulyatsion imkoniyatlari va yozma nutqqa tayyorgarligi ham birgalikda tahlil qilinadi.

Zamonaviy maxsus ta’lim amaliyotida eshitish apparatlari, koklear implantatsiya, vizual va taktil yordamchi vositalar eshitish imkoniyatini kompensatsiya qilishga xizmat qiladi. Biroq texnik vositaning o‘zi yetarli emas. Uning samarasi logopedik mashg‘ulotlar, surdopedagogik qo‘llab-quvvatlash, muntazam muloqot va oiladagi nutqiy muhit bilan uyg‘unlashgandagina yuqori bo‘ladi.

Ko‘rish analizatori predmetlar, harakatlar, yuz ifodasi, artikulyatsiya va yozma belgilarni idrok etish orqali nutqni o‘zlashtirishga yordam beradi. Bola kattalarning lab harakatlarini kuzatadi, so‘z ma’nosini predmet yoki rasm bilan bog‘laydi, keyinchalik esa harf va grafik belgilarni farqlash orqali yozma nutqqa o‘tadi. Demak, ko‘rish tizimi og‘zaki va yozma nutq o‘rtasidagi bog‘lanishni ta’minlovchi muhim sensor tayanchdir.

Ko‘rishdagi cheklovlar nutqning barcha tomonlarini bir xil darajada buzmasligi mumkin, biroq vizual tajribaning kamayishi so‘z ma’nolarini konkretlashtirish, predmet-belgi munosabatlarini anglash, o‘qish va yozish ko‘nikmalarini egallashni qiyinlashtiradi. Shu bois katta shrift, kontrastli tasvir, piktogramma, taktil belgilash va Braille yozuvi kabi vositalar kompensator ta’limning muhim elementlari sifatida qo‘llanadi.

Nutqni to‘laqonli rivojlantirishda optik va akustik tizimlarning integratsiyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Bola bir so‘zni eshitishi, shu paytda uning tasvirini ko‘rishi, artikulyatsiyani kuzatishi va zarur hollarda taktil tayanchdan foydalanishi mumkin. Bu jarayon axborotni bir nechta kanal orqali mustahkamlaydi va nutqiy birliklarni tezroq o‘zlashtirishga yordam beradi. [4,5].

Maxsus pedagog uchun muhim vazifa-bolaning qaysi sensor kanali nisbatan barqaror ekanini aniqlab, ta’lim metodlarini shunga mos ravishda tashkil etishdir. Eshitishi cheklangan bolada ko‘rish va kinestetik tayanchlar kuchaytirilishi, ko‘rishida cheklov mavjud bolada esa eshitish, taktil va harakat tajribasi faol qo‘llanishi mumkin. Bunday differensial yondashuv korreksion ishni individual ehtiyojlarga moslashtiradi.

Diagnostika jarayoni ham kompleks bo‘lishi kerak. Nutqning fonetik-fonematik, leksik-grammatik, og‘zaki va yozma tomonlari, artikulyatsion apparat holati, nafas, ovoz, fonematik eshitish hamda kommunikativ xulq birgalikda baholanadi. Logoped, nevrolog, psixolog va maxsus pedagogning hamkorligi bunday tahlilning ishonchliligini oshiradi.

Xulosa. Optik va akustik tizimlar nutq rivojlanishining o‘zaro to‘ldiruvchi sensor asoslaridir. Ularning uyg‘un faoliyati tovushni eshitish, ma’noni anglash, artikulyatsiyani kuzatish, yozma belgini tanish va muloqotda foydalanish imkonini beradi. Sensor tizimlardan biridagi cheklov boshqa kanallarning kompensator imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirishni talab qiladi. Shu bois maxsus ta’limda

multisensor yondashuv, erta diagnostika va individual korreksion dastur nutqiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashning eng muhim tamoyillaridan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erkaboyev O.M., Xamraqulov J.B. Maxsus pedagogikaning klinik asoslari (oligofrenopedagogika). O‘quv qo‘llanma. – Farg‘ona, 2025.
2. Sirojiddinova S.S. Maxsus pedagogika asoslari. – Toshkent: TDPU, 2020.
3. Komilov A.K. Defektologiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan, 2019.
4. Oltiboyeva M., Mirzayeva S. Logopediya. – Toshkent: Iqbol, 2021.
5. Yunusova M. Klinik psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
6. Akramova M. Maxsus ta’lim pedagogikasi. – Samarqand: SamDU, 2022.

KO‘RISH NOGIRONLIGI BO‘LGAN O‘QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI

S.T.Xasanova, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish muammosi yoritilgan. Umumta’lim dasturidagi vizual ko‘rsatmaga asoslangan mashqlarni ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar bajara oladigan sezgi-asosli (eshitish, teri-taktil, harakat-fazoviy) ekvivalent mashqlar bilan almashtirish g‘oyasi asosida ishlab chiqilayotgan metodikaning nazariy-metodologik asoslari, tadqiqot metodlari va dastlabki natijalari tahlil qilingan. Metodika B1 (butunlay ko‘rmaydigan) va B2/B3 (zaif ko‘ruvchi) toifadagi o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье рассматривается проблема повышения эффективности занятий по физическому воспитанию учащихся с нарушением зрения. Проанализированы теоретико-методологические основы, методы исследования и предварительные результаты разрабатываемой методики, основанной на замене упражнений общеобразовательной программы, опирающихся на визуальные ориентиры, сенсорно-ориентированными (слуховыми, тактильными, кинестетическими) эквивалентными упражнениями. Методика разработана с учётом индивидуальных потребностей учащихся категорий B1 (тотально незрячие) и B2/B3 (слабовидящие).*

Kalit so‘zlar: *ko‘rish nogironligi, jismoniy tarbiya, sezgi-asosli metodika, moslashtirilgan mashqlar, inklyuziv ta’lim, B1/B2/B3 toifasi, pedagogik eksperiment.*

Ключевые слова: *нарушение зрения, физическое воспитание, сенсорно-ориентированная методика, адаптированные упражнения, инклюзивное образование, категории B1/B2/B3, педагогический эксперимент.*

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda 15 yoshgacha bo‘lgan bolalar orasida ko‘rish qobiliyati buzilganlar soni bir necha o‘n millionni tashkil etadi. Bunday bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va ijtimoiylashuvi ko‘pincha sog‘lom tengdoshlariga nisbatan orqada qolib, bu holat ularning umumiy hayot sifatiga uzoq muddatli salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, shu jumladan nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport va jismoniy faoliyatga jalb etilishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Shu bilan birga, amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlaydigan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari umumta’lim dasturidagi vizual ko‘rsatmaga asoslangan mashqlarni (masalan, to‘pni ko‘rib tutish, chiziq bo‘ylab ko‘rib yugurish) bunday o‘quvchilar uchun moslashtirishda uslubiy qiyinchiliklarga duch keladi. Mazkur holat ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun umumta’lim dasturidagi vizual ko‘rsatmaga asoslangan mashqlarni sezgi-asosli ekvivalent mashqlar bilan almashtirish metodikasini ishlab chiqishning dolzarbligini belgilaydi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Xorijiy mamlakatlarda ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya (adapted physical education) mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida shakllangan. Haegele va Porretta [4] tomonidan o‘tkazilgan tizimli sharhda ko‘rish nogironligi bo‘lgan bolalarning jismoniy faolligi va harakat salohiyatiga oid tadqiqotlar tahlil qilinib, bu toifadagi

bolalar harakat koordinatsiyasi va aerob quvvat bo‘yicha ko‘ruvchi tengdoshlaridan past ko‘rsatkichlar namoyon etishi aniqlangan. Meier, Höger va Giese [9] inklyuziv jismoniy tarbiya sharoitida ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik moslashuvini o‘rgangan, Lieberman va boshqalar [7] esa atrof-muhit to‘siqlari (transport, ixtisoslashtirilgan murabbiy va jihoz yetishmasligi) shaxsiy omillardan ko‘ra muhimroq to‘siq ekanligini aniqlagan. AQShning Old Dominion universiteti qoshida Ball [3] va Keene [5], Buyuk Britaniyaning Leeds Beckett universiteti qoshida Antritsou [2] tomonidan himoya qilingan doktorlik dissertatsiyalarida ko‘zi ojiz o‘quvchilarni umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiyaga jalb etishning turli modellari ishlab chiqilgan. Rossiyada Anfilatova [1] va Makarenko [8] tomonidan himoya qilingan nomzodlik dissertatsiyalarida ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari tiflopedagogika nuqtai nazaridan tadqiq etilgan. Tiflopedagogika fanining nazariy asoslari Kovalenko [6], Zemsova va Litvak [13] tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, ular ko‘rish nuqsonining darajasiga ko‘ra bolalar tafakkuri va bilish faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rgangan. O‘zbek olimlaridan Xalilova [12] ko‘rishida nuqsoni bo‘lgan bolalar tafakkur xususiyatlari, Rustamov [10] esa ularda matematik tasavvurlarni shakllantirish mavzusida tadqiqot ishlarini olib borgan. Sobirova [11] tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda o‘zbek maktablarida maxsus ehtiyojli o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining moslashtirilgan mazmuni yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi ta’kidlangan. Yuqoridagi tahlildan ko‘rinib turibdiki, respublikamizda tiflopedagogikaning kognitiv va ta’lim jihatlari yetarlicha chuqur o‘rganilgan, xorijda esa ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun moslashtirilgan jismoniy tarbiya mustaqil yo‘nalish sifatida rivojlangan, biroq bu ikki yo‘nalishni birlashtirgan holda O‘zbekiston umumta’lim dasturi asosida ishlab chiqilgan yaxlit metodika hozirgacha mavjud emas.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi - ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish uchun umumta’lim dasturidagi vizual ko‘rsatmaga asoslangan mashqlarni sezgi-asosli ekvivalent mashqlar bilan almashtirishga asoslangan metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali asoslashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: ko‘rish nogironligining tasnifi va psixofiziologik xususiyatlarini tahlil qilish; umumta’lim dasturidagi vizual mashqlarni sezgi-asosli ekvivalent mashqlar bilan almashtirish metodikasini ishlab chiqish; metodikani pedagogik eksperiment orqali sinovdan o‘tkazish; tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; pedagogik kuzatuv; jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazish (hozirgi amaliyot, duch kelinayotgan qiyinchiliklar va yangi metodikaga tayyorlikni aniqlash maqsadida); pedagogik eksperiment - Toshkent shahridagi ko‘zi ojizlar maktab-internati 5-7-sinf o‘quvchilari ishtirokida tajriba va nazorat guruhlari asosida tashkil etiladigan kvazi-eksperimental dizayn, chunki maktabda tayyor sinflarni tasodifiy taqsimlab bo‘lmaydi; matematik-statistik tahlil. Tanlangan yosh guruhi (5-7-sinf, 10-13 yosh) tana sxemasining shakllangan, ammo harakat stereotiplarining hali qat’iylashmagan davri bo‘lib, sezgi-asosli kompensatsiya mexanizmlarini shakllantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan metodika va dastlabki natijalar. Tadqiqotning nazariy-metodologik bosqichida umumta’lim dasturidagi asosiy mashq turkumlari (yugurish va sakrash, to‘p bilan ishlash, nishonga zarba berish, gimnastika, estafeta, yo‘naltirilgan yurish) tahlil qilinib, har biriga sezgi-asosli ekvivalent mashq ishlab chiqildi. Metodikaning asosiy tamoyili shundan iboratki, tanlangan muqobil mashq nazorat guruhidagi mashq bilan bir xil jismoniy sifatni (tezlik, kuch, muvozanat, aniqlik) rivojlantirishi, ammo bajarilishi ko‘rishga bog‘liq bo‘lmasligi lozim. Masalan, 60 metrga yugurish mashqi o‘rniga tortilgan yo‘naltiruvchi arqon bo‘ylab yugurish (paralimpiya sprinterlari qo‘llaydigan usul) yoki joyida tez-tez tizza ko‘tarib yugurish taklif etildi - ikkalasi ham tezlik sifatini rivojlantiradi, biroq vizual nazoratni talab qilmaydi. Nishonga otish mashqlarida ovoz chiqaruvchi signal manbai va ichida shildiroq mexanizmi bo‘lgan to‘p qo‘llanildi. Bundan tashqari, metodika B1 (butunlay ko‘rmaydigan) va B2/B3 (zaif ko‘ruvchi) toifalar o‘rtasidagi farqni hisobga olgan holda ikki darajada ishlab chiqildi: B1 toifasi uchun to‘liq muqobil (eshitish yoki taktil-asosli) mashq, B2/B3 toifasi uchun esa asl mashqning kontrastli rang va kattalashtirilgan o‘lcham bilan boyitilgan varianti taklif etildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining hozirgi amaliyoti, duch kelayotgan qiyinchiliklari va yangi metodikaga tayyorlik darajasini aniqlash uchun 20 ta savoldan iborat so‘rovnoma ishlab chiqildi. Hozirgi bosqichda ishlab

chiqilgan metodika asosida pedagogik eksperimentni tashkil etish jarayoni davom etmoqda; eksperimentning yakuniy miqdoriy natijalari keyingi nashrlarda taqdim etiladi.

Xulosa. Koʻrish nogironligi boʻlgan oʻquvchilarning jismoniy tarbiya mashgʻulotlari samaradorligini oshirish muammosi xorijda va Oʻzbekistonda alohida-alohida yetarlicha oʻrganilgan boʻlsa-da, bu ikki yoʻnalishni birlashtirgan, milliy umumta'lim dasturiga moslashtirilgan yaxlit metodika hozirgacha ishlab chiqilmagan edi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan sezgi-asosli ekvivalent mashqlar tizimi, B1/B2/B3 toifalariga koʻra tabaqalashtirilgan yondashuv va tadqiqot metodikasi ushbu boʻshliqni toʻldirishga xizmat qiladi. Ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligi Toshkent shahridagi koʻzi ojizlar maktab-internatida oʻtkaziladigan pedagogik eksperiment natijalari orqali asoslanadi, bu esa keyingi tadqiqot bosqichining asosiy vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Anfilatova O.V. Fizicheskoe vospitanie detey s narusheniem zreniya: Nomzodlik dissertatsiyasi. - Kirov, 2005.
2. Antritsou E. Physical education and visual impairment in mainstream schools: PhD thesis. - Leeds Beckett University, 2022.
3. Ball K. Adapted physical education and students with visual impairments: PhD dissertation. - Old Dominion University, 2024.
4. Haegele J.A., Porretta D.L. Physical education for students with visual impairments // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. - 2015. - Vol. 86(1). - P. 68-82.
5. Keene S. Adapted physical education practices for students with visual impairments: PhD dissertation. - Old Dominion University, 2024.
6. Kovalenko B.I. Tiflopedagogika. - Moskva: Uchpedgiz, 1962.
7. Lieberman L.J. va boshq. Barriers to physical activity for youth with visual impairments // Journal of Visual Impairment & Blindness. - 2025.
8. Makarenko S.A. Metodika fizicheskogo vospitaniya detey s narusheniem zreniya: Nomzodlik dissertatsiyasi. - Sankt-Peterburg, 2000.
9. Meier S., Höger B., Giese M. Inclusive physical education for students with visual impairments // Frontiers in Sports and Active Living. - 2023.
10. Rustamov O. Koʻrishida nuqsoni boʻlgan bolalarda matematik tasavvurlarni shakllantirish metodikasi. - Toshkent, 2010.
11. Sobirova. Oʻzbekiston maktablarida maxsus ehtiyojli oʻquvchilar uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining mazmuni boʻyicha tadqiqot. - Toshkent, 2023.
12. Xalilova Sh. Koʻrishida nuqsoni boʻlgan bolalar tafakkur xususiyatlari: Nomzodlik dissertatsiyasi. - Toshkent, 2005.
13. Zemsova M.I., Litvak A.I. Puti kompensatsii slepoty v protsesse poznavatelnoy i trudovoy deyatelnosti. - Moskva, 1956.

SPORT TADBIRLARIDA BREND BOSHQARUVI VA IMIJ SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

F.R.Xolmirzayev, magistrant
Mirzo Ulugʻbek nomidagi Oʻzbekiston Milliy universiteti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport tadbirlarida brend boshqaruvi va imij shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari yoritilgan. Sport industriyasining jadal rivojlanishi sharoitida sport tadbirlarining brend sifatidagi ahamiyati, ularning ijobiy imijini shakllantirish mexanizmlari va boshqaruv tamoyillari tahlil qilingan. Shuningdek, sport tadbirlarining raqobatbardoshligini oshirish, tomoshabinlar va homiylar ishonchini mustahkamlash hamda milliy sportning xalqaro maydondagi nufuzini oshirishda brend menejmentining oʻrni ilmiy jihatdan asoslab berilgan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретико-методологические основы управления брендом и формирования имиджа в индустрии спорта. Анализируется значимость спортивных брендов в условиях стремительного развития отрасли, а также процессы управления имиджем бренда. Обосновывается роль управления брендом в поддержании его*

жизнеспособности и сохранении репутации на международной арене, что способствует укреплению доверия и уверенности со стороны зрителей и спонсоров.

Kalit so‘zlar: *sport menejmenti, sport brendi, brend boshqaruvi, sport imiji, sport marketingi, sport tadbirlari, kommunikatsiya, sport industriyasi.*

Ключевые слова: *спортивный менеджмент, спортивный бренд, бренд-менеджмент, спортивный имидж, спортивный маркетинг, спортивные мероприятия, коммуникация, спортивная индустрия.*

XXI asrda sport iqtisodiyotning muhim tarmoqlaridan biriga aylanib, uning iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy ta’sir doirasi sezilarli darajada kengaymoqda. Zamonaviy sport tadbirlari nafaqat sport musobaqasi, balki yirik kommunikatsion platforma, marketing vositasi va mamlakat imijini shakllantiruvchi omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu bois sport tadbirlarini tashkil etishda brend boshqaruvi va ijobiy imijni shakllantirish masalalari sport menejmentining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari va xalqaro sport forumlari global miqyosdagi kuchli sport brendlariga aylangan. Ularning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan puxta ishlab chiqilgan brend strategiyasi, samarali kommunikatsiya siyosati va jamoatchilik bilan munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish bilan belgilanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Ilmiy adabiyotlarda brend tushunchasi mahsulot, xizmat yoki tashkilotni raqobatchilardan ajratib turuvchi noyob identifikatsion tizim sifatida talqin etiladi. Sport sohasida esa brend sport tashkiloti, sport tadbiri yoki musobaqaning qadriyatlari, reputatsiyasi va jamoatchilik ongidagi ijobiy tasavvurlar majmuini ifodalaydi.

Zamonaviy tadqiqotchilar sport brendini shakllantirishda quyidagi omillar muhim ekanligini ta’kidlaydilar:

– sport tadbirining sifati va tashkiliy darajasi;
– sportchilar va muxlislar bilan samarali kommunikatsiya;
– marketing va reklama faoliyati;
– ijtimoiy tarmoqlardagi faollik;
– milliy va madaniy qadriyatlarning aks ettirilishi;
– innovatsion boshqaruv yondashuvlari.

Mazkur tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, induksiya va deduksiya, ilmiy umumlashtirish hamda statistik ma’lumotlarni tahlil qilish usullaridan foydalanildi.

Sport tadbirlarida brend boshqaruvining nazariy asoslari. Brend boshqaruvi (Brand Management) – sport tadbirining o‘ziga xos qiyofasini yaratish, uning qadriyatlarini shakllantirish va uzoq muddatli raqobat ustunligini ta’minlashga qaratilgan boshqaruv faoliyati hisoblanadi.

Sport tadbirlarida brend boshqaruvi quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

1. Strategik rejalashtirish.

Sport tadbirining maqsadi, missiyasi va qadriyatlarini belgilash orqali uzoq muddatli rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish.

2. Vizual identifikatsiya.

Logotip, ramz, ranglar uyg‘unligi, shior va boshqa atributlar orqali tadbirning o‘ziga xosligini namoyon etish.

3. Marketing kommunikatsiyasi.

Reklama, PR texnologiyalari, ommaviy axborot vositalari va raqamli platformalar orqali sport tadbirini targ‘ib qilish.

4. Homiylik va hamkorlikni rivojlantirish.

Brend qiymatini oshirishda investorlar, homiylar va hamkor tashkilotlar bilan samarali aloqalarni yo‘lga qo‘yish.

5. Muxlislar bilan munosabatlarni boshqarish.

Tomoshabinlar va sport jamoatchiligi bilan doimiy muloqot o‘rnatish hamda ularning sodiqligini shakllantirish.

Sport tadbirlarida imij shakllantirishning metodologik asoslari. Imij – jamoatchilik ongida sport tadbiri, sport tashkiloti yoki musobaqa haqida shakllangan umumiy tasavvur va munosabatlar tizimidir.

Sport tadbirining ijobiy imiji uning iqtisodiy samaradorligini, ommaviyligini va xalqaro nufuzini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Sport tadbirlarida imijni shakllantirish quyidagi metodologik tamoyillarga asoslanadi:

Birinchidan, tizimlilik tamoyili. Sport tadbirining barcha tarkibiy elementlari yagona konsepsiya asosida tashkil etilishi zarur.

Ikkinchidan, izchillik tamoyili. Tadbir haqidagi axborotlar turli kommunikatsion kanallar orqali bir xil mazmunda yetkazilishi lozim.

Uchinchidan, innovatsionlik tamoyili. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish tadbirning jozibadorligini oshiradi.

To‘rtinchidan, ijtimoiy yo‘naltirilganlik tamoyili. Sport tadbirining jamiyat manfaatlariga xizmat qilishi va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishi uning ijobiy imijini shakllantiradi.

Beshinchidan, barqarorlik tamoyili. Imijni shakllantirish uzoq muddatli strategiya asosida amalga oshirilishi zarur.

Sport tadbirlarida brend va imijning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati. Kuchli sport brendi va ijobiy imij quyidagi natijalarni ta’minlaydi:

– sport tadbirlarining xalqaro nufuzini oshiradi;
– mahalliy va xorijiy investitsiyalarni jalb etadi;
– turizm rivojlanishini rag‘batlantiradi;
– homiylar va hamkorlar sonini ko‘paytiradi;
– ommaviy axborot vositalari e’tiborini kuchaytiradi;
– milliy sportning jahon maydonidagi raqobatbardoshligini oshiradi;
– sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga xizmat qiladi;
– yoshlarning sportga qiziqishini kuchaytiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport tadbirlarida brend boshqaruvi va ijobiy imijni shakllantirish sport menejmentining strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport industriyasida muvaffaqiyatga erishish sport tadbirining tashkiliy sifati bilan bir qatorda, uning jamoatchilik ongida qanday qabul qilinishi bilan ham belgilanadi.

Brend boshqaruvi sport tadbirining raqobatbardoshligini oshirish, investitsiyalarni jalb qilish, muxlislar sodiqligini shakllantirish va xalqaro maydondagi nufuzini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bois sport tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy marketing texnologiyalari, innovatsion kommunikatsiya vositalari va ilmiy asoslangan imij strategiyalarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mullin B.J., Hardy S., Sutton W.A. Sport Marketing. – Human Kinetics, 2023.
2. Shank M.D., Lyberger M.R. Sports Marketing: A Strategic Perspective. – Routledge, 2022.
3. Keller K.L. Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity. – Pearson Education, 2021.
4. Pitts B.G., Stotlar D.K. Fundamentals of Sport Marketing. – Fitness Information Technology, 2020.
5. Pedersen P.M., Laucella P.C. Strategic Sport Communication. – Human Kinetics, 2021.
6. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni. – Toshkent, 2015.

SOG‘LIG‘IDA IMKONIYATI CHEKLANGAN O‘SMIRLARNING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARINI IZLASH

J.Xudaybergenov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Qoraqalpog‘iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining zamonaviy holati tahlil qilingan. Jismoniy madaniyatni rivojlantirish yo‘llari va imkoniyati cheklangan shaxslar jismoniy tarbiyasidagi mavjud muammolar yoritib berilgan. Ushbu toifadagi shaxslarni muntazam jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etish muammosining o‘rganilganlik*

darajasi tahlil qilingan. Imkoniyati cheklangan shaxslarning shaxsiy jismoniy madaniyatini shakllantirish bo‘yicha amaliy yo‘llar va tavsiyalar taklif etilgan.

Аннотация. *В данной статье анализируется современное состояние сферы физической культуры и спорта в Республике Каракалпакстан. Освещаются пути развития физической культуры и существующие проблемы в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Анализируется степень изученности проблемы вовлечения данной категории лиц в регулярные занятия физической культурой и спортом. Предлагаются практические пути и рекомендации по формированию личной физической культуры у лиц с ограниченными возможностями здоровья.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, sport, shaxsni shakllantirish, imkoniyati cheklangan shaxslar, adaptiv jismoniy tarbiya, sotsializatsiya.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, формирование личности, лица с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, социализация.*

O‘zbekiston Respublikasi va Qoraqalpog‘iston Respublikasida aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish hamda barcha qatlamlarni, xususan imkoniyati cheklangan shaxslarni ommaviy sportga keng jalb etish bo‘yicha tizimli davlat siyosati olib borilmoqda [1]. Biroq hozirgi bosqichda davlat siyosati asosan ijtimoiy va tibbiy yordam ko‘rsatishga, iqtisodiy qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan bo‘lib, ayrim chekka tumanlarda shaxsning ma’naviy-ruhiy va pedagogik rivojlanish sohasiga etarlicha e’tibor berilmayapti [2].

Qoraqalpog‘iston Respublikasi sharoitida ham imkoniyati cheklangan bolalar va o‘smirlar sonining ko‘payishi kuzatilayotgani ushbu muammoni yanada dolzarblashtirmoqda. Hukumat tomonidan moddiy-texnik bazani rivojlantirish, kadrlar ta’minotini yaxshilash va sport tadbirlarini tashkil etish orqali muhit moslashtirilmoqda. Biroq, ushbu infratuzilmaviy choralar o‘smirlarda jismoniy tarbiyaga nisbatan anglangan va mas’uliyatli munosabatni bevosita shakllantirish uchun yetarli emas [3,4].

Shu sababli, adaptiv jismoniy tarbiya oldida o‘smirlarni pedagogik kanal orqali muntazam jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilish vazifasi turibdi [5]. Qoraqalpog‘istonning ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari hamda inklyuziv ta’lim muassasalarida amaldagi uslubiy ishlanmalar to‘liq asoslanmagan, anglanganlik va faollik tamoyili etarli darajada amalga oshirilmayapti. Turli nozologik guruhlar uchun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda yagona yondashuv va aniq algoritmlarning yo‘qligi jamiyatda shakllanayotgan gumanistik paradiqma bilan qarama-qarshilikni keltirib chiqarmoqda [6].

Shunday qilib, bir tomondan, zamonaviy sharoitda salomatligida og‘ishlar bo‘lgan o‘smirlarning shaxsiy jismoniy madaniyatini shakllantirishga bo‘lgan ijtimoiy-pedagogik ehtiyoj, ikkinchi tomondan esa ushbu toifadagi bolalar uchun bunday dasturlarni tuzish va amalga oshirish usullari bo‘yicha bilimlarning etarsizligi o‘rtasida qarama-qarshilik vujudga keladi.

Tadqiqot maqsadi: Qoraqalpog‘iston Respublikasi sharoitida imkoniyati cheklangan o‘smirlarning shaxsiy jismoniy madaniyatini shakllantirish bo‘yicha dastur mazmunini belgilash va ilmiy asoslash.

Tadqiqotni tashkil etish va usullari. Tadqiqot dolzarbligini aniqlash hamda dastur mazmunini ilmiy asoslash maqsadida ilmiy-uslubiy adabiyotlar va statistik ma’lumotlar chuqur tahlil qilindi 60 dan ortiq manba o‘rganib chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Imkoniyati cheklangan o‘smirlarning shaxsiy jismoniy madaniyati quyidagi tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar ta’minlanganda muvaffaqiyatli shakllanadi:

Tashkiliy-pedagogik omillarning hisobga olinishi:

- Jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- Kognitiv qobiliyatlarning rivojlanish darajasi;
- Yetakchi motivlar tarkibi hamda motivatsiya darajasi;
- Muloqot ko‘nikmalari va ijtimoiy intellekt darajasi;
- Jismoniy qobiliyatlarning kognitiv jarayonlar, motivlar, muloqot va ijtimoiy intellekt bilan o‘zaro bog‘liqligi;
- Yo‘l qo‘yiladigan individual jismoniy yuklama hajmi hamda uni individual ko‘rsatkichlarga mos ravishda doimiy tuzatib borish “korreksiya”.

Dasturning ikki blokli strukturasi:

Nazariy blok: Treninglar, targ‘ibot va ommaviy-sport tadbirlarini tashkil etish orqali jismoniy madaniyatning ijtimoiy hamda reabilitatsion ahamiyati haqida bilimlarni shakllantirish.

Amaliy blok har bir nozologiya uchun individual trayektoriya algoritmi:

1. “Tayyorgarlik” bosqichi: Yetakchi motivlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning kognitiv jarayonlar bilan bog‘liqligini aniqlash.

2. “Boshlang‘ich diagnostika” bosqichi: Jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, muloqot ko‘nikmalari va ijtimoiy intellekt darajasini baholash.

3. “Loyiha” bosqichi: Aniqlangan bog‘liqliklarni tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari vositalari hamda usullarini tanlash.

4. “Faoliyat” bosqichi: Individual trayektoriyani amalga oshirish, muntazam mashqlar, moslashtirilgan harakatli o‘yinlar, pedagogik ta’sir matnlari, motivatsion treninglar va kognitiv rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

5. “Korreksiya” bosqichi: Oraliq diagnostika o‘tkazish va jismoniy yuklama dozasini ko‘rsatkichlarga moslab o‘zgartirish.

6. “Yakuniy diagnostika” bosqichi: Barcha ko‘rsatkichlar (jismoniy, kognitiv, motivatsion, ijtimoiy intellekt) bo‘yicha erishilgan darajani baholash.

Mezoniy baholashning mavjudligi: Imkoniyati cheklangan o‘smirlar jismoniy madaniyati shakllanganlik darajasini baholash mezonlarining belgilanishi.

Xulosa. Qoraqalpog‘iston Respublikasida imkoniyati cheklangan o‘smirlarning shaxsiy jismoniy madaniyatini shakllantirishda pedagogik kanal asosiy ustuvor yo‘nalish hisoblanadi. O‘smirlarda jismoniy tarbiyaga nisbatan anglangan munosabatni shakllantirish va ularni jamiyatga muvaffaqiyatli moslashtirish “sotsializatsiya” uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ularning muloqot ko‘nikmalari, kognitiv qobiliyatlari hamda ijtimoiy intellektiga kompleks ta’sir ko‘rsatish zarur. Usmoniy kompleks yondashuv o‘smirning jamiyatga integratsiyalashuvini keskin tezlashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Евсеев, С. П. (2016). Теория и организация адаптивной физической культуры [Теория и организация адаптивной физической культуры]. Москва: Спорт.

2. Ярашев, К. Д., Юнусов, А. М. (2019). Адаптивная физическая культура и спорт для детей и подростков с ограниченными возможностями. Ташкент: Издательство Национального общества философов Узбекистана.

3. Шапкова, Л. В. (2007). Частные методики адаптивной физической культуры [Частные методики адаптивной физической культуры]. Москва: Советский спорт.

4. Дмитриев, А. А. (2004). Физическая культура в специальном (коррекционном) образовании [Физическая культура в специальном (коррекционном) образовании]. Москва: Академия.

5. Abdullayev, A., Xonkeldiyev, Sh. X. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona: Farg‘ona nashriyoti.

6. Sermatov, I. R. (2020). Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari orqali imkoniyati cheklangan o‘smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish. Pedagogik ta’lim, (4), 112-116.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni, ularning kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish hamda ta’lim sifatini oshirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, kompetensiyaviy yondashuv, interfaol ta’lim metodlari, raqamli ta’lim platformalari, masofaviy o‘qitish texnologiyalari va sun’iy intellekt asosidagi o‘quv vositalaridan foydalanishning amaliy imkoniyatlari yoritilgan.*

Аннотация*: В данной статье рассматривается роль современных педагогических технологий в системе переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта, а также их значение в развитии профессиональных компетенций и повышении качества*

образования. Проанализированы возможности применения компетентностного подхода, интерактивных методов обучения, цифровых образовательных платформ, технологий дистанционного обучения и инструментов искусственного интеллекта в процессе переподготовки специалистов. Обосновано, что интеграция современных педагогических технологий способствует повышению профессионального мастерства специалистов, развитию инновационного мышления и обеспечению эффективности системы непрерывного профессионального образования.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta’limi, qayta tayyorlash, malaka oshirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv, interfaol metodlar, raqamli ta’lim, sun’iy intellekt, ta’lim sifati.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, переподготовка специалистов, повышение квалификации, современные педагогические технологии, компетентностный подход, интерактивные методы обучения, цифровое образование, искусственный интеллект, качество образования.*

Bugungi kunda dunyo miqyosida ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, inson kapitalini rivojlantirish hamda malakali kadrlar tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayon jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda ularning malakasini uzluksiz oshirish tizimini ham tubdan takomillashtirishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, raqamli transformatsiya, sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’limga kirib kelishi, masofaviy ta’lim platformalarining keng qo‘llanilishi hamda kompetensiyaviy yondashuvning joriy etilishi pedagoglardan zamonaviy bilim, ko‘nikma va kasbiy kompetensiyalarni muntazam ravishda yangilab borishni talab etmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi jamiyat salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda yoshlarni jismonan barkamol etib tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Shu sababli ushbu sohada faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi, pedagogik mahorati va innovatsion texnologiyalardan samarali foydalanish kompetensiyalarini rivojlantirish ta’lim sifatining muhim omillaridan biri hisoblanadi. An’anaviy o‘qitish usullarining zamonaviy ta’lim ehtiyojlarini to‘liq qondira olmasligi interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, elektron ta’lim resurslari, virtual ta’lim muhiti va sun’iy intellekt asosidagi o‘quv vositalaridan foydalanishni dolzarb masalaga aylantirmoqda. [2; 3]

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, pedagog kadrlar malakasini oshirish hamda qayta tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur islohotlarning asosiy maqsadi xalqaro standartlarga javob beradigan, zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini puxta egallagan, kasbiy kompetensiyalari yuqori bo‘lgan mutaxassislarni tayyorlashdan iborat. Shu nuqtai nazardan, qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etish ta’lim sifati va amaliy natijadorlikni oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Pedagogik texnologiyalar nazariyasi va amaliyotiga oid tadqiqotlarda ta’lim jarayonini oldindan loyihalashtirish, uning mazmuni, metodlari va natijalarini tizimli ravishda belgilash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. V.P.Bespalko pedagogik texnologiyani ta’lim jarayonini samarali tashkil etish va belgilangan natijalarga erishishni ta’minlovchi tizimli jarayon sifatida izohlaydi [4]. G.K.Selevko esa zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ta’lim oluvchining faolligini oshirish va ta’lim natijalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan metodlar majmuasi sifatida ko‘rib chiqadi [5].

Kompetensiyaviy yondashuv masalalari I.A.Zimnyaya tadqiqotlarida keng yoritilgan. Olimaning fikricha, ta’lim natijalarini baholashda bilimlarning mavjudligi bilan bir qatorda ularni amaliy vaziyatlarda qo‘llay olish qobiliyati ham muhim ahamiyatga ega [6, 36]. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash uchun ayniqsa muhimdir, chunki ushbu sohadagi kasbiy faoliyat nazariy bilimlarni amaliy ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirishni talab qiladi.

Mishra va Koehler tomonidan ishlab chiqilgan TPACK modeli pedagogning texnologik, pedagogik va fan mazmuniga oid bilimlarini integratsiyalash zarurligini asoslaydi [7, 1025]. Ushbu konsepsiya jismoniy tarbiya pedagoglari uchun ham dolzarb bo‘lib, mutaxassisning o‘z fanini bilishi bilan bir qatorda raqamli vositalarni pedagogik maqsadda qo‘llay olishi zarurligini ko‘rsatadi.

A.W.Bates raqamli ta’lim texnologiyalari ta’lim mazmunini turli shakllarda yetkazish, masofadan turib ta’lim olish va ta’lim jarayonini individuallashtirish imkoniyatlarini kengaytirishini ta’kidlaydi [10]. Mazkur yondashuv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlashda ham muhim bo‘lib, tinglovchilarga nazariy materiallarni mustaqil o‘zlashtirish, videodarslar va elektron resurslardan foydalanish imkonini beradi.

So‘nggi yillarda ilmiy manbalarda raqamli pedagogika, elektron ta’lim (e-learning), aralash ta’lim (blended learning), masofaviy ta’lim (distance learning) hamda sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim tizimiga integratsiyalashuvi alohida tadqiqot obyekti sifatida o‘rganilmoqda. Xalqaro tashkilotlar, jumladan UNESCO va OECD hisobotlarida pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, ta’lim jarayonini raqamlashtirish va individual ta’lim trayektoriyalarini yaratish kelajak ta’limining asosiy yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatib o‘tilgan.

O‘zbekiston olimlari tomonidan ham pedagoglarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, malaka oshirish tizimini modernizatsiya qilish, raqamli texnologiyalarni ta’limga joriy etish hamda interfaol metodlardan foydalanish masalalari yuzasidan qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Tadqiqotlarda pedagogning uzluksiz kasbiy rivojlanishi ta’lim sifatini oshirishning muhim sharti sifatida baholanib, qayta tayyorlash dasturlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish zarurligi ta’kidlangan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash ta’lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. An’anaviy ma’ruza va reproduktiv o‘qitish usullaridan farqli ravishda, kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni tinglovchilarning nazariy bilimlarini amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish, kasbiy muammolarni mustaqil hal etish hamda innovatsion fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Shu sababli qayta tayyorlash dasturlarida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning), keys-stadi va reflektiv ta’lim texnologiyalaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamli ta’lim platformalari va masofaviy o‘qitish texnologiyalarining joriy etilishi mutaxassislarning uzluksiz kasbiy rivojlanishiga qulay sharoit yaratmoqda. Xususan, Moodle, Google Classroom, Microsoft Teams va boshqa elektron ta’lim platformalari orqali o‘quv materiallarini tezkor yetkazish, onlayn seminarlar tashkil etish, mustaqil ta’limni nazorat qilish hamda tinglovchilarning o‘zlashtirish darajasini real vaqt rejimida monitoring qilish imkoniyatlari kengaydi. Bu esa hududiy jihatdan uzoqda faoliyat yuritayotgan pedagog va murabbiylar uchun malaka oshirish jarayonining ommabopligi va sifatini oshirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim jarayoniga kirib kelishi qayta tayyorlash tizimida yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Sun’iy intellekt asosidagi adaptiv ta’lim tizimlari tinglovchilarning bilim darajasi, kasbiy ehtiyojlari va o‘quv faoliyati natijalarini tahlil qilish orqali individual ta’lim trayektoriyalarini shakllantirish imkonini beradi. Shuningdek, sun’iy intellekt vositalari o‘quv materiallarini tayyorlash, test topshiriqlarini yaratish, amaliy mashg‘ulotlarni modellashtirish va o‘quv natijalarini tahlil qilishda pedagoglarning vaqtini tejashga hamda ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Biroq ushbu texnologiyalardan foydalanishda axborot xavfsizligi, akademik halollik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish talablariga qat’iy rioya etilishi zarur.

Qayta tayyorlash tizimining samaradorligi nafaqat zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, balki pedagoglarning ularni amaliyotda qo‘llashga tayyorligi bilan ham belgilanadi. Shu bois malaka oshirish dasturlarida raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, ta’lim jarayonini loyihalash, elektron resurslar yaratish va innovatsion metodlarni amaliy mashg‘ulotlarga integratsiya qilishga alohida e’tibor qaratilishi lozim. Bu yondashuv pedagoglarning kasbiy moslashuvchanligini oshiradi hamda zamonaviy ta’lim talablariga javob beradigan mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida xalqaro tajribalarni milliy ta’lim tizimi bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Xalqaro amaliyotda mikrosertifikatlash (micro-credentials), modul asosidagi ta’lim, kredit-modul tizimi, elektron portfolio va kompetensiyaga asoslangan baholash mexanizmlaridan samarali foydalanilmoqda. Mazkur tajribalarni milliy qayta tayyorlash tizimiga moslashtirish ta’lim mazmunini yangilash, tinglovchilarning kasbiy kompetensiyalarini xalqaro standartlar asosida rivojlantirish hamda ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Interfaol pedagogik texnologiyalardan foydalanish tinglovchilarning o‘quv jarayonidagi faolligini kuchaytiradi. Muammoli vaziyatlar, keys-stadi, loyiha asosida o‘qitish, guruhli ishlar, munozara va amaliy topshiriqlar mutaxassislarning mustaqil fikrlashi, tezkor qaror qabul qilishi va kasbiy muammolarga ijodiy yondashish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport faoliyatining amaliy xususiyatini hisobga olgan holda nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish muhim natija sifatida namoyon bo‘ladi.

Raqamli ta’lim texnologiyalarining qo‘llanilishi ham qayta tayyorlash jarayonining mazmuni va tashkiliy shakllarini kengaytirish imkonini bermoqda. Elektron o‘quv resurslari, videodarslar, virtual mashg‘ulotlar, onlayn testlar va masofaviy ta’lim platformalaridan foydalanish tinglovchilarning mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini oshiradi. Shu bilan birga, raqamli vositalar orqali o‘quv jarayonini monitoring qilish, individual topshiriqlar berish va o‘zlashtirish natijalarini tezkor baholash imkoniyati yaratiladi.

Tahlillar davomida zamonaviy pedagogik texnologiyalarning mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga ta’siri ham aniqlandi. Ularning ta’sirida metodik, kommunikativ, axborot-kommunikatsion, tashkiliy va innovatsion kompetensiyalarni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yuzaga keladi. Xususan, raqamli texnologiyalardan foydalanish mutaxassislarning axborotni izlash, tahlil qilish, elektron resurslardan foydalanish va zamonaviy ta’lim vositalarini kasbiy faoliyatga integratsiya qilish ko‘nikmalarini takomillashtiradi.

Qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi pedagoglarning raqamli va metodik tayyorgarligiga bevosita bog‘liq. Texnologik vositalarning mavjudligi o‘z-o‘zidan yuqori ta’lim natijasini kafolatlamaydi. Ularni pedagogik maqsadga muvofiq tanlash, o‘quv mazmuniga integratsiya qilish va natijalarni muntazam monitoring qilib borish zarur.

Tahlil natijalari jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash dasturlarini modul tamoyili asosida tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi. Har bir modul muayyan kasbiy kompetensiyani shakllantirishga yo‘naltirilishi, nazariy va amaliy mashg‘ulotlar o‘zaro uyg‘unlashtirilishi hamda yakuniy baholash real kasbiy faoliyatga yaqin topshiriqlar asosida amalga oshirilishi ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish uchun ***zamonaviy pedagogik texnologiyalar + raqamli ta’lim + kompetensiyaviy yondashuv + amaliy faoliyat + uzluksiz monitoring*** tamoyillarining o‘zaro integratsiyasi samarali model sifatida qaralishi mumkin. Mazkur yondashuv mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini kuchaytirish, ta’lim jarayonining amaliy yo‘naltirilganligini ta’minlash va ta’lim sifatini oshirish uchun muhim pedagogik shart-sharoitlarni yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim sifatini oshirish, mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va ularning zamonaviy mehnat bozori talablariga moslashuvchanligini ta’minlashning muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot davomida olib borilgan nazariy tahlillar zamonaviy ta’lim texnologiyalarini qayta tayyorlash jarayoniga tizimli va maqsadli ravishda joriy etish zarurligini ko‘rsatdi.

Qayta tayyorlash jarayonida interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, keys-stadi, hamkorlikda ta’lim va amaliy mashg‘ulotlardan foydalanish tinglovchilarning faolligini oshirib, mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv, muammoli vaziyatlarda qaror qabul qilish hamda kasbiy vazifalarni samarali bajarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Raqamli ta’lim texnologiyalari va masofaviy o‘qitish vositalaridan foydalanish esa mutaxassislarning mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytirib, qayta tayyorlash jarayonining uzluksizligi va moslashuvchanligini ta’minlaydi. Elektron ta’lim resurslari, videomateriallar, virtual mashg‘ulotlar va onlayn baholash vositalaridan foydalanish ta’lim jarayonini individuallashtirish hamda tinglovchilarning o‘zlashtirish natijalarini muntazam monitoring qilish imkonini beradi. Qayta tayyorlash tizimida pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha amaliy treninglarni ko‘paytirish va xalqaro ilg‘or tajribalarni milliy ta’lim tizimiga moslashtirish zarur. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalaridan ta’lim jarayonida maqsadli va mas’uliyatli foydalanish kelgusida mutaxassislarning individual kasbiy rivojlanish trayektoriyalarini shakllantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni. – Toshkent, 2020.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. – Toshkent, 2018.

4. Bespalko V.P. Slagaemye pedagogicheskoy texnologii. – Moskva: Pedagogika, 1989. – 192 s.

5. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatelnye texnologii. – Moskva: Narodnoe obrazovanie, 1998. – 256 s.

6. Zimnyaya I.A. Klyuchevye kompetentsii – novaya paradigma rezultata obrazovaniya // Vysshee obrazovanie segodnya. – 2003. – №5. – S. 34–42.

7. Mishra P., Koehler M.J. Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge // Teachers College Record. – 2006. – Vol. 108, No. 6. – P. 1017–1054.

8. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. – Paris: UNESCO, 2023.

9. OECD. Digital Education Outlook 2021: Pushing the Frontiers with Artificial Intelligence, Blockchain and Robots. – Paris: OECD Publishing, 2021.

10. Bates A.W. Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning. – Vancouver: Tony Bates Associates Ltd., 2019.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗИ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ С ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ПОДРОСТКОВ

Г.К.Ильясова, доцент
Института переподготовки и повышения
квалификации специалистов по физической культуре и спорта

Аннотация. *В работе проведена сравнительная оценка физического развития и функционально-физиологического состояния подростков 15–17 лет, проживающих в Ташкентской области, Бухарской области и Республике Каракалпакстан. Изучены антропометрические показатели, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, жизненная ёмкость лёгких и результаты пробы Штанге. Для комплексной характеристики природно-климатических условий исследуемых территорий использован индекс относительной оценки климатической нагрузки территории (ИКИ). Установлены выраженные межрегиональные различия как по значениям ИКИ, так и по антропометрическим и функционально-физиологическим показателям подростков. Значения ИКИ составили 9,5 в Ташкентской области, 58,5 в Бухарской области и 80,0 в Республике Каракалпакстан. Полученные результаты свидетельствуют о территориальной вариабельности физического развития и функционального состояния подростков и обосновывают необходимость комплексного учёта природно-климатических, экологических и социально-биологических факторов при оценке состояния подросткового организма.*

Annotatsiya. *Ushbu ishda Toshkent viloyati, Buxoro viloyati va Qoraqalpog‘iston Respublikasida istiqomat qiluvchi 15–17 yoshli o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi va funksional-fiziologik holatiga qiyosiy baho berilgan. Tadqiqotda antropometrik ko‘rsatkichlar, yurak qisqarishlari chastotasi, nafas olish harakatlari chastotasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imi va Shtange sinovi natijalari o‘rganildi. O‘rganilayotgan hududlarning tabiiy-iqlim sharoitlarini kompleks tavsiflash uchun hududning iqlimiy yuklamasini nisbiy baholash indeksi (IYI)dan foydalanildi. IYI qiymatlari hamda o‘smirlarning antropometrik va funksional-fiziologik ko‘rsatkichlari bo‘yicha mintaqalararo yaqqol farqlar aniqlandi. IYI qiymatlari Toshkent viloyatida 9,5 ni, Buxoro viloyatida 58,5 ni va Qoraqalpog‘iston Respublikasida 80,0 ni tashkil etdi. Olingan natijalar o‘smirlarning jismoniy rivojlanishi va funksional holatida hududiy o‘zgaruvchanlik mavjudligini ko‘rsatadi va o‘smir organizmi holatini baholashda tabiiy-iqlimiy, ekologik hamda ijtimoiy-biologik omillarni kompleks hisobga olish zarurligini asoslaydi.*

Ключевые слова: *подростки, физическое развитие, антропометрия, функциональное состояние, экологические факторы, природно-климатические условия, климатическая нагрузка, ИКИ, ЧСС, ЧДД, ЖЕЛ.*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlar, jismoniy rivojlanish, antropometriya, funksional holat, ekologik omillar, tabiiy-iqlim sharoitlari, iqlimiy yuklama, IYI, YuQCh, NOhCh, O‘TS.*

Физическое развитие и функциональное состояние подростков формируются под воздействием комплекса природно-климатических, экологических, биологических и социально-бытовых факторов. Качество атмосферного воздуха, состояние водных ресурсов и особенности климатической нагрузки могут иметь значение для условий проживания и состояния организма подростков. Поэтому актуальным является комплексное изучение территориальных различий физического развития и функционально-физиологических показателей подростков в регионах с различающимися природно-климатическими условиями.

Цель исследования

Провести сравнительную оценку физического развития и функционально-физиологических показателей подростков 15–17 лет с учётом экологических и природно-климатических особенностей Ташкентской области, Бухарской области и Республики Каракалпакстан.

Материалы и методы

В исследовании проанализированы антропометрические показатели подростков, включая длину и массу тела, а для подростков города Нукуса дополнительно — окружность грудной клетки. Функциональное состояние оценивали по частоте сердечных сокращений (ЧСС), частоте дыхательных движений (ЧДД), жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) и результатам пробы Штанге.

Для комплексной характеристики природно-климатических условий использован индекс относительной оценки климатической нагрузки территории (ИКИ), рассчитанный с учётом температуры воздуха, относительной влажности, скорости ветра, количества осадков и годовой амплитуды температуры.

Результаты

Исследуемые территории характеризовались выраженной неоднородностью природно-климатических условий. Значение ИКИ составило 9,5 в Ташкентской области, 58,5 в Бухарской области и 80,0 в Республике Каракалпакстан, что позволило дифференцировать территории по совокупной характеристике климатической нагрузки.

Выявлены межрегиональные различия антропометрических показателей. У 17-летних юношей длина тела составила 174,6 ± 1,9 см в Ташкентской области, 169,8 ± 1,9 см в Бухарской области и 165,8 ± 1,8 см в Республике Каракалпакстан. Масса тела составила соответственно 64,8 ± 1,8; 59,6 ± 1,7 и 54,3 ± 1,6 кг. У девушек длина тела составила соответственно 162,8 ± 1,4; 160,2 ± 1,6 и 157,4 ± 1,5 см.

Таким образом, по совокупности антропометрических показателей прослеживается территориальный градиент Ташкентская область → Бухарская область → Республика Каракалпакстан. Вместе с тем данный градиент характеризует выявленную территориальную вариабельность и не является самостоятельным доказательством причинного влияния климатических условий.

При оценке функционально-физиологических показателей установлено, что в Ташкентской области ЧСС и ЧДД имели относительно более низкие значения, тогда как ЖЕЛ и результат пробы Штанге были относительно выше. Бухарская область занимала промежуточное положение, а в Республике Каракалпакстан наблюдалась противоположная направленность ряда показателей. Выявленные различия характеризуют территориальную вариабельность функционального состояния кардиореспираторной системы.

Научная новизна

Научная новизна исследования заключается в комплексном сопоставлении интегральной климатической нагрузки территории (ИКИ) с антропометрическими и функционально-физиологическими характеристиками подростков 15–17 лет, проживающих в территориально различающихся регионах Узбекистана.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии выраженных межрегиональных различий в физическом развитии и функционально-физиологическом состоянии подростков 15–17 лет. Выявленная территориальная вариабельность сопоставима с различиями природно-климатических характеристик исследуемых регионов. При этом ИКИ следует рассматривать как интегральный показатель сравнительной оценки климатической нагрузки, а не как доказанный

самостоятельный причинный фактор изменений физического развития и функционального состояния подростков.

Комплексная оценка экологических и природно-климатических условий в сочетании с антропометрическими и функционально-физиологическими показателями может использоваться для более полной характеристики региональных особенностей состояния подросткового организма.

Список литературы

1. Sharma R.K., Yadav M., Gupta R. Water Quality and Sustainability in India: Challenges and Opportunities. Elsevier. P. 353–356. DOI: 10.1016/B978-0-444-54304-2.00016-6.

2. Aldhyani T.H.H., Al-Yaari M., Alkahtani H., Maashi M. Water quality prediction using artificial intelligence algorithms. *Applied Bionics and Biomechanics*. P. 453–456.

3. Материалы и данные сравнительной оценки природно-климатических условий исследуемых регионов, представленные в диссертационном исследовании: Ташкентская область, Бухарская область, Республика Каракалпакстан.

4. Материалы антропометрического обследования подростков 15–17 лет исследуемых регионов, использованные для сравнительной оценки физического развития.

5. Материалы функционально-физиологического обследования подростков, включающие показатели ЧСС, ЧДД, ЖЕЛ и пробы Штанге.

СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА ЭМОЦИЯНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Д.К. Салиханов, психолог-тадқиқотчи
Қозоғистон Республикаси, Туркистон вилояти, Сауран тумани
А. Югнакий номидаги умумий билим берадиган мактаб

Аннотация: *Мақолада спортчиларнинг эмоционал ҳолатини бошқариш педагогик, психологик, тиббий-биологик ва биомеханик ёндашувлар бирлигида таҳлил қилинган. Ўнта илмий манбанинг тизимли мавзувий таҳлили асосида тўрт блокли интегратив модель ишлаб чиқилди. Спорт тури ва индивидуал оптимал зонага мос «Тўхта–Нафас–Номла–Йўналтир» алгоритми, микроцикл ва мониторинг мезонлари таклиф этилган.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов и управления эмоциями во время тренировок и соревнований. Автор подчёркивает, что спортивный результат зависит не только от физической и технической подготовки, но и от умения спортсмена контролировать своё эмоциональное состояние. На основе анализа научной литературы предложена интегративная модель, объединяющая педагогический, психологический, медико-биологический и биомеханический подходы. Рассматриваются такие методы, как дыхательные упражнения, мышечное расслабление, позитивный внутренний диалог, мысленное представление действий, контроль сна и нагрузки. Особое внимание уделяется авторскому алгоритму «Стоп — Дыхание — Назови — Направь». Он помогает спортсмену определить свою эмоцию, снизить чрезмерное волнение и сосредоточиться на конкретном действии. Сделан вывод, что методы эмоциональной саморегуляции должны подбираться индивидуально с учётом вида спорта, возраста, опыта, состояния здоровья и психологических особенностей спортсмена.*

Калит сўзлар: *спорт психологияси, эмоционал ҳолат, эмоционал ўзини бошқариш, психологик тайёргарлик, нафас машқлари, интегратив модель.*

Ключевые слова: *спортивная психология, эмоциональное состояние, эмоциональная саморегуляция, психологическая подготовка, дыхательные упражнения, интегративная модель.*

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий спортда натижа фақат жисмоний ва техник маҳорат билан белгиланмайди. Эмоция организмни ҳаракатга тайёрлайди, аммо унинг кучи вазифага мос келмаса, мушак таранглиги, нафас ритми ва қарор қабул қилиш бузилади. Эмоционал ҳолат мураббий мулоқоти, уйқу ва тикланиш, юрак уриши, мушак тонуси ҳамда ҳаракат техникаси билан боғлиқ. Шу боис масала фанлараро ёндашувни талаб қилади.

Мавзунинг ўрганилганлик даражаси. Ю. Ханин оптимал эмоционал зона ғоясини асослаган [4, 65]. Р. Мартенс ва ҳаммуаллифлар хавотирнинг когнитив ва соматик қисмларини фарқлаган [7, 72]. Р. Лазарус эмоция вазиятга берилган баҳога боғлиқлигини кўрсатган [6, 235], Ж.

Гросс эса диққат ва қайта баҳолашни бошқариш босқичларини ёритган [3, 4]. Замонавий ишлар когнитив-хулқий, майндфулнесс ва психофизиологик усулларни бирлаштиришни қўллаб-қувватлайди [1, 3]. Уларни ҳаракат техникаси билан ягона амалий тизимга келтириш эса долзарблигича қолмоқда.

Тадқиқот мақсади — спортчиларни психологик тайёрлашда эмоцияни назорат қилишнинг педагогик, психологик, тиббий-биологик ва биомеханик компонентларини бирлаштирувчи амалий моделни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари: назарий ёндашувларни таҳлил қилиш; усулларни тўрт фан йўналиши бўйича таснифлаш; қисқа мусобақа алгоритми, микроцикл ва назорат мезонларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот методлари. 1990–2026 йилларда нашр этилган ўнта манба «таълим ва мулоқот», «когнитив усул», «психофизиологик усул», «ҳаракатга кўчириш» кодлари бўйича таҳлил қилинди. Қиёсий таҳлил, назарий моделлаштириш ва амалий протоколлаш қўлланди. Танлаш мезонлари: спортга дахлдорлик, бошқариш механизмини баён этиш ва амалиётга татбиқ этиш имконияти.

Асосий матн

Эмоционал ҳолатнинг спорт натижасига таъсири. Спортчи старт олдидан юрак уришининг тезлашиши ва «мен тайёрман» деган фикрни сезса, бу ҳолат сафарбарликка хизмат қилиши мумкин. Худди шу физиологик белги «мен уддалай олмайман» деб баҳоланса, хавотир кучаяди. Демак, ҳиссиётни назорат қилиш уни бостириш эмас, балки физиологик қўзғалишни англаш, номлаш ва вазифага йўналтиришдир. Г. Жонс хавотирнинг даражаси билан бирга спортчи уни фойдали ёки зарарли деб талқин қилишини ҳам ҳисобга олиш лозимлигини кўрсатган [5, 463]. Бу қоида мураббийга «ҳаяжонланма» дейиш ўрнига «ҳаяжон танангни ишга тайёрлаяпти; энди биринчи ҳаракатга диққат қил» каби вазифавий кўрсатма беришни тақозо этади.

Педагогик ёндашув. Психологик кўникма техник элемент каби ўргатилади: тушунтириш ва намуна, тинч шароитда бажариш, назоратли босимда қўллаш, мусобақадан кейин рефлексия. Бу таълим, эгаллаш ва амалиёт босқичларига мос [10, 260]. Мураббийнинг қисқа, ҳаракатга қаратилган фикр-мулоҳазаси эмоционал хавфсизликни таъминлайди.

Психологик ёндашув. Когнитив қайта баҳолашда спортчи автоматик фикрни аниқлайди, далил билан текширади ва уни ҳаракатга йўналтирилган ибора билан алмаштиради. Масалан, «хато қилсам ҳаммаси тугайди» фикри «кейинги эпизодда таянч нуқтаси ва нафасга қайтаман» шаклига келтирилади. Ж. Гроссга кўра, эмоция кучайиб кетганидан кейин уни яширишдан кўра, вазиятга берилган маънони эртароқ ўзгартириш кўпроқ имконият беради [3, 8]. Ички нутқ қисқа ва ижобий бўлиши керак: «тинч нафас», «елка бўш», «кейинги ҳаракат». Тасаввур машқида эса спортчи фақат ғалабани эмас, қийин вазиятдан тўғри чиқиш жараёнини ҳам ҳиссий ва ҳаракат деталлари билан кўз олдига келтиради.

Майндфулнесс ноқулай ҳиссиётни ҳукмсиз пайқаш ва диққатни вазифага қайтаришни ўргатади. Тизимли шарҳда ижобий натижалар билан бирга дастурлар турлича экани қайд этилган [8, 160]. Шунинг учун қисқа диққат машқи умумий режага қўшилади, аммо техник машғулотни алмаштирмайди.

Тиббий-биологик ёндашув. Уйқу етишмаслиги, сувсизланиш, оғриқ ва ортиқча юклама реактивликни оширади. Шунинг учун уйқу, тетиклик, тинч ҳолатдаги юрак уриши ва тикланиш ҳисси кузатилади. Нафас чиқаришни бироз узайтириш қўзғалишни пасайтиришга ёрдам беради; бош айланса машқ тўхтатилади. Биологик қайта алоқа ўз ҳолатини англатади, аммо субъектив ҳис ва мураббий кузатувини алмаштирмайди [1, 5].

Биомеханик ёндашув. Зўриқиш ортиқча мушак фаоллиги, амплитуда қисқариши ва ритм бузилишида кўринади. Шу боис психологик кўрсатма «таянч белги» билан боғланади: қадам ритми, нафас чиқариш, оғирлик маркази ёки майдонни сканерлаш. «Елкани бўшат — нафас чиқар — биринчи қадам» сигнали «хотиржам бўл» талабидан аниқроқ. Видео таҳлил босимдаги ҳаракатни тинч шароитдаги техника билан солиштиришга хизмат қилади.

Тизимли таҳлил натижалари. Манбаларни кодлаш психологик тайёргарликнинг самараси битта усулга эмас, ўзаро боғланган тўрт блокка таянишини кўрсатди. Когнитив ва диққатни бошқариш усуллари таҳлил қилинган манбаларнинг саккизтасида, психофизиологик барқарорлаштириш еттитасида, педагогик босқичлаш олтитасида, ҳаракатга кўчириш ва спортга хос моделлаштириш бештасида асосий ёки ёрдамчи компонент сифатида қайд этилди. Бу сонлар

клиник самара ўлчови эмас, танланган адабиётларда мавзуларнинг учраш частотасидир. Таҳлил асосида тузилган интегратив модел 1-жадвалда берилган.

1-жадвал.

Эмоционал ўзини бошқаришнинг интегратив модели

Блок	Асосий восита	Кузатиладиган белги	Кутиладиган натижа
Педагогик	Психотаълим, босқичма-босқич ўргатиш, мураббий фикр-мулоҳазаси	Кўрсатмани мустақил бажариш	Кўникманинг барқарорлашиши
Психологик	Қайта баҳолаш, ички нутқ, тасаввур, диққатни қайтариш	Автоматик фикр ва эмоцияни номлаш	Вазифага йўналган диққат
Тиббий-биологик	Уйқу ва юклама назорати, нафас, релаксация, БҚА	Юрак уриши, нафас, тикланиш ҳисси	Қўзғалишнинг мақбул даражаси
Биомеханик	Таянч белги, ритм, мушак бўшаши, видео таҳлил	Ҳаракат ритми ва ортиқча таранглик	Техника ишончлилигининг сақланиши

1-жадвалдан кўринадики, модель фикрни ўзгартириш билан чекланмайди: мураббий кўникмани шакллантиради, физиологик усул қўзғалишни тартибга солади, биомеханик белги эса ҳолатни ҳаракатга кўчиради.

Муаллифлик амалий алгоритми. Таҳлил натижасида мусобақа пайтида 30–60 сонияда бажариладиган «Тўхта–Нафас–Номла–Йўналтир» алгоритми ишлаб чиқилди. «Тўхта» босқичида спортчи бир лаҳза автоматик реакцияни узади; «Нафас»да икки марта сокин нафас олиб, нафас чиқаришни узайтиради; «Номла»да ҳолатни аниқ айтади: «ҳаяжон», «ғазаб» ёки «шошилиш»; «Йўналтир»да битта назорат қилинадиган ҳаракатни танлайди: «таянч», «ритм», «нишон» ёки «кейинги эпизод». Эмоцияни номлаш уни инкор этишдан сақлайди, ҳаракат белгиси эса диққатни натижадан жараёнга қайтаради.

Микроцикл: душанба — психотаълим ва триггерлар; сешанба — нафас ва релаксация; чоршанба — ички нутқ ва таянч белги; пайшанба — тасаввур; жума — назоратли босим; шанба — старт; якшанба — тикланиш ва рефлексия. Машқ олди ва кейин қўзғалиш 0–10 шкалада баҳоланади. Мақсад — шахсий мақбул зона.

Мониторинг мезонлари: субъектив қўзғалиш, диққатни қайтариш вақти, босимдаги техник хатолар ва тикланиш сифати. Паст қўзғалиш ва суст ҳаракатда динамик ҳаракат ёки кучли ички сигнал; юқори қўзғалиш ва таранглиқда узайтирилган нафас чиқариш ҳамда мушакни бўшатиш қўлланади.

Индивидуаллаштириш. Бир хил эмоция турли спортчиларда турлича натижа беради [4, 92]. Шу боис муваффақиятли ва муваффақиятсиз стартлардаги ҳис, фикр, физиологик белги ва ҳаракат сифати солиштирилиб, шахсий самарали профиль топилади. Ўсмирларда тил содда, маълумот махфий бўлиши ва усул жазога айланмаслиги зарур.

Муҳокама. Эмоционал назорат спорт тайёргарлигининг кесишувчи компонентидир. Усул спорт тури ва шахсий хусусиятларга мосланади [2, 9]; бир йўналишни мутлақ устун қўйиш ўрнига контекстга мос комбинация танланади [1, 7]. Моделнинг янгилиги — тўрт фан йўналишини қисқа мусобақа алгоритми ва ўлчанадиган мезонлар билан боғлаш.

Чеклов: натижалар мавзувий таҳлил ва моделлаштиришга асосланган. Кейинги тадқиқотда 6–8 ҳафталик дастур тажриба ва назорат гуруҳларида хавотир, юрак ритми вариабеллиги, техник хатолар ва натижа бўйича текширилиши керак.

Хулоса. 1. Спортда эмоцияни назорат қилиш ҳиссиётни бостириш эмас, уни англаш, мақбул даражага келтириш ва ҳаракат вазифасига йўналтиришдан иборат.

2. Тизимли мавзувий таҳлил эмоционал тайёргарликнинг педагогик, психологик, тиббий-биологик ва биомеханик компонентлари бир-бирини тўлдиришини кўрсатди. Шу асосда тўрт блокли интегратив модель ишлаб чиқилди.

3. «Тўхта–Нафас–Номла–Йўналтир» алгоритми спортчига қисқа вақтда автоматик эмоционал реакцияни англаш, физиологик қўзғалишни тартибга солиш ва диққатни назорат қилинадиган ҳаракатга қайтариш имконини беради.

4. Психологик усуллар тинч шароитда ўрганилиб, кейин техник машқ, назоратли босим ва мусобақага босқичма-босқич кўчирилиши лозим. Самара субъектив қўзғалиш, диққатни тиклаш вақти, техник хатолар ва тикланиш сифати орқали баҳоланади.

5. Модель универсал қолип эмас: усуллар спорт тури, ёш, тажриба, саломатлик ҳолати ва спортчининг индивидуал оптимал эмоционал зонасига мослаштирилади. Кучли ёки узоқ давом этадиган хавотир, уйқу бузилиши ва руҳий тушкунлик ҳолатида малакали спорт психологи ёки шифокорга мурожаат қилиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Алкасасбех В.Ж., Гривас Г.В., Амави А.Т. Спортда стрессни бошқариш учун интегратив психологик аралашувлар: қисқача шарҳ // Спорт ва фаол ҳаёт чегаралари. — Лозанна: Фронтирс Медиа СА, 2026. — 8-жилд. — 1798062-мақола. — DOI: 10.3389/fspor.2026.1798062.

2. Биррер Д., Морган Г. Юқори интенсив спорт турларида спортчи натижасини ошириш воситаси сифатида психологик кўникмаларни ривожлантириш // Скандинавия спорт тиббиёти ва спорт фанлари журнали. — Хобокен: Уайли, 2010. — 20-жилд, 2-қўшимча сон. — 78–87-б.

3. Гросс Ж.Ж. Эмоцияни бошқариш: ҳозирги ҳолат ва келажак истиқболлари // Психологик тадқиқотлар. — Абингдон: Тейлор ва Фрэнсис, 2015. — 26-жилд, 1-сон. — 1–26-б.

4. Жонс Г. Шунчаки ўйиндан кўпроқ: спортда мусобақа хавотири бўйича тадқиқотлар ривожи ва муаммолари // Британия психология журнали. — Хобокен: Уайли, 1995. — 86-жилд, 4-сон. — 449–478-б.

5. Лазарус Р.С. Мусобақа спортида эмоциялар натижага қандай таъсир қилади // Спорт психологи. — Шампейн: Хьюман Кинетикс, 2000. — 14-жилд, 3-сон. — 229–252-б.

6. Мартенс Р., Вили Р.С., Бертон Д. Спортда мусобақа хавотири. — Шампейн: Хьюман Кинетикс, 1990. — 277 б.

7. Ноэтел М., Чиаррочи Ж., Ван Занден Б., Лонсдейл К. Спорт натижасини оширишда онгли диққат ва қабул қилиш ёндашувлари: тизимли шарҳ // Спорт ва жисмоний машқлар психологиясининг халқаро шарҳи. — Абингдон: Рутледж, 2019. — 12-жилд, 1-сон. — 139–175-б.

8. Робазза К. Спортда эмоция: индивидуал оптимал фаолият зоналари нуқтаи назаридан // Спорт психологияси бўйича адабиётлар шарҳи / С. Хантон, С.Д. Меллалие таҳрири остида. — Нью-Йорк: Нова Сайенс Паблишерс, 2006. — 127–158-б.

9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Спорт ва жисмоний машқлар психологияси асослари. 7-нашр. — Шампейн: Хьюман Кинетикс, 2019. — 680 б.

10. Ханин Ю.Л. Спортда эмоциялар. — Шампейн: Хьюман Кинетикс, 2000. — 395 б.

СПОРТ ЗАЛИДАГИ КУРАШ ГИЛАМЛАРИНИНГ САНИТАРИЯ ГИГЕНИК ВА МИКРОБИОЛОГИК ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ ХАМДА НАМУНА ОЛИШ МЕТОДИКАСИ

И.А.Турсуналиев, п.ф.б.ф.д.(PhD), профессор
Ўзбекистон давлат спорт академияси ректори,
М.С.Олимов, п.ф.д.(DSc), профессор
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Х.Х.Бойматов, доцент
Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети
Д.Ш.Мирзахмедова, ўқитувчи
Марказий Осиё атроф-муҳит ва иқлим ўзгаришини ўрганиш университети (Греэн университи)

Аннотация: *Мазкур мақолада спорт залларида фойдаланиладиган кураш гиламларининг санитария-микробиологик ҳолатини баҳолаш усуллари ҳамда бактериологик таҳлил учун намуна олиш методикаси ёритилган. Тадқиқот халқаро ISO 18593:2018 стандарти асосида стерил тампон усули ёрдамида амалга оширилди. Намуналар машғулотлардан олдин, машғулотлардан кейин ҳамда дезинфекция ишларидан сўнг олинди. Лаборатория таҳлиллари давомида умумий*

мезофил аэроб ва факультатив анаэроб микроорганизмлар сони, шунингдек санитария кўрсаткичи ҳисобланган Staphylococcus aureus, Escherichia coli, ачитқи ва могор замбуруғлари аниқланди. Тадқиқот натижалари спорт иншоотларида санитария-гигиена назоратини такомиллаштириш, инфекцион касалликлар тарқалишининг олдини олиш ва дезинфекция тадбирларининг самарадорлигини баҳолашда муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *кураш гилами, микробиология, санитария-гигиена, стерил тампон, ISO 18593:2018, бактериологик таҳлил, спорт иншооти, дезинфекция, CFU/см².*

Бугунги кунда спорт машғулотларини ташкил этиш ва мусобақа жараёнларини ўтказишда спорт иншоотларининг санитария гигеник ва микрабиологик ҳолати спортчиларини мусобақа самарадорлиги жиддий таъсир этадиган омиллардан ҳисобланади. Шу боис замонавий спорт иншоотларида санитария-гигиена талабларига қатъий амал қилиш спортчилар соғлиғини муҳофаза қилишнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади. Айниқса, кураш, дзюдо, самбо ва таэквондо каби спорт турларида спортчиларнинг гилам юзаси билан доимий жисмоний контакти турли патоген микроорганизмларнинг тарқалишига шароит яратади.

Кураш гиламларида инсон тери микрофлорасига мансуб бактериялар, шартли патоген микроорганизмлар ҳамда замбуруғлар сақланиб қолиши мумкин. Агар санитария-гигиена қоидаларига риоя қилинмаса, ушбу микроорганизмлар спортчилар ўртасида тери инфекциялари ва бошқа юқумли касалликларнинг тарқалишига сабаб бўлишини келтириб чиқазади.

Шу муносабат билан спорт гиламларининг санитария гигеник ҳолатини мунтазам микробиологик назорат қилиш ҳамда халқаро стандартларга мувофиқ намуна олиш методикасини жорий этиш соҳада долзарб вазифалардан ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади

Кураш залларида фойдаланиладиган спорт гиламларининг санитария гигеник ва микробиологик ҳолатини баҳолаш учун стандартлаштирилган намуна олиш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Материаллар ва тадқиқот усуллари

Материаллар ва тадқиқот усуллари. Тадқиқот доирасида кураш залида фойдаланиладиган спорт гиламларининг санитария гигеник ҳолати ва микробиологик холатини баҳолашда наъмуналарни олиш халқаро **ISO 18593:2018** («Microbiology of the food chain — Horizontal methods for surface sampling») стандартида белгиланган майдон сатхининг юзаси буйлаб намуналарини тампон ёрдамида олиш тамойиллари асосида амалга оширилади.

Намуналар машғулотлар бошланишидан олдин, машғулотлар тугаганидан сўнг ва дезинфекция ишлари бажарилганидан кейин олинди. Ҳар бир гиламда спортчилар билан энг кўп контактда бўладиган 5 та нуқта (марказий қисм, тўртта бурчак ва интенсив фойдаланиладиган майдон) танлаб олинди.

Ҳар бир нуқтада 10×10 см (100 см²) ўлчамдаги майдон стерил шаблон ёрдамида белгиланди. Стерил физиологик эритма билан намланган стерил пахтали тампон белгиланган юза бўйлаб горизонтал, вертикал ва диагонал йўналишларда айланма ҳаракатлар билан суртиш орқали намуна олинди. Тампонлар стерил транспорт муҳитига жойлаштирилиб, 2–8°C ҳароратда микробиология лабораториясига 2–4 соат ичида етказилди.

Лаборатория таҳлиллари давомида умумий мезофил аэроб ва факультатив анаэроб микроорганизмлар сони аниқланди. Шунингдек, санитария-кўрсаткич микроорганизмлари сифатида Staphylococcus aureus, Escherichia coli, ҳамда ачитқи ва моғор замбуруғларининг мавжудлиги текширилди. Микроорганизмларни экиш, инкубация қилиш ва колонияларни ҳисоблаш ишлари ISO 4833-1:2013 ҳамда амалдаги микробиологик текширув усулларига мувофиқ бажарилди.

Тадқиқот натижалари 1 см² юзага тўғри келадиган колония ҳосил қилувчи бирликлар (CFU/см²) кўринишида баҳоланди. Барча намуна олиш ва таҳлил жараёнлари асептика ва антисептика қоидаларига қатъий риоя қилинган ҳолда амалга оширилди. Олинган маълумотларга статистик ишлов берилиб, ўртача арифметик қиймат (M), стандарт оғиш (SD) ва ишончлилик даражаси ($p<0,05$) ҳисоблаб чиқилди.

Тадқиқот спорт залларида жойлашган кураш гиламлари майдонинг юзасидан намуналар олиш оркали амалга оширилди. Намуналар ISO 18593:2018 стандарти талабларига мувофиқ стерил тампон (Swab) усули орқали олинди.

Ҳар бир гиламда спортчилар энг кўп ҳаракатланадиган бешта нуқталар танлаб олинада:

Майдоннинг марказий қисми;

Майдоннинг тўртта бурчаги;

Майдоннинг интенсив фойдаланиладиган ҳудуди.

Ҳар бир нуқтада 10×10 см (100 см²) майдон стерил шаблон ёрдамида белгиланди. Намланган стерил тампон горизонтал, вертикал ва диагонал ҳаракатлар билан юза бўйлаб суртилиб, транспорт муҳитига жойлаштирилди.

Намуналар 2–8 °C ҳароратда 2–4 соат ичида лабораторияга етказилди.

Лабораторияда шароитида қуйидаги кўрсаткичлар буйича аниқланди:

умумий мезофил аэроб ва факультатив анаэроб микроорганизмлар;

Staphylococcus aureus;

Escherichia coli;

ачитқи замбуруғлари;

моғор замбуруғлари.

Микроорганизмларни экиш ва ҳисоблаш ISO 4833-1:2013 стандартига мувофиқ амалга оширилди.

Натижалар CFU/см² кўринишида баҳоланди. Статистик таҳлилда ўртача арифметик қиймат (M), стандарт оғиш (SD) ва ишончлилик даражаси матиматик статистик усулларда ($p<0,05$) ҳисобланди.

Натижалар ва муҳокама

Тадқиқот методикаси спорт иншоотларида микробиологик мониторингни юқори аниқлик билан амалга ошириш имконини берди. Намуналарни машғулотлардан олдин, кейин ва дезинфекциядан сўнг олиш орқали микроорганизмлар сонидаги ўзгаришларни баҳолаш имконияти яратилди.

Микробиологик таҳлиллар спорт гиламлар майдонларининг юзасидан санитария кўрсаткичи ҳисобланган микроорганизмларни аниқлаш имконини берди. Бу эса спорт иншоотларида дезинфекция ишларининг самарадорлигини баҳолаш ҳамда санитария-гигиена чораларини куриш хамда талабга жавоб бериш имкониятлари кенгайтиради.

Тадқиқот методикаси келгусида республика спорт муассасаларида санитария мониторингини ташкил этиш учун ягона стандарт сифатида қўлланилиши мумкин.

Хулоса. Ўтказилган педогогик тажриба натижалари куйдаги хулосаларни кайд этиш имконини берди:

Кураш гиламлари майдон юзасини санитария гигеник ва микробиологик ҳолатини аниқлашда стерил тампон усули энг мақбул микробиологик намуна олиш усули ҳисобланади.

1. Кураш гиламлари майдон юзасини санитария гигеник ва микробиологик холатини аниклашда ISO 18593:2018 стандарти асосида олинган намуналар спорт иншоотларининг санитария ҳолатини ишончли баҳолаш имконини беради.

2. Машғулотлардан олдин ва кейин ҳамда дезинфекция ишларидан сўнг намуналар олиш санитария тадбирларининг самарадорлигини баҳолашда муҳим аҳамиятга эга.

3. Ушбу методика спорт иншоотларида инфекцияларнинг олдини олиш ва санитария назорати тизимини такомиллаштириш сохада хам назарий хам амалий аҳамиятга эга булган вазифалардан ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. International Organization for Standardization. ISO 18593:2018. Microbiology of the food chain — Horizontal methods for surface sampling. Geneva: ISO, 2018.

2. International Organization for Standardization. ISO 4833-1:2013. Microbiology of the food chain — Horizontal method for the enumeration of microorganisms — Part 1: Colony count at 30 °C by the pour plate technique. Geneva: ISO, 2013.

3. International Organization for Standardization. ISO 7218:2024. Microbiology of the food chain — General requirements and guidance for microbiological examinations. Geneva: ISO, 2024.

4. World Health Organization. Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. Geneva: WHO, 2009.

5. World Health Organization. Guidelines on Core Components of Infection Prevention and

6. Control Programmes at the National and Acute Health Care Facility Level. Geneva: WHO, 2016.

7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. Atlanta, GA: CDC.

8. European Committee for Standardization. EN 14885:2022. Chemical disinfectants and antiseptics — Application of European Standards for chemical disinfectants and antiseptics.

9. Ўзбекистон Республикаси Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги қўмитаси. Спорт иншоотларига қўйиладиган санитария-гигиена талаблари. Тошкент.

10. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Дезинфекция, стерилизация ва санитария-гигиена тадбирларини ташкил этиш бўйича услубий кўрсатмалар. Тошкент.

11. S.S. Esonturdiyev, M.E. Qarshiboyeva Gigiyena va Sanitariya-gigiyena tekshirish usullari Tibbiyot kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma 2-nashri Toshkent - «ILM ZIYO» - 2016

III SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA: SUN’IY INTELLEKT, RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARI

VOLEYBOLNING MASHG‘ULOT JARAYONIGA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING AHAMIYATI

Sh.X.Isroilov p.f.n, professor, M.R.Xaydarov, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti.
ORCID: 0000-0001-6043-3156

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybolchilarning hujum harakatlarini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish masalalari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan “Xaydarov M.R.” dasturi yordamida sportchilarning hujum zarbasidan oldingi yugurib kelish fazasidagi harakatlari tahlil qilindi hamda texnik-taktik harakatlarni baholash imkoniyatlari o‘rganildi. Dastur texnik xatolarni aniqlash, kombinatsion hujum harakatlarini tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonida hujumlar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы использования цифровых технологий в совершенствовании атакующих действий волейболистов. В ходе исследования с помощью разработанной программы «Xaydarov M.R.» были проанализированы движения спортсменов в фазе разбега перед атакующим ударом, а также изучены возможности оценки технико-тактических действий. Программа имеет важное значение для выявления технических ошибок, анализа комбинационных атакующих действий и повышения эффективности атак в тренировочном процессе.

Kalit so‘zlar: voleybol, raqamli texnologiyalar, hujum harakatlari, elektron dastur, kombinatsion hujum.

Ключевые слова: волейбол, цифровые технологии, атакующие действия, электронная программа, комбинационная атака.

Bugungi kunda sport mashg‘ulotlari jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy voleybolda texnik-taktik harakatlarning tezligi va murakkabligi ortib borayotganligi sababli sportchilarning harakatlarini aniq baholash, texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Voleybolchilarning hujum harakatlari samaradorligi ko‘p jihatdan hujum zarbasidan oldingi yugurib kelish, sakrash va zarba berish harakatlarining o‘zaro muvofiqligiga bog‘liq. Mazkur jarayonni an’anaviy kuzatuv usullari orqali baholashda ayrim texnik xatolarni aniq aniqlash imkoniyati cheklangan. Shu sababli elektron dasturlar va raqamli tahlil vositalaridan foydalanish sportchilarning harakatlarini obyektiv baholash va mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan **“Xaydarov M.R.”** elektron dasturi voleybolchilarning hujum zarbasidan oldingi yugurib kelish fazasidagi harakatlarini tahlil qilish, kombinatsion hujumlarda o‘yinchilar harakatining muvofiqligini baholash hamda texnik xatolarni aniqlashga xizmat qiladi. Mazkur dasturdan foydalanish hujum harakatlari samaradorligini oshirish va sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun qo‘shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Asosiy qism: Hozirgi vaqtda sport sohasida raqamli texnologiyalardan foydalanish sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqayotgan muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy voleybolda texnik-taktik harakatlarning yuqori tezligi, aniqligi va samaradorligi talab etiladi. Shu munosabat bilan elektron dasturlar, videoanaliz tizimlari va avtomatlashtirilgan nazorat vositalarini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish alohida dolzarblik kasb etmoqda. Mazkur tadqiqotda ishlab chiqilgan “Xaydarov M.R.” dasturi voleybolchilarning hujum zarbasini bajarishdan oldingi yugurib kelish fazasidagi harakatlarini tahlil qilishga mo‘ljallangan bo‘lib, kombinatsion hujumlarni bajarish jarayonida sportchilarning texnik harakatlarini ilmiy jihatdan baholash imkonini beradi. Raqamli texnologiyalarni

sportga joriy etishning asosiy afzalliklaridan biri mashg‘ulot jarayonida obyektiv nazoratni ta’minlashdan iborat. Elektron dastur harakatlarni aniq ko‘rsatkichlar asosida baholash va texnik xatolarni tezkor aniqlash imkonini beradi. Bundan tashqari, dastur mashg‘ulot natijalarini elektron shaklda saqlash va tahlil qilish imkoniyatini yaratadi. Bu sportchilarning tayyorgarlik darajasini monitoring qilish hamda mashg‘ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etishga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalarning sportga joriy etilishi murabbiylarning tahliliy imkoniyatlarini kengaytiradi, mashg‘ulot jarayonida vaqtni tejaydi va statistik ma’lumotlarni qayta ishlashni soddalashtiradi. Shu bilan birga, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini individual takomillashtirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi. Tadqiqot natijalari “Xaydarov M.R.” dasturidan muntazam foydalanish voleybolchilarning hujum harakatlari aniqligini oshirish, kombinatsion harakatlar samaradorligini yaxshilash va sportchilarning harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Shuni ta’kidlash lozimki, raqamli texnologiyalardan foydalanish nafaqat sportchilarning texnik ko‘rsatkichlarini qayd etish, balki ularning harakat faoliyatini kompleks tahlil qilish imkonini ham beradi. Zamonaviy sport amaliyotida murabbiylar texnik elementlarning bajarilish sifatiga oid obyektiv ma’lumotlarni tezkor ravishda olish zarurati bilan tobora ko‘proq to‘qnash kelmoqda. An’anaviy vizual kuzatuv usullari hujum harakatlarini bajarish texnikasidagi kichik xatolarni har doim ham aniqlash imkonini bermaydi. Elektron dasturlardan foydalanish esa tahlilning aniqligini oshiradi. “Xaydarov M.R.” dasturi hujum zarbasidan oldingi yugurib kelishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash, sportchining harakatlanish trayektoriyasini tahlil qilish, shuningdek, kombinatsion hujumlarni bajarishda o‘yinchilar harakatlarining o‘zaro muvofiqligini baholash imkonini beradi. Olingan ma’lumotlar murabbiyga mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida tuzatish va har bir sportchi uchun individual tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot vaqtlaridan yanada oqilona foydalanish va tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Raqamli texnologiyalar yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki texnik ko‘rsatkichlardagi kichik o‘zgarishlar ham musobaqa faoliyati natijadorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur dasturdan foydalanish voleybolchilarning texnik mahoratini baholash obyektivligini oshirish va tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuz berayotgan o‘zgarishlar dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Bundan tashqari, raqamli texnologiyalar statistik ma’lumotlarni to‘plash va tizimlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Olingan ma’lumotlar asosida sportchilar o‘rtasida qiyosiy tahlil o‘tkazish, ularning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni aniqlash, shuningdek, sport mahoratining keyingi rivojlanishini prognoz qilish mumkin. Bu esa sportchilar tayyorgarligini boshqarish jarayonini yanada ilmiy asoslangan va samarali tashkil etish imkonini beradi. Takidlash joizki, “Xaydarov M.R.” dasturini voleybolchilarning mashg‘ulot jarayoniga joriy etish nazoratning obyektivligini oshirish, hujum harakatlarini takomillashtirish va sport tayyorgarligi samaradorligini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Xulosa: Voleybolchilarning mashg‘ulot jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish sport tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy va samarali yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Elektron dasturlar va raqamli tahlil tizimlaridan foydalanish sportchilarning texnik-taktik harakatlarini obyektiv baholash, texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash hamda mashg‘ulot jarayoni sifatini oshirish imkonini beradi. Ishlab chiqilgan “Xaydarov M.R.” dasturi voleybolchilarning hujum zarbasini bajarishdan oldingi yugurib kelish fazasidagi hujum harakatlarini batafsil tahlil qilishga yordam beradi. Dasturdan foydalanish sportchilarning harakatlar koordinatsiyasini, kombinatsion hujumlarning bajarilish sifatini hamda o‘yin harakatlari davomida o‘yinchilarning o‘zaro hamkorlik darajasini tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqot davomida raqamli texnologiyalardan mashg‘ulot jarayonida muntazam foydalanish hujum harakatlari aniqligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, sportchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilashi va kombinatsion hujumlar samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Bundan tashqari, dasturdan foydalanish murabbiylarga mashg‘ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish, har bir sportchiga individual yondashuvni amalga oshirish va olingan natijalarni tezkor tahlil qilish imkonini beradi. Shuni ta’kidlash kerakki, zamonaviy raqamli texnologiyalarni voleybolga joriy etish nafaqat sportchilar tayyorgarligi sifatini oshiradi, balki sport faoliyatida ilmiy yondashuvning rivojlanishiga ham xizmat qiladi. “Xaydarov M.R.” dasturidan foydalanish voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish uchun qo‘shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Shunday qilib, voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalar va elektron dasturlardan keng foydalanish hujum harakatlari samaradorligini oshirish hamda zamonaviy voleybolni yanada rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Isroilov Sh.X. Voleybol: Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. “Tasvir”. Toshkent - 2008.
2. Jumanov O.S. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. “Ilm ziyo zakovati”. Toshkent - 2021.
3. Xaydarov M.R. EXM dasturi: voleybolchilarning hujum kombinatsiyalarini tahlil qilish dasturi. DGU №54461.
4. Zheleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. Волейбол. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. - М.: «Академия», 2004. - С. 89-159.

SPORTCHI QIZLARNI OLIMPIYA RUHIDA TARBIYALASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

O.A.A’zamxonov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent, F.N.Kulbulov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchi qizlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini takomillashtirish va Olimpiya, jaxon chempionlarini tayyorlash maqsadida olimpiada g‘oyalarini targ‘ib qilish yo‘llari bayon etilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются способы популяризации олимпийских идеалов среди спортсменок с целью формирования здорового образа жизни и подготовки олимпийских чемпионов и чемпионов мира.*

Kalit so‘zlar: *Qaror, Olimpiya o‘yinlari, Los-Anjeles, sportchi qizlar, jismoniy tarbiya, tashkiliy ishlar.*

Ключевые слова: *Решение, Олимпийские игры, Лос-Анджелес, спортсменки, физическое воспитание, организационная работа.*

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda olimpiyadachilarni tayyorlash unga chuqur ilmiy-uslubiy yondashuvni talab etadi.Turli davrlarda sportchi qizlar jismoniy tarbiyasiga turlicha munosabatda bo‘lishgan. Munosabatlarning turlicha bo‘lishiga avvalo jamiyatdagi qonunlar, diniy qarashlar va xotin-qizlarni zaif jins, degan fikirlar sabab bo‘lgan. Sharqda, shuningdek bizning hududlarimizda ham o‘rta asrlarda xotin qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishiga, qarshiliklar ko‘p bo‘lgan.

Xalqaro Olimpiya o‘yinlarida ayol sportchilar 1900-yilgi Parij Olimpiadasida tarixda birinchi marta musobaqada ishtirok etishdi. Hozirda ular 2024-yilgi Parij Olimpiadasida ishtirok etayotgan barcha sportchilarning yarmini tashkil qiladi.

Parij 1900-yilgi Olimpiadasida ishtirok etgan 997-sportchidan 22-nafari ayollar bo‘lib, ular tennis, yelkanli sport, kriket, ot sporti va golf bo‘yicha musobaqalarda qatnashishgan, garchi faqat golf va tennisda ayollar uchun musobaqalar bo‘lgan bo‘lsa ham. Tarixdagi birinchi ayol Olimpiya oltin medallarini qo‘lga kiritganlar mos ravishda yelkanli sport va tennis bo‘yicha Shveytsariyalik Elen de Pourtalés va Buyuk Britaniyalik Sharlotta Kuper bo‘lgan.

Ayollarga 1896-yilda Afinada ishtirok etishga ruxsat berilmagan. Ularning 1900-yilda Parijda bo‘lib o‘tgan ko‘rgazmaga kirishi Xalqaro Universal ko‘rgazma tashkilotchilari sport dasturi va shu tariqa ishtirokchilarni qabul qilish uchun ma’sul bo‘lganligi bilan bog‘liq edi.

Olimpiya o‘yinlarida ayollarning ishtiroki yillar davomida asta-sekin o‘sib bordi va so‘nggi paytlarda bu su’rat oshdi. Parij-1900-yilgi Olimpiadasidagi 2,2 foizdan Tokio-1964 Olimpiadasida 13 foizdan sal ko‘proqqa va Los-Anjeles-1984 Olimpiadasida 23 foizga ko‘tarildi. Rio-2016 Olimpiadasiga kelib bu ko‘rsatkich 40 foiz, Tokio-2020 Olimpiadasida 48,8 foizga yetdi.

Parij-2024 Olimpiya o‘yinlari tarixda gender tengligi bo‘yicha birinchi Olimpiya o‘yinlari sifatida qayd etilgan bo‘lib, unda 10 500 sportchining yarmi erkaklar, qolgan yarmi ayollar edi. Bu O‘yinlarni dunyodagi eng katta, gender tengligi bo‘yicha sport tadbiriga aylantirdi. Parij-2024 dasturidagi 32 sport turidan 28 tasi, jumladan, birinchi marta yengil atletika, boks va velosport to‘liq gender tengligi bo‘yicha bo‘ldi, 329 ta musobaqadan 22 tasi esa aralash bo‘ladi.

Hozirgi kunda gender tengligi tamoyili Olimpiya Xartiyasida mustahkamlangan bo‘lib, unda Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining vazifalaridan biri “Bu tamoyilni amalga oshirish maqsadida barcha darajalarda va barcha tuzilmalarda ayollarni sportda qo‘llab-quvvatlash va rag‘batlantirish” ekanligi

ta’kidlangan. Bundan tashqari, Olimpiya o‘yinlarida ayollarning 50 foiz ishtirok etishi XOQ ning 2020-yilgi Olimpiya kun tartibi doirasida amalga oshirish bo‘yicha o‘z zimmasiga olgan tavsiyalaridan biridir.

Aytish mumkinki hozirda bu ishlar boshlangan va ular jadal suratlar bilan davom etib kelmoqda.

Olimpiya o‘yinlaridagi ushbu muhim o‘zgarishlarning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

Sportchilar soni: Erkak va ayol sportchilar soni mutlaq tenglik asosida ishtirok etdi.

Dastur va kvotalar: Dasturga kiritilgan jami 32-ta sport turining har birida teng imkoniyatlar va litsenziyalar taqsimlandi.

Tarixiy qadam: Bu yutuq Olimpiya harakati tarixida ilk bor ayollar va erkaklar o‘rtasida teng miqdordagi kvotalar ajratilishi bilan tarixga kirdi.

2024-yilgi Parij Olimpiadasida O‘zbekiston delegatsiyasi tarkibida rekord darajada 31-nafar ayol sportchi ishtirok etdi. Bu ko‘rsatkich mamlakatimiz Olimpiada tarixidagi ayollar ishtiroki bo‘yicha mutlaq eng yuqori natija (rekord) bo‘ldi. Mamlakatomiz terma jamoasi jami litsenziyalarining qariyb 36-foizini aynan xotin-qizlar qo‘lga kiritishdi [1].

Asosiy qism: O‘zbekistonlik ayol sportchilar quyidagi asosiy sport turlarida qatnashdilar va yo‘llanmalarni rasmiylashtirdilar:

Ayollar kurashi (Erkin kurash): O‘zbekiston sporti tarixida ilk bor ayol kurashchi Olimpiada litsenziyasini qo‘lga kiritdi.

Kamondan o‘q otish: Ziyodaxon Abdusattorova ushbu sport turida Olimpiadada qatnashgan birinchi O‘zbekistonlik kamonchi ayol sifatida tarixga kirdi.

Suvga sakrash: Ushbu yo‘nalishda ham ayollar tarkibida ilk bor Olimpiya yo‘llanmalariga ega bo‘lindi

An’anaviy va yetakchi sport turlari:

Boks: Bokschi qizlarimiz Parij o‘yinlariga ilk bor 4-ta litsenziya bilan yo‘l olishdi.

Dzyudo: Diyora Keldiyorova (-52 kg) ushbu sport turida nafaqat ishtirok etdi, balki O‘zbek dzyudosi tarixida ayollar o‘rtasida ilk oltin medalni qo‘lga kiritdi.

Taekvondo (WTF): Terma jamoa tarkibida 2-nafar ayol sportchi qatnashdi. Svetlana Osipova kumush medalni qo‘lga kiritib, taekvondo bo‘yicha shohsupaga ko‘tarilgan ilk ayol bo‘ldi.

Gimnastika: Badiiy gimnastika va sport gimnastikasi yo‘nalishlarida qizlarimiz jamoaviy hamda yakkalik bahslarida qatnashdilar.

Velosport va Eshkak eshish: Veloshosse hamda baydarka va kanoeda eshkak eshish (masalan, Yekaterina Shubina), akademik eshkak eshish (Anna Prakaten) yo‘nalishlarida munosib ishtirok etishdi.

Yengil atletika va Og‘ir atletika: Shuningdek, an’anaviy ravishda ushbu turlarda ham litsenziyalar ta’minlandi.

Mamlakatimiz sportchilari “Parij-2024” XXXIII Yozgi Olimpiya o‘yinlarida 13-ta medal: 8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronzani qo‘lga kiritdi.

Bu galgi o‘yinlarda O‘zbekiston sportchilari qayd etgan muhim natijalar:

-tarixda ilk marta O‘zbekistonlik ayol sportchi Olimpiadaning oltin medaliga sazovor bo‘ldi;

-erkaklar o‘rtasida boks sport turidan 7 ta vazn toifasidan 5 tasida chempion bo‘ldi;

-delegatsiyaning birdaniga uch a’zosi Olimpiya o‘yinlarining ikki karra chempioniga aylandi;

-Olimpiadada ilk bor O‘zbekistonlik dzyudochilar 3 ta, taekvondochilar esa 2 ta medalga sazovor bo‘ldi.

-O‘zbekiston sportchilari “Parij-2024” Yozgi Olimpiadasida futbol, suvga suzish, kamondan otish va ayollar kurashi bo‘yicha debyut qildi.

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 26-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123 sonli Qonuni, 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-son Qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 08-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 Qarorlari misol bo‘la oladi [2].

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlashda Sport Vazirligi hamda Milliy Olimpiya qo‘mitasi va 26 ta sport fediratsiyalari bilan hamkorlikda Los-Anjeles olimpiya o‘yinlarida kuchli 10-talikka kirish maqsad qilib belgilab olindi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish hamda milliy terma jamoa a’zolarining kontingenti bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlar belgilab berildi.

Mamlakatimiz terma jamoasi Los-Anjeles Olimpiya o‘yinlarida **26-ta sport turidan tayyorgarlik ko‘rib kelmoqda.**

Xususan ustuvor sport turlari: Boks, Dzyudo, Taekwando WTF, Erkin Kurash, Og‘ir atletika sport turlari mamlakatimizda ustuvor sport turi hisoblanadi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XVIII Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik ko‘rish hamda milliy terma jamoa a’zolarining kontingenti bo‘yicha maqsadli ko‘rsatkichlarga etiboringizni qaratishingiz mumkin ya’ni **ustuvor sport turlari**: Para yengil atletika, Paradzyudo, Parataekvondo (WT), Parasuzish, Parapauerlifting, Parao‘q otish kabi sport turlari Mamlakatimiz Paralimpiya sport turlaridan ustuvor sport hisoblanadi.

Mamlakatimizda sportchi qizlar o‘rtasida olimpiyada g‘oyalarini tadbiq etish, ularni olimpiyada g‘oyalari ruxida tarbiyalash uchun, maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg‘ulotlarga alohida e’tibor berish kerak. Hozirda, jismoniy tarbiya va sport ishlarining barchasi iqtisodiy darajaga bog‘lanib qolgan deya hisoblash unchalik to‘g‘ri emas. Aytish mumkinki, mutaxasislarda kasb mahorati va tashabbuskorlikning yetishmasligi kamchiliklarni yanada ko‘paytiradi.

Sportchi qizlarda o‘g‘il bolalarga nisbatan qat’iyatlilik, intilish, matonat, chidam kabi fazilatlar ancha yuqori turadi. Ularni tashabbusga boshlash kifoya. Hozirda Mamlakatimizda xotin-qizlarga yaratib berilgan imkoniyatlarning yaqqol misoli sihatida ko‘plab sportchi qizlarimizni misol keltirishimiz mumkin.

Masalan, 2024-yilgi Parij olimpiya o‘yinlarida chinakkam qahramonlik ko‘rsatgan sportchi qizlarimiz dzyudo sport turidan oltin medal sohibasi Keldiyorova Diyora Mamalakatimiz tarixida dzyudo sport turidan birinchi oltin medalni qo‘lga kiritishi va Mamlakatimiz tarixida olimpiya o‘yinlarida birinchi ayol sportchi sifatida oltin medalni qo‘lga kiritdi bu tarixiy natija nafaqat Yurtimizda balki butun dunyo sportchilarida olam shumul voqea bo‘ldi desak adashmaymiz. Parij Olimpiya o‘yinlarida Taekwando wtf sport turi bo‘yicha kumush medal sohibasi Svetlana Osipova chinakam matonat ko‘rsatdi.Yurtimizda xotin-qizlarga sport bilan keng shug‘ullanishlari uchun barcha imkoniyatlar yaratilib berilgan buning isboti sifatida yuqorida keltirilgan sportchi qizlarimiz hamda boshqa nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindor bo‘lgan sportchi qizlarni nomlarini keltirishimiz mumkin.

Xulosa. Nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindori bo‘lgan mahoratli sportchilarimiz namuna sifatida sportchi qizlarga Olimpiyada g‘oyalarini tadbiq etishda ularni Olimpiya g‘oyalari ruhida tarbiyalash, nafaqat Olimpiyachilar tayyorlash millatni sog‘lomlashtirish hamdir. Shu nuqtai nazardan, biz sportchi qizlarni olimpiyada g‘oyalari ruhida tarbiyalash yuzasidan qo‘yidagi tavsiyalarni beramiz.

Sportchi qizlarning jismoniy tarbiyasi yuzasidan ota onalar bilan targ‘ibot ishlari olib borish;

Jismoniy tarbiya maktab dasturi va boshqa ilmiy uslubiy qo‘llanmalar mazmunida olimpiya g‘oyalarini ko‘proq aks ettirish;

O‘quvchilar uchun Olimpiyada chempionlari va ularning sport yutuqlarini aks ettiruvchi ommabop so‘ratli kitoblar chop etish;

Ilmiy tadqiqotlar yo‘nalishini, sportchi qizlar jismoniy tarbiyasiga va sportiga bag‘ishlash;

Nufuzli musobaqa g‘olibi va sovrindori bo‘lgan sportchi qizlar bilan davra suhbatini tashkil etish.

Foydalanilgan Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 05-noyabrdagi “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-sonli Qaror.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 08-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 Qaror.

3. Xolmurodov L.Z. “Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari” [Matn]: O‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘z kitob savdo nashriyoti”, 2020. – 276 b.

4. Xadiyatullayev Z.SH., “Olimpiya bilim asoslari”. (O‘zbek tilida). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - T.: “Umid design”– nashriyoti, 2022. – 177 b.

GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SUN’IY INTELLEKT IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH

N.N.Adjiyev, katta o‘qituvchi
Jismony tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Zamonaviy raqamli vositalar yordamida gimnastikachilarning harakat faoliyatini videotasvir asosida tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish va natijalarni monitoring qilish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, sun’iy intellekt texnologiyalarining gimnastika mashg‘ulotlarini individuallashtirish, harakatlarni avtomatik baholash va sportchilarning rivojlanish dinamikasini prognoz qilishdagi ahamiyati asoslab berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются возможности современных цифровых инструментов для видеоанализа движений гимнастов, выявления технических ошибок, индивидуального планирования тренировочных нагрузок и мониторинга результатов. Кроме того, обосновывается значимость технологий искусственного интеллекта для персонализации тренировочного процесса в гимнастике, автоматизации оценки движений и прогнозирования динамики развития спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, sport ta’limi, mashg‘ulot, texnik tayyorgarlik, raqamli monitoring, videoanaliz, individual yondashuv.*

Ключевые *слова: гимнастика, цифровые технологии, искусственный интеллект, спортивное образование, тренировка, техническая подготовка, цифровой мониторинг, видеоанализ, индивидуальный подход.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ta’lim va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, sport gimnastikasida harakatlarning murakkabligi, texnik elementlarning yuqori aniqlikda bajarilishi va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurati raqamli texnologiyalardan foydalanishni taqozo etadi.

Gimnastika mashqlarini o‘rgatishda murabbiy tomonidan sportchining harakatlarini bevosita kuzatish muhim bo‘lsa-da, inson ko‘zi bilan barcha biomexanik parametrlarni bir vaqtning o‘zida aniq baholash imkoniyati cheklangan. Raqamli videokuzatuv, harakatni tahlil qilish dasturlari, sensorlar va sun’iy intellekt asosidagi tizimlar esa sportchining harakatlarini qayta-qayta ko‘rib chiqish, ayrim fazalarni alohida tahlil qilish hamda texnik xatolarni aniqlash imkonini beradi.[1.117]

Shu nuqtayi nazardan, gimnastika mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektdan foydalanish sport ta’limini modernizatsiya qilishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt imkoniyatlarini aniqlash hamda ulardan foydalanishning pedagogik samaradorligini asoslashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: Gimnastika mashg‘ulotlarida qo‘llanilayotgan zamonaviy raqamli texnologiyalarni tahlil qilish, videoanaliz va raqamli monitoring imkoniyatlarini aniqlash, sun’iy intellektning gimnastikachilar harakatlarini tahlil qilishdagi imkoniyatlarini o‘rganish, raqamli texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlarni individuallashtirish yo‘llarini ishlab chiqish, gimnastika ta’limida raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, umumlashtirish, videoanaliz va modellashtirish metodlaridan foydalaniladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalarning sport mashg‘ulotlari jarayonidagi imkoniyatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Gimnastika mashg‘ulotlari o‘zining murakkab koordinatsion harakatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Sportchi elementni bajarish vaqtida gavda holati, qo‘l-oyoqlar koordinatsiyasi, tayanch bilan o‘zaro ta’sir, aylanish tezligi va fazoviy yo‘nalishni nazorat qilishi lozim.

Raqamli texnologiyalar ushbu jarayonni aniqroq kuzatish va tahlil qilishga yordam beradi. Jumladan, videokamera yordamida mashqni yozib olish va uni sekinlashtirilgan rejimda ko‘rib chiqish orqali harakatning alohida bosqichlarini tahlil qilish mumkin.

Masalan, akrobatik elementni bajarishda quyidagi bosqichlar alohida o‘rganilishi mumkin; dastlabki holat, depsinish, uchish fazasi, aylanish yoki burilish, qo‘nish, yakuniy holat(dastlabki holat).

Mazkur bosqichlarning har birini videotasvir orqali tahlil qilish murabbiy va sportchiga texnik xatolarni aniqroq ko‘rish imkonini beradi.

Gimnastika mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish.

1-jadval

№	Raqamli texnologiya	Gimnastika mashg‘ulotlarida foydalanish	Asosiy afzalliklari
1	Video tahlil	Gimnastik harakatlarni videoga olish, sekinlashtirib ko‘rish va texnik xatolarni aniqlash	Texnika aniqligi oshadi, xatolar tez aniqlanadi
2	Sun’iy intellekt (AI)	Harakatlarni avtomatik tahlil qilish, sportchiga individual tavsiyalar berish	Individual yondashuv va mashg‘ulot samaradorligi oshadi
3	Sensorli qurilmalar	Yurak urishi, yuklama, harakat tezligi va boshqa fiziologik ko‘rsatkichlarni nazorat qilish	Yuklama optimal belgilanadi, jarohatlanish xavfi kamayadi
4	Mobil ilovalar	Mashg‘ulot rejasini tuzish, natijalarni qayd etish va sportchi faoliyatini kuzatish	Nazorat va monitoring qulaylashadi
5	VR/AR texnologiyalari	Murakkab gimnastika elementlarini virtual muhitda modellashtirish va o‘rganish	Texnik tasavvur, koordinatsiya va ishonch rivojlanadi
6	Elektron test va baholash tizimlari	Jismoniy va texnik tayyorgarlikni raqamli testlar orqali baholash	Baholashning tezkorligi va obyektivligi oshadi
7	Bulutli ma’lumotlar bazasi	Sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa natijalarini saqlash va tahlil qilish	Ma’lumotlarni tizimli saqlash va tezkor tahlil qilish imkoniyati yaratiladi
8	Onlayn ta’lim platformalari	Videodarslar, metodik materiallar va topshiriqlarni masofadan taqdim etish	Mustaqil ta’lim imkoniyati kengayadi
9	Gamifikatsiya	Reyting, ball, virtual mukofot va musobaqaviy topshiriqlardan foydalanish	Qiziqish va mashg‘ulotga motivatsiya oshadi
10	Raqamli monitoring tizimlari	Sportchining rivojlanish dinamikasi va mashg‘ulot natijalarini muntazam kuzatish	Mashg‘ulot jarayonini individual rejalashtirish imkonini beradi

Videoanaliz gimnastika mashg‘ulotlarida eng qulay va amaliy raqamli vositalardan biridir. Uning yordamida sportchining harakatlari qayd etilib, keyinchalik murabbiy va sportchi tomonidan birgalikda tahlil qilinadi.

Videoanalizning asosiy afzalligi shundaki, sportchi o‘z harakatini tashqi kuzatuvchi nuqtayi nazaridan ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa harakatni anglash, xatoni tushunish va uni tuzatish jarayonini tezlashtiradi.

Shuningdek, video materiallardan foydalanish orqali sportchining mashg‘ulotlardagi rivojlanish dinamikasini taqqoslash mumkin. Masalan, birinchi mashg‘ulotdagi va bir necha haftalik tayyorgarlikdan keyingi bajarish texnikasi o‘zaro solishtiriladi. Natijada sportchining texnik rivojlanish darajasini ko‘rgazmali tarzda baholash imkoniyati paydo bo‘ladi.

Sun’iy intellektning gimnastikadagi imkoniyatlariga to’xtaladigan bo‘lsak texnologiyalarning rivojlanishi sport harakatlarini avtomatik tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Kompyuter ko‘rishi va mashinaviy o‘rganish algoritmlari yordamida inson gavdasining asosiy nuqtalarini aniqlash, ularning vaqt davomida o‘zgarishini kuzatish va harakat trayektoriyasini tahlil qilish mumkin.

Gimnastikada bunday texnologiyalardan quyidagi maqsadlarda foydalanish mumkin: harakat texnikasini tahlil qilish, gavda holatini aniqlash, harakat amplitudasini baholash, bajarish tezligini monitoring qilish, texnik xatolarni aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish.

Sun’iy intellektning muhim afzalliklaridan biri katta hajmdagi ma’lumotlarni qisqa vaqt ichida qayta ishlash imkoniyatidir. Masalan, sportchining bir necha mashg‘ulot davomida to‘plangan video va sensor ma’lumotlari tahlil qilinib, uning texnik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar aniqlanishi mumkin.

Biroq sun’iy intellekt murabbiyning o‘rnini to‘liq egallamasligi kerak. Uning asosiy vazifasi murabbiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, obyektiv ma’lumotlar bilan ta’minlash va qaror qabul qilish jarayonini takomillashtirishdan iborat.

Gimnastikachilarning jismoniy va texnik imkoniyatlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilar uchun bir xil mashg‘ulot dasturidan foydalanish har doim ham yuqori samaradorlikni ta’minlamaydi.

Raqamli monitoring vositalari yordamida sportchining individual ko‘rsatkichlari muntazam qayd etilishi mumkin. Ushbu ma’lumotlar asosida murabbiy mashqlar murakkabligini, takrorlash sonini, dam olish vaqtini va mashg‘ulot yuklamasini moslashtiradi.

Individual yondashuv quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etilishi mumkin:

Diagnostika, raqamli qayd , tahlil, individual rejalashtirish, mashg‘ulot, qayta monitoring, natijalarni baholash.

Bunday tizim mashg‘ulot jarayonini izchil va nazorat qilinadigan holga keltiradi.

Masofaviy va aralash ta’lim sharoitida raqamli platformalar gimnastika ta’limining nazariy qismini tashkil etishda ham muhim ahamiyatga ega. Ulardan mashqlar texnikasi bo‘yicha videodarslar, metodik materiallar, testlar va topshiriqlarni joylashtirishda foydalanish mumkin.[2.24]

Talaba yoki sportchi mashqning texnikasini mustaqil ravishda ko‘rib chiqishi, nazariy materialni o‘zlashtirishi va o‘zining bajarish jarayonini videoga olib, murabbiyga yuborishi mumkin.

Bu imkoniyatlar ayniqsa hududiy sport maktablari, oliy ta’lim muassasalari va malaka oshirish kurslarida ta’lim sifatini oshirish uchun muhimdir.

O‘rganishlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar gimnastika mashg‘ulotlarining bir nechta muhim jihatlarini takomillashtirish imkonini beradi.

Birinchidan, sportchining harakatlarini qayta ko‘rish va tahlil qilish imkoniyati texnik xatolarni aniqlashni osonlashtiradi.

Ikkinchidan, raqamli ma’lumotlarning muntazam yig‘ilishi sportchining rivojlanish dinamikasini obyektivroq baholashga yordam beradi.

Uchinchidan, sun’iy intellekt asosidagi tahlil vositalari katta hajmdagi ma’lumotlarni tezkor qayta ishlash va murabbiyga qo‘shimcha analitik ma’lumot taqdim etish imkonini beradi.

To‘rtinchidan, individual raqamli monitoring asosida mashg‘ulot yuklamalarini sportchining imkoniyatlariga moslashtirish mumkin.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, texnik vositalarning yetarli emasligi, mutaxassislarning raqamli kompetensiyasi pastligi, dasturiy ta’minotdan foydalanish bo‘yicha maxsus tayyorgarlik zarurati va ma’lumotlarni himoya qilish masalalari shular jumlasidandir.[3.36]

Shuning uchun gimnastika ta’limida raqamlashtirish jarayoni faqat texnik vositalarni joriy etish bilan cheklanmasligi, balki murabbiy va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Xulosa. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektdan foydalanish sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish uchun katta imkoniyatlarga ega. Videoanaliz, raqamli monitoring, harakatlarni avtomatik tahlil qilish va individual ma’lumotlar asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish zamonaviy gimnastika ta’limining istiqbolli yo‘nalishlari hisoblanadi.

Sun’iy intellekt texnologiyalari sportchining harakatlarini tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishda murabbiyga yordamchi vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

Kelgusida gimnastika mashg‘ulotlari uchun mahalliy sharoitga mos raqamli monitoring tizimlarini ishlab chiqish, sun’iy intellekt asosida texnik elementlarni baholash metodikalarini takomillashtirish hamda murabbiylarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismoilov, A. A. (2023). Gimnastika sport turida innovatsion texnologiyalardan foydalanish metodikasi. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazoriy jurnali, 2(4), 112-117.
2. Tojiboev, S. S. (2022). Zamonaviy sport mashg'ulotlarida kompyuter texnologiyalari va biometrik monitoring tizimlari . Chirchiq: O'zDJTSU ilmiy to'plami.
3. Kerimov, F. A. (2020). Sportda ilmiy va kompyuterlashtirilgan tizimlar . Toshkent: "Lider Press". (Sport analitikasi va SI ishlashning umumiy bazasi uchun) .

4. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of Points: Rhythmic Gymnastics*. FIG.
5. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*. WHO, 2018.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMIDA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

D.M. Bekmuratov
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur tezisda jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning zamonaviy imkoniyatlari va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda sun'iy intellekt asosida o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish, jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, mashg'ulotlarni individuallashtirish, harakat texnikasini avtomatik tahlil qilish hamda sport natijalarini tahlil qilish va prognozlash masalalari ko'rib chiqilgan.*

Аннотация: *В данном тезисе освещены современные возможности и педагогическое значение использования технологий искусственного интеллекта в физическом воспитании и спортивном образовании. В исследовании рассмотрены вопросы мониторинга физической активности учащихся на основе искусственного интеллекта, оценки уровня физической подготовки, индивидуализации тренировок, автоматического анализа техники движений, а также анализа и прогнозирования спортивных результатов.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta'limi, sun'iy intellekt, raqamli transformatsiya, raqamli texnologiyalar, jismoniy faollik, individual ta'lim, monitoring, kompyuter ko'rish, aqlli qurilmalar, raqamli platformalar, sport natijalari.*

Ключевые слова: физическая культура, спортивное образование, искусственный интеллект, цифровая трансформация, цифровые технологии, физическая активность, индивидуальное обучение, мониторинг, компьютерное зрение, умные устройства, цифровые платформы, спортивные результаты.

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta'lim tizimining barcha yo'nalishlarida, jumladan, jismoniy tarbiya va sport ta'limida ham yangi pedagogik yondashuvlarni shakllantirmoqda. Ayniqsa, sun'iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv va mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish, natijalarni tahlil qilish va ta'lim samaradorligini oshirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda.

An'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida barcha (o'quvchi va talaba) uchun bir xil mashqlar va topshiriqlardan foydalanish individual ehtiyojlarni to'liq hisobga olish imkonini bermasligi mumkin. Sun'iy intellekt texnologiyalari esa o'quvchi yoki talabaning jismoniy tayyorgarligi, mashg'ulot natijalari va individual ko'rsatkichlarini tahlil qilish orqali unga mos tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Sun'iy intellekt texnologiyalarini bog'cha, maktab va oliy ta'lim jisomoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanishga bo'ladi. Quyida biz aynan shularni ko'rib chiqamiz.

Tadqiqotning asosiy maqsadi. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish, ularning ta'lim jarayonini individuallashtirish, o'quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish, jismoniy tayyorgarlik natijalarini baholash hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirishdagi ahamiyatini aniqlashdan iborat.

Belgilangan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning nazariy asoslarini o'rganish;

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llanilishi mumkin bo'lgan sun'iy intellekt vositalari va raqamli texnologiyalarni aniqlash;

sun'iy intellekt yordamida o'quvchilarning jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini monitoring qilish imkoniyatlarini tahlil etish;

mashg'ulotlarni o'quvchilarning individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkoniyatlarini o'rganish;

kompyuter ko'rish texnologiyalari yordamida jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini tahlil qilish imkoniyatlarini aniqlash;

O‘rganishlar natijasida sun’iy intellekt texnologiyalarini jismoniy tarbiya ta’limiga integratsiya qilish o‘quv jarayonini yanada samarali, individual va ma’lumotlarga asoslangan tarzda tashkil etish imkonini berishi aniqlandi.

Avvalo, sun’iy intellekt asosidagi raqamli vositalar o‘quvchilarning jismoniy faolligi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni muntazam yig‘ish va qayta ishlash imkonini beradi. Jumladan, aqlli soatlar, fitnes-trekerlar va turli sensor qurilmalar orqali yurak urish tezligi, harakat faolligi, bosib o‘tilgan masofa va mashg‘ulot davomiyligi kabi ko‘rsatkichlarni qayd etish mumkin. Ushbu ma’lumotlarning tahlili o‘qituvchiga o‘quvchilarga beriladigan jismoniy yuklamani ularning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilashda yordam beradi.

Sun’iy intellektdan foydalanishning yana bir muhim jihati ta’lim jarayonini individuallashtirish bilan bog‘liq. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulotlardagi faolligi va o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, ularga mos mashqlar va topshiriqlarni tavsiya etish imkoniyati yuzaga keladi. Bunday yondashuv o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish, ularning faolligini oshirish va individual rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, kompyuter ko‘rish va harakatlarni avtomatik aniqlash texnologiyalari jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini tahlil qilishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Mazkur texnologiyalar yordamida yugurish, sakrash, gimnastika va boshqa mashqlarni bajarish jarayonidagi harakatlar tahlil qilinib, texnik xatolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar shakllantirilishi mumkin. Natijada o‘quvchilarda jismoniy mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarish ko‘nikmalarini rivojlantirish imkoniyati kengayadi.

Sun’iy intellekt texnologiyalarining yana bir istiqbolli yo‘nalishi jismoniy tayyorgarlik natijalarini tahlil qilish va prognozlash hisoblanadi. Mashg‘ulotlar davomida to‘plangan ma’lumotlarni tizimli ravishda qayta ishlash orqali o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va kelgusidagi natijalarni prognozlash mumkin. Bu esa o‘qituvchiga mashg‘ulotlar mazmunini takomillashtirish, jismoniy yuklamalarni qayta ko‘rib chiqish hamda ta’lim jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, sun’iy intellekt texnologiyalarini umumiy o‘rta ta’lim tizimiga joriy etish jarayonida bir qator tashkiliy va texnik masalalarni ham hal etish talab etiladi. Xususan, zamonaviy raqamli qurilmalar va dasturiy vositalarning yetarli darajada mavjud emasligi, ularni joriy etish va texnik xizmat ko‘rsatish xarajatlari, shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha kompetensiyalarini rivojlantirish zarurati muhim muammolardan hisoblanadi. Shu sababli pedagoglarning raqamli savodxonligini oshirish, sun’iy intellekt vositalaridan pedagogik maqsadlarda samarali foydalanish bo‘yicha malaka oshirish dasturlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Bundan tashqari, sun’iy intellektdan foydalanishda o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish, raqamli vositalardan foydalanish xavfsizligini ta’minlash va texnologik tavsiyalarni pedagogik nazorat asosida qo‘llash masalalariga ham alohida e’tibor qaratish lozim.

Umuman olganda, sun’iy intellekt texnologiyalarini jismoniy tarbiya va sport ta’limiga joriy etish o‘quvchilarning jismoniy faolligini monitoring qilish, mashg‘ulotlarni individuallashtirish, harakatlar texnikasini tahlil qilish va ta’lim natijalarini baholash imkoniyatlarini kengaytiradi. Mazkur texnologiyalardan pedagogik maqsadga muvofiq va tizimli foydalanish jismoniy tarbiya darslarining mazmunini modernizatsiya qilish hamda ta’lim samaradorligini oshirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ta’lim jarayonini zamonaviylashtirish, uning samaradorligini oshirish hamda o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Sun’iy intellekt vositalari yordamida o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tahlil qilish, jismoniy yuklamalarni individual ehtiyojlarga moslashtirish, mashg‘ulotlar jarayonini muntazam monitoring qilish va erishilgan natijalarni baholash mumkin.

Mazkur texnologiyalardan samarali foydalanish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bilan birga, ularning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishi, faolligi va motivatsiyasini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu bilan birga, sun’iy intellekt o‘qituvchining faoliyatini almashtiruvchi emas, balki pedagogik qarorlarni qabul qilishni qo‘llab-quvvatlovchi zamonaviy raqamli vosita sifatida qaralishi lozim.

Kelgusida umumiy o‘rta ta’lim tizimida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ko‘lamini kengaytirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish, zamonaviy

raqamli platformalar va innovatsion dasturiy vositalarni ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu esa jismoniy tarbiya ta’limining raqamli transformatsiyasini jadallashtirish va ta’lim sifatini yanada oshirishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

7. Yusupov, Sh. B. (2024). Sport mashg‘ulotlarini boshqarishda zamonaviy raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt elementlaridan foydalanish. *Fan – Sportga* ilmiy-nazorat jurnali, 3(2), 45-48.

8. Ahmedov, M. R., & Tursunov, A. K. (2025). Sportchilarning funksional holatini baholash va bashorat qilishda sun’iy intellekt algoritmlarining samaradorligi. *Qo‘qon DPI Ilmiy Xabarlar Jurnali*, 8(2), 683–687.

9. Normurodov, D. E. (2023). Ta’lim va jismoniy tarbiya jarayonlariga sun’iy intellekt texnologiyalarini joriy etishning uslubiy asoslari. *Pedagogik mahorat* ilmiy-metodik jurnali, 5(4), 98-102.

10. Saidov, Z. A. (2024). Raqamli iqtisodiyot va sport: sun’iy intellekt yordamida sportchi natijalarini tahlil qilish imkoniyatlari. *Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari* mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari, Toshkent, 210-213-betlar.

SPORT TA’LIM MUASSASALARI YO‘RIQCHI-USLUBCHILARINING KASBIY FAOLIYATI NATIJALARINI BAHOLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

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

Annotatsiya: *Maqolada Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faolyati natijalarini baholashda mavjud axborot tizimlarni imkoniyatlaridan foydalanish, baholashda inson omilining samaradorlikga ta’siri hamda axborotlarning takrorlanishi haqida so‘z yuritiladi.*

Аннотация: *В статье рассматривается использование возможностей существующих информационных систем при оценке результатов профессиональной деятельности инструкторов-методистов спортивных образовательных учреждений, а также влияние человеческого фактора на эффективность оценки и дублирование информации.*

Kalit so‘zlar: *axborotlar, samaradorlik, kasbiy faolyat, raqamli texnologiyalar, monitoring, baholash, raqamlashtirish, axborot tizimlari.*

Ключевые слова: *информация, эффективность, профессиональная деятельность, цифровые технологии, мониторинг, оценка, цифровизация, информационные системы.*

Hozirgi kunda Sport vazirligi boshqaruv jarayonlarini takomillashtirish maqsadida “ERP-sport” yagona elektron boshqaruv tizimini faoliyatiga joriy etgan. Bu elektron boshqaruv tizimi 24 ta quyi axborot tizimidan iborat bo‘lib, sportchilar va trenerlarning yagona reestrini yuritish, natijalarini ko‘rish, ularning mehnat faoliyatini elektron tarzda baholash imkonini beradi. Elektron tizim sport tashkilotlarining onlayn reytingini kiritish, shuningdek, reyting mezonlari bo‘yicha avtomatlashtirilgan baholash va reyting, musobaqa natijalarini onlayn tarzda shakllantirish, iqtidorli yoshlarni saralash[8], sport tashkilotlariga faoliyati bo‘yicha refleksiya qilishiga yordam beradi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bugungi kunda axborot tizimlarining integratsiyasi biznes, davlat boshqaruvi, sog‘liqni saqlash va ta’limda axborot resurslarini birlashtirish, ma’lumotlarning takrorlanishini kamaytirish hamda xizmatlar sifatini oshirish imkonini berib, sezilarli natijalarga erishilishini ta’minlamoqda.

Insonning o‘z faoliyatiga nisbatan ongli munosabati refleksiya orqali shakllantiriladi, chunki aynan refleksiya anglab yetiladigan voqelikka nisbatan o‘z munosabatini identifikatsiyalashga yordam beradi. Bugungi kunda refleksiyaga insonning o‘z-o‘zini rivojlantirish usuli sifatida qaralib, tadqiqotlarda ham yetakchilik qiladi. Refleksiv ko‘nikmalarga ega bo‘lgan inson o‘z xatti-harakatini, o‘z faoliyatini boshqara oladi, o‘z ichki imkoniyatlarini namoyon qila oladi hamda o‘z-o‘ziga obektiv baho bera oladi[3].

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarorida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar bevosita, muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllarida malaka oshirish belgilangan. Bunda, muqobil malaka oshirish — mustaqil malaka oshirish

shakllaridan foydalanib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatida erishgan individual natijalari tasdig‘ini amaldagi bevosita malaka oshirishga tenglashtirilgan shakli hisoblanadi. Maskur qarorning 3-ilovasi bilan tasdiqlangan nizomda kasbiy faoliyati natijalarini (portfolio – jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatida erishgan natijalari, tayyorlagan sportchilari va ularning erishgan yutuqlari, o‘quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari, ratsionalizatorlik takliflari, patentlar hamda mualliflik guvohnomalari kabi yutuqlarini) baholash tizimini joriy etilgan[1]. Nizomning 3-ilovasi bilan baholash mezonlari qabul qilingan. Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilari baholash mezoniga asoslani o‘z faoliyatini refleksiya qilib, o‘z-o‘ziga obektiv baho berishi mumkin.

Malaka oshirishning muqobil shaklida malaka oshirish yoki yakuniy atestasiyadan ozod bo‘lishi uchun Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilari oxirgi 4 yilda kasbiy faoliyatida erishgan individual natijalari malaka oshirish kursi boshlanishi sanasidan boshlab, uch ish kunigacha bo‘lgan muddatda kasbiy faoliyatida erishgan natijalarini, hujjat bilan tasdiqlan(asliga to‘g‘ri muhr, muassasa rahbari imzosi bilan)gan ma’lumotlarni ta’lim muassasasiga taqdim etishi belgilangan. Belgilangan muddatdan kech taqdim etilgan hujjatlar mazkur kurs uchun inobatga olinmaydi. Yo‘riqchi-uslubchilar tomonidan taqdim etilgan hujjatlar ta’lim muassasasi attestatsiya komissiyasining professor-o‘qituvchi va soha mutaxassislari iborat tarkibdagi ekspertlar guruhi tomonidan baholanib 3 ish kuni mobaynida natijasi e’lon qilinadi[2].

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berishdagi asosiy muammolarni raqamli platformaga mavjud axborot tizimlarini integratsiyalash asosida hal qilish maqsadida tadqiqot ishlari olib borildi.

1.Tadqiqot obyekti. Tadqiqot obyekti sifatida Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholashning mavjud tizimlari olindi.

2. Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullar qo‘llanildi:

Hujjatlar tahlili: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarorlari va Sport vazirining buyruqlari hamda Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini tasdiqlovchi normativ-huquqiy hujjatlar o‘rganildi.

Holatlarni kuzatish: Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faolyati natijalarini baholash jarayonini amaliy ravishda kuzatish orqali olingan ma’lumotlar tahlil qilindi.

3.Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot pedagogik kuzatish usuli asosida amaliy va nazariy jihatdan olib borildi.

Tahlil va natijalar. Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash va baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berish bo‘yicha normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Amaliyotda Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash hamda baholash natijalariga asosan imtiyozlar berish jarayonida bir qator tizimli muammolar mavjud. Jumladan, baholash raqamlashtirilmagan, kasbiy faoliyati natijalarini tasdiqlovchi hujjatlarni to‘plash, saqlash hamda ularni taqdim etishdagi muammolar yo‘riqchi-uslubchilarning kasbiy faoliyati samaradorligiga, reflektsiya va ishlashga bo‘lgan mativatsiyalariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash tizimini samarali tashkil etishda hozirgi kunda mavjud axborot tizmilarga integratsiyalashgan raqamli platforma asosida takomillashtirish zarurati sezilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 355-son qarorida(3-ilova) qabul qilingan Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyatini baholash mezonidagi 7 ta banddan 6 tasini(60 ball va undan kam ballarni) hozirgi kundagi mavjud bo‘lgan axborot tizimlarni raqamli platformaga integratsiya qilgan holda baholash va monitoring qilish mumkin. Ular quyidagi bandlar:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ma’lumoti – Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ma’lumotini Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining oliy, o‘rta maxsus va professional ta’lim muassasalarini tugatganligi to‘g‘risidagi diplom ma’lumotlar bazasi(https://diplom.edu.uz/)dan olish mumkin[4].

sport toifasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir yo‘riqchi-uslubchining sport toifasi haqida ma’lumotni (my.sport.uz) olish mumkin[5].

malaka toifasi – Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining 2026-yil 1-yanvargacha olingan malaka toifasi haqidagi ma’lumotlarni Yagona interaktiv davlat xizmatlari portalidan (my.gov.uz) olish mumkin[7].

sport turi bo‘yicha hakamlik toifasi – Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining sport turi bo‘yicha hakamlik toifasi haqidagi ma’lumotlarni Yagona interaktiv davlat xizmatlari portalidan (oldmy.gov.uz) olish mumkin[9].

sport sinovlari natijasiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlik darajasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir yo‘riqchi-uslubchining jismoniy tayyorgarlik darajasi haqida ma’lumot(my.sport.uz) olish mumkin[5].

katta yo‘riqchi-uslubchi– O‘zbekiston Respublikasi Kambag‘allikni qisqartirish va bandlik vazirligining yagona milliy mehnat(my.mehnat.uz) tizimidan katta yo‘riqchi-uslubchi faoliyati shug‘ullanayotganligi bilan haqida ma’lumotni olish mumkin [7].

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, **j**ismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining kasbiy faoliyati natijalarini bo‘yicha imtiyozlar berish tizimini yagona integratsiyalashgan raqamli platforma shaklda yo‘lga qo‘yishni talab qilmoqda.

Birinchidan, Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyatini baholashda integratsiyalashgan raqamli platforma turli davlat tashkilotlarining axborot tizimlaridan ma’lumotlarni olish imkoniyati yaratiladi.

Ikkinchidan, yo‘riqchi-uslubchilarining vaqti va moliyaviy resurslarni iqtisod qilish, ish jarayonlarini optimallashtirish hamda boshqaruv samaradorligini oshirishga, baholashdagi inson omilini va byurokratik to‘siqlarni kamaytirishga ta’sir ko‘rsatadi.

Shu yo‘nalishda ilmiy asoslangan integratsiyalashgan raqamli platforma modelni yaratish va uni amaliyotga joriy etish Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarin baholash tizimini yangi bosqichga olib chiqadi. Yo‘riqchi-uslubchilarining ishlashga bo‘lgan mativatsiyalarni va ta’lim sifatni oshiradi hamda faoliyatni refleksiya qilishga yordam beradi.

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 choratadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024-yil 10-iyuldagi 01/1091-A/F-son buyrug‘i Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayoni (tizimini) bilan bog‘liq hujjatlarni tasdiqlash to‘g‘risida.

3. Nurullayeva Sh. Refleksiv texnologiyalari va ulardan foydalanishning pedagogik shartlari. Vol. 4 No. 1 (2025): INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE

Internet manbalar:

4. https://diplom.edu.uz/
5. https://my.sport.uz/
6. https://my.mehnat.uz/
7. https://my.gov.uz/
8. https://dgov.uz/uz/solution/detail/74/
9. https://oldmy.gov.uz/uz/service/624

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARI MALAKASINI OSHIRISHDA INFORMAL TA’LIM YONDASHUVINING METODOLOGIK ASOSLARI VA TARKIBIY MODELI

A.K.Ishonkulov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali,
Samarqand davlat chet tillar instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: *Maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari malakasini oshirish tizimida informal ta’limni alohida shakl sifatida emas, balki yaxlit metodologik yondashuv sifatida qo‘llash masalasi asoslanadi. ISCED-2011 xalqaro tasnifi, M.Eraut, A.Rogers, M.Johnson va O.Kaulens tadqiqotlari hamda mahalliy ilmiy manbalar tahlili asosida informal ta’lim yondashuvining oltita tamoyili aniqlangan va uning besh blokli tarkibiy modeli ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье обосновывается применение информального образования в системе повышения квалификации учителей физкультуры общеобразовательных школ не как отдельной формы, а как целостного методологического подхода. На основе анализа международной*

классификации МСКО-2011, исследований М.Эраута, А.Роджерса, М.Джонсона, О.Кауленса и отечественных научных источников выделены шесть принципов данного подхода и разработана его пятиблочная структурная модель.

Kalit so‘zlar: *informal ta’lim, malaka oshirish, uzluksiz kasbiy rivojlanish, elektivlik, individual ta’lim trayektoriyasi, ta’lim natijalarini tan olish.*

Ключевые слова: *информальное образование, повышение квалификации, непрерывное профессиональное развитие, элективность, индивидуальная образовательная траектория, признание результатов обучения.*

Kirish. Zamonaviy maktab o‘qituvchisining kasbiy faoliyati shiddat bilan o‘zgarayotgan muhitda kechmoqda: ta’lim mazmuni yangilanmoqda, sinf tarkibi tobora xilma-xillashmoqda, raqamli vositalar didaktik amaliyotni qayta shakllantirmoqda. Bunday sharoitda bilim va ko‘nikmalarning «tez eskirishi» yuz beradi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari to‘rt yilda bir marta o‘tiladigan rasmiy malaka oshirish kursi doirasida bu o‘zgarishlarga ulgura olmaydi. Xalqaro tadqiqotlar «hamma uchun bir xil» tamoyiliga asoslangan an’anaviy malaka oshirish modeli o‘qituvchining haqiqiy kasbiy ehtiyojlariga javob berma olmasligini, uning sinfdagi faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmasligini ko‘rsatmoqda [8, 554–556].

Ch.Jennings ommalashtirgan va R.Richardson tahlil qilgan 70:20:10 modeliga ko‘ra, kasbiy o‘rganishning taxminan 70 foizi bevosita ish jarayonida, 20 foizi boshqa kishilar(hamkasblar) bilan muloqot va hamkorlikda hamda atigi 10 foizi kurs, trening kabi rasmiy tadbirlar orqali ro‘y beradi [9, 20]. O.Kaulens esa o‘qituvchilar real vaqtdagi o‘rganishining qariyb 90 foizi tuzilmalashtirilgan tadbirlar orqali emas, balki informal yo‘l bilan kechishini qayd etadi [8, 554].

O‘zbekistonda “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun bilan umrbod ta’lim tamoyili mustahkamlagan [1], «O‘zbekiston — 2030» strategiyasi ta’lim tizimini xalqaro standartlarga moslashtirishni belgilagan [2]. Ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-iyundagi PQ-231-son qarorida «malaka oshirish kurslari oralig‘ida xodimlarning o‘zaro tajriba almashish va o‘zini o‘zi mustaqil rivojlantirishga asoslangan uzluksiz kasbiy rivojlantirish shakllari tashkil etiladi» deb belgilangan, «Kasbiy rivojlanish soati» va «Kasbiy rivojlanish kuni» tadbirlari hamda mentor-o‘qituvchilar instituti joriy etilgan [3]. Mohiyatan bu hujjatlar informal ta’limning uchta yetakchi mexanizmini: hamkasblardan o‘rganish, o‘zini o‘zi boshqaruvchi ta’lim va murabbiylikni davlat siyosati darajasida tan olgan hujjatdir.

Maqolaning maqsadi — informal ta’limni malaka oshirish tizimida alohida shakl sifatida emas, yaxlit metodologik yondashuv sifatida asoslash va uning tarkibiy modelini ishlab chiqishdan iborat.

Informal ta’limning konseptual chegaralari. Ta’limning xalqaro standart tasnifi ISCED-2011ning 43-bandida informal ta’lim “maqsadli, ammo institutsionallashmagan o‘rganish shakllari” sifatida ta’riflanadi. U rasmiy va norasmiy ta’limga qaraganda kamroq tashkillashtirilgan va kamroq tuzilmalashtirilgan bo‘lib, oila, ish joyi, mahalliy hamjamiyat va kundalik hayotda o‘zini o‘zi boshqarish, oila yoki ijtimoiy muhit yo‘naltirishi asosida kechadigan faoliyatni qamrab oladi. Hujjatning 44-bandi esa informal ta’limni tasodifiy o‘rganishdan aniq farqlaydi: tasodifiy o‘rganish maxsus o‘quv maqsadi qo‘yilmagan kundalik faoliyatning yon mahsuli hisoblanadi [4, 12].

Ushbu ta’rifdan ikkita muhim metodologik xulosa kelib chiqadi. Birinchidan, informal ta’lim — maqsadli o‘rganish; u tasodifiy o‘rganish bilan aynan bir narsa emas. Ikkinchidan, uni rasmiy va norasmiy ta’limdan ajratuvchi asosiy mezon — institutsionallashmaganlik, ya’ni tashqi dastur, muddat va o‘qituvchining yo‘qligi. Mahalliy pedagogik adabiyotda bu ikki jihat ko‘pincha e’tibordan chetda qoladi va informal ta’lim «o‘z-o‘zidan sodir bo‘ladigan», demakki boshqarib bo‘lmaydigan hodisa sifatida talqin etiladi.

Mahalliy pedagogika fanida informal ta’lim uchun zaruriy tashkiliy-didaktik zamin allaqachon yaratilgan. M.T.Jumaniyozova uzluksiz malaka oshirish jarayonining uch shakli: informal (mustaqil ta’lim), norasmiy (muqobil malaka oshirish) va rasmiy (bevosita malaka oshirish) shakllarini oltita element bo‘yicha qiyosiy tahlil qilgan. Uning tahliliga ko‘ra, informal shaklda maqsad — mutaxassislik bo‘yicha yangiliklar bilan muntazam tanishib borish va o‘zini o‘zi rivojlantirish; ta’lim mazmuni elektivlik asosida, kasbiy ehtiyojdan kelib chiqib belgilanadi; usul va vositalar mustaqil tanlanadi, muddat va vaqtni tanlashda erkinlik saqlanadi; ta’lim beruvchi rolini esa maslahatchi-mentor, fasilitator va yo‘naltiruvchi konsultant bajaradi; natija shaxsiy ish rejasi va elektron portfolio orqali baholanadi [12, 18].

A.A.Ibragimov xalq ta’limi xodimlari malakasini oshirish tizimini ko‘p vektorli yondashuv asosida tadqiq etar ekan, elektivlik tamoyilini, modulli-jamg‘ariladigan tizimni va individual ta’lim

trayektoriyasini loyihalash algoritmini asoslab bergan [13]. S.S.Xan tadqiqotida esa refleksiv mashqlarning to‘rt tipdan iborat tipologiyasi ishlab chiqilgan bo‘lib, u informal o‘rganishning refleksiv komponentini metodik jihatdan ta’minlash imkonini beradi [15].

Shu ma’noda informal ta’lim yondashuvi quyidagi olti tamoyilga tayanadi:

1) elektivlik tamoyili — ta’lim mazmuni, vaqti, sur’ati va vositasi o‘qituvchining o‘zi tomonidan, uning haqiqiy kasbiy ehtiyoji asosida tanlanadi;

2) kontekstuallik tamoyili — o‘rganish o‘qituvchi ishlayotgan real sinf va maktab kontekstida yuz beradi, shu sababli olingan bilim amaliyotga bevosita ko‘chadi;

3) subyektlilik tamoyili — o‘qituvchining o‘zi o‘rganish maqsadini qo‘yadi, strategiyasini tanlaydi va natijasini baholaydi;

4) refleksivlik tamoyili — tajriba faqat anglangan, tahlil qilingan holdagina o‘rganishga aylanadi; refleksiyasiz informal o‘rganish tasodifiy o‘rganish darajasida qolib ketadi;

5) ijtimoiy hamkorlik tamoyili — bilim yakka tartibda emas, kasbiy hamjamiyatda quriladi [11]; har bir o‘qituvchining tajribasi hamkasblar uchun o‘rganish resursiga aylanadi [8, 557];

6) natijaning tan olinishi tamoyili — informal yo‘l bilan erishilgan natija tizim tomonidan qayd etiladi va hisobga olinadi. Aynan shu tamoyil yondashuvni rag‘batlantirish darajasidan tizimli mexanizm darajasiga ko‘taradi.

Informal ta’lim yondashuvi asosidagi tarkibiy model. Yuqoridagi tamoyillar asosida umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari malakasini oshirishning besh blokli tarkibiy modeli ishlab chiqildi (1-jadval). Modelning yadrosi — malaka oshirish kurslari oralig‘idagi to‘rt yillik davr. Aynan shu davrda o‘qituvchi tizimning bevosita ta’sir doirasidan chiqib ketadi va uning kasbiy rivojlanishi butunlay informal mexanizmlarga bog‘liq bo‘lib qoladi.

1-jadval.

Informal ta’lim yondashuvi asosidagi malaka oshirish modelining tuzilishi

Blok	Mazmuni	Amaliy vositalar
Maqsadli-me’yoriy	O‘qituvchining kurslararo davrdagi uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlash; PQ-231 talablarini metodik jihatdan to‘ldirish	«Kasbiy rivojlanish soati» va «Kasbiy rivojlanish kuni» reglamenti; maktabning yillik kasbiy rivojlanish rejasi
Metodologik	Informal ta’lim yondashuvi, andragogika va ish joyida o‘rganish nazariyalari; olti tamoyil	Tamoyillarni tashxis va rejalashtirish mezonlariga aylantirish
Mazmuniy-texnologik	Individual shakllar: kasbiy adabiyot bilan ishlash, o‘z tajribasini tahlil etish, mustaqil tajriba-sinov; jamoaviy shakllar: hamkasb darsini kuzatish, kasbiy suhbat, murabbiylik, metodbirlashma; raqamli shakllar: ochiq resurslar, kasbiy onlayn hamjamiyatlar	Kuzatuv varaqalari, refleksiv mashqlar tipologiyasi, kasbiy suhbat protokoli, murabbiylik sikli
Tashkiliy-muhitiy	Maktab ichki muhitini o‘rganish maydoniga aylantirish: vaqt resursi, jismoniy makon, ishonch madaniyati, rahbariyat qo‘llab-quvvatlovi	Dars jadvalida umumiy bo‘sh soat; bir yo‘nalish o‘qituvchilarining yaqin joylashuvi; metodik markaz maydonchasi
Diagnostik-natijaviy	Kirish tashxisi, jarayonni kuzatish va informal natijalarni tan olish	Kasbiy rivojlanish daftari, elektron portfolio, modulli-jamg‘ariladigan hisob tizimi

Modelning samaradorligi tashqi shart-sharoitlarga sezilarli darajada bog‘liq. O.Kaulens informal o‘rganishga ta’sir etuvchi omillarni uch guruhga ajratadi: tashkiliy omillar (axborot va vaqt resursining mavjudligi, maktabning ichki madaniyati, o‘qituvchilar o‘rtasidagi ishonch munosabatlari), shaxsiy omillar (o‘z tajribasini baholashga tayyorlik, xatolardan o‘rganish qobiliyati) va shaxslararo hamkorlik omillari [8, 558–559]. To‘siqlar orasida ikkitasi alohida ahamiyatga ega. Birinchisi — vaqt tanqisligi: informal o‘rganish o‘qituvchilar sinfdan tashqarida uchrashib, erkin suhbatlasha oladigan vaqt mavjud

bo‘lgandagina samarali kechadi. Ikkinchisi — kasbiy izolyatsiya: sinfxonalar orasidagi jismoniy masofa katta bo‘lganda o‘qituvchi har bir muammoni maktabda to‘plangan tajribadan qat’i nazar mustaqil hal qilishga o‘rganib qoladi. Shu sababli bir xil sinf yoki yaqin fan o‘qituvchilarini yonma-yon joylashtirish tavsiya etiladi [8, 559].

Xulosa. Mazkur maqola doirasida quyidagi asosiy xulosalar olindi:

1. ISCED-2011 tasnifiga ko‘ra informal ta’lim maqsadli, ammo institutsionallashmagan o‘rganish bo‘lib, u tasodifiy o‘rganishdan farq qiladi. Bu farqni aniq belgilash malaka oshirish tizimida informal ta’lim bilan maqsadli ishlashning birinchi sharti hisoblanadi.

2. Kasbiy o‘rganishning asosiy qismi (turli baholarga ko‘ra 70–90 foizi) informal tarzda kechishi malaka oshirish tizimining diqqat markazini kurs davridan kurslararo davrga qisman ko‘chirishni talab qiladi.

3. Taklif etilayotgan olti tamoyil (elektivlik, kontekstuallik, subyektlilik, refleksivlik, ijtimoiy hamkorlik va natijaning tan olinishi) hamda besh blokli tarkibiy model PQ-231da belgilangan kurslararo davr talablarini ilmiy-metodik jihatdan ta’minlash imkonini beradi.

5. Modelni amaliyotga joriy etishning kalit sharti — maktab ichki muhitini o‘rganish maydoniga aylantirish (vaqt, makon, ishonch madaniyati) va informal o‘rganish natijalarni qayd etuvchi tan olish mexanizmini ishlab chiqishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni, 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni «O‘zbekiston — 2030» strategiyasi to‘g‘risida.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-iyundagi PQ-231-son qarori «Maktabgacha va maktab ta’limi tashkilotlari xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida». — https://lex.uz/docs/-6981085

4. UNESCO Institute for Statistics. International Standard Classification of Education ISCED 2011. — Montreal: UIS, 2012.

5. Eraut M. Informal learning in the workplace // Studies in Continuing Education. — 2004. — Vol. 26, No. 2. — P. 247–273.

6. Rogers A. The Classroom and the Everyday: The Importance of Informal Learning for Formal Learning // Investigar em Educação. — 2014. — II Série, N 1. — P. 7–34.

7. Johnson M., Majewska D. Formal, non-formal, and informal learning: What are they, and how can we research them? Research Report. — Cambridge: Cambridge University Press & Assessment, 2022.

8. Kaulens O. Informal Learning for Teachers’ Professional Development at School: Opportunities and Challenges // Innovations, Technologies and Research in Education. — Riga: University of Latvia, 2019. — P. 553–569.

9. Richardson R. The Value and Impact of Informal Learning on the Professional Development of Teachers in Further Education: Master’s thesis. — University of Sunderland, 2020.

10. Marsick V.J., Watkins K.E. Informal and Incidental Learning in the Workplace. — London: Routledge, 1990. — 271 p.

11. Lave J., Wenger E. Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. — Cambridge: Cambridge University Press, 1991. — 138 p.

12. Jumaniyozova M.T. Uzluksiz malaka oshirish jarayonida ijtimoiy-gumanitar yo‘nalish pedagoglarining kreativ kompetentligini takomillashtirish: Ped. fan. dokt. (DSc) diss. avtoref. — Toshkent, 2023. — 77 b.

13. Ибрагимов А.А. Халқ таълими ходимлари малакасини ошириш тизимини кўп векторли ёндашув асосида такомиллаштириш: Пед. фан. бўйича фалсафа докт. (PhD) дисс. — Самарқанд, 2018. — 143 б.

14. Неъматова С.И. Малака ошириш жараёнида тингловчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш механизмлари: Пед. фан. бўйича фалсафа докт. (PhD) дисс. автореф. — Наманган, 2022. — 58 б.

15. Xan S.S. Malaka oshirish tizimida boshlang‘ich maktab ingliz tili o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish: Ped. fan. bo‘yicha falsafa dokt. (PhD) diss. avtoref. — Toshkent, 2023. — 62 b.

SPORTCHI-TRENERLARGA INGLIZ TILINI O‘RGATISHDA SUN’IY INTELLEKTDAN FOYDALANISHNING FOYDALI TOMONLARI

X.F.Islomova, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatish jarayonida sun’iy intellekt (SI) texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik va amaliy imkoniyatlari tahlil qilinadi. Bugungi globallashuv sharoitida sport sohasi vakillarining xalqaro musobaqalar, xorijiy jamoalar, sport federatsiyalari, murabbiylar va mutaxassislar bilan samarali muloqot qilishi uchun ingliz tilini bilish muhim kompetensiyalardan biriga aylanmoqda. Maqolada sun’iy intellekt texnologiyalarining sportchi-trenerlarning kasbiy lug‘atini rivojlantirish, og‘zaki muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish, individual ta’lim trayektoriyasini yaratish, vaqtni tejash va mustaqil ta’limni qo‘llab-quvvatlashdagi afzalliklari yoritiladi. Shuningdek, sun’iy intellektdan foydalanishdagi ayrim cheklovlar va pedagogik nazorat zarurati ham ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются педагогические и практические возможности использования технологий искусственного интеллекта (ИИ) в процессе обучения английскому языку спортсменов-тренеров. В современных условиях глобализации владение английским языком становится одной из ключевых компетенций для эффективного взаимодействия представителей спортивной сферы с международными соревнованиями, зарубежными командами, спортивными федерациями, тренерами и экспертами. В статье освещаются преимущества технологий искусственного интеллекта в развитии профессионального словарного запаса спортсменов-тренеров, формировании навыков устной речи, создании индивидуальной образовательной траектории, экономии времени и поддержке самостоятельного обучения. Кроме того, рассматриваются некоторые ограничения применения искусственного интеллекта и необходимость педагогического контроля.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, ingliz tili, sportchi-trener, sport ta’limi, raqamli ta’lim, kommunikativ kompetensiya, adaptiv ta’lim, kasbiy lug‘at, chatbot, til o‘rganish.*

Ключевое слова: *искусственный интеллект, английский язык, спортсмен — тренер, спортивное образование, цифровое образование, коммуникативная компетенция, адаптивное обучение, профессиональная лексика, чат-бот, изучение языка.*

Kirish: Hozirgi paytda sport sohasi tobora xalqaro tus olmoqda. Sportchilar va trenerlar xalqaro musobaqalarda ishtirok etish, xorijiy mutaxassislar bilan hamkorlik qilish, xalqaro seminar va konferensiyalarda qatnashish, sportga oid ilmiy-metodik adabiyotlardan foydalanish hamda zamonaviy trening metodikalarini o‘rganish jarayonida xorijiy tillarga, ayniqsa ingliz tiliga ehtiyoj sezadilar.Ingliz tili xalqaro sport kommunikatsiyasining muhim vositalaridan biridir. Trenerning ingliz tilida mashg‘ulot jarayonini tushuntira olishi, sportchi bilan muloqot qilishi, musobaqa qoidalarini anglab yetishi, sport tibbiyoti va fiziologiyasiga oid materiallarni o‘qishi uning kasbiy kompetensiyasini rivojlantiradi. Shu nuqtayi nazardan, sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim jarayonini individuallashtirish, o‘quv materiallarini tezkor yaratish va o‘quvchining xatolarini tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Tadqiqotning asosiy maqsadi sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik samaradorligi va amaliy afzalliklarini aniqlashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- sport ta’limida ingliz tilining ahamiyatini aniqlash;
- ingliz tilini o‘qitishda sun’iy intellekt imkoniyatlarini tahlil qilish;
- sun’iy intellekt yordamida sportchi-trenerlarning kasbiy ingliz tili kompetensiyasini rivojlantirish usullarini ko‘rsatish;
- sun’iy intellektdan foydalanishning afzallik va cheklovlarini aniqlash;
- sportchi-trenerlar uchun sun’iy intellekt asosidagi ingliz tili mashg‘ulotlari modelini taklif etish.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, kuzatish va pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, sun’iy

intellekt vositalarining ingliz tilini o‘qitishdagi funksional imkoniyatlari pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilindi.

Tadqiqotning asosiy obyekti — sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatish jarayoni.

Tadqiqot predmeti— mazkur jarayonda sun’iy intellect texnologiyalaridan foydalanishning usul va vositalari.

Sun’iy intellekt va ingliz tilini o‘qitish: Sun’iy intellekt insonning ayrim intellektual faoliyatlarini, jumladan, ma’lumotlarni qayta ishlash, tahlil qilish, matn yaratish, nutqni tanish, tarjima qilish va individual tavsiyalar berish kabi vazifalarni avtomatlashtirish imkonini beruvchi texnologiyalar majmuasidir.

Til ta’limida sun’iy intellect texnologiyalari quyidagi yo‘nalishlarda qo‘llanilishi mumkin:

- individual o‘quv topshiriqlarini yaratish;
- grammatik xatolarni aniqlash va tushuntirish;
- talaffuzni tahlil qilish;
- ingliz tilida dialog tashkil etish;
- yangi so‘zlarni kontekstda o‘rgatish;
- matnlarni soddalashtirish;
- tarjima qilish;
- tinglab tushunish mashqlarini yaratish;
- o‘quvchining bilim darajasiga mos materiallarni tanlash.

Sportchi-trenerlar uchun esa umumiy ingliz tili bilan bir qatorda **kasbiy ingliz tili (English for Sports)** yo‘nalishiga e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda SI ning asosiy afzalliklari

1. Individual ta’lim imkoniyati. An’anaviy guruh mashg‘ulotlarida barcha tinglovchilarga bir xil topshiriq berilishi mumkin. Biroq sportchi-trenerlarning ingliz tilidagi bilim darajasi, kasbiy tajribasi va ehtiyojlari bir-biridan farq qiladi.Sun’iy intellekt esa foydalanuvchining javoblarini tahlil qilib, nisbatan oson yoki murakkab topshiriqlarni taklif qilish imkonini beradi. Masalan, ingliz tilini boshlang‘ich darajada biladigan trener uchun oddiy sport terminlari va qisqa dialoglar berilsa, yuqori darajadagi trenerga sport strategiyasi, musobaqa tahlili yoki murabbiylik metodikasiga oid murakkab matnlar taklif qilinishi mumkin. Bu esa individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirishga yordam beradi.

2. Kasbiy lug‘atni rivojlantirish. Sportchi-trenerlar uchun ingliz tilidagi umumiy so‘zlardan tashqari maxsus terminologiyani bilish ham muhim.

Masalan:

training session, warm-up, cool-down, endurance, strength, flexibility, injury prevention, performance analysis, competition, tactics, technique, recovery, nutrition, referee, championship kabi terminlar sport faoliyatida keng qo‘llanadi.

Sun’iy intellekt yordamida ushbu so‘zlardan foydalanib:

- testlar;
- dialoglar;
- tarjima mashqlari;
- gap tuzish topshiriqlari;
- situatsion mashqlar;
- kasbiy matnlarni avtomatik ravishda yaratilishi mumkin. Natijada yangi so‘zlar shunchaki yodlab olinmasdan, real sport vaziyatlarida qo‘llanadi.

3. Og‘zaki nutqni rivojlantirish. Trenerning xorijiy sportchilar, murabbiylar va mutaxassislar bilan muloqot qila olishi muhim kasbiy ko‘nikmadir.

SI asosidagi suhbat tizimlari yordamida trener turli vaziyatlarni mashq qilishi mumkin. Masalan: “You are a football coach. Explain today's training plan to your players.” yoki: “You are a coach speaking to an international referee. Ask for clarification about the rules.” Bunday mashqlar trenerga real hayotdagi kommunikativ vaziyatlarga tayyorlanish imkonini beradi.

4. Talaffuzni takomillashtirish

Ingliz tilini o‘rganishda talaffuz muhim o‘rin tutadi. Sportchi-trener noto‘g‘ri talaffuz qilgan termin yoki ko‘rsatma xorijiy sportchi tomonidan noto‘g‘ri tushunilishi mumkin.Nutqni tanish texnologiyalari orqali o‘rganuvchi o‘z talaffuzini tekshirishi va takroriy mashqlar bajarishi mumkin.

Masalan, trener “sprint”, “strength”, “stretching”, “recovery” kabi terminlarni talaffuz qilib, ularning to‘g‘ri aytilishiga e’tibor qaratishi mumkin.Bu jarayon an’anaviy darsdan tashqari vaqtda ham amalga oshirilishi mumkinligi bilan ahamiyatlidir.

5. Real sport vaziyatlarini modellashtirish

Sun’iy intellekt yordamida ingliz tili darslarini sportchining yoki trenerning real faoliyatiga yaqinlashtirish mumkin.

Masalan, futbol treneri uchun:

- mashg‘ulot rejasini ingliz tilida tushuntirish;
- futbolchiga texnik topshiriq berish;
- hakam bilan muloqot qilish;
- musobaqadan keyingi intervyuda qatnashish; kabi vaziyatlar modellashtiriladi.

Suzish treneri uchun esa:

- sportchining mashg‘ulot natijalarini muhokama qilish;
- mashg‘ulot yuklamasini tushuntirish;
- musobaqa jadvalini muhokama qilish

kabi vaziyatlardan foydalanish mumkin.

Bu usul ingliz tilini **nazariy predmetdan amaliy kasbiy vositaga** aylantiradi.

6. Vaqtni tejash

Sportchi-trenerlarning asosiy faoliyati mashg‘ulotlar bilan bog‘liq bo‘lgani sababli ularning bo‘sh vaqti cheklangan bo‘lishi mumkin. Sun’iy intellekt texnologiyalarining muhim afzalliklaridan biri — o‘quv materiallarini tezkor tayyorlash va istalgan vaqtda ulardan foydalanish imkoniyatidir. Trener kuniga 15–20 daqiqa davomida ingliz tilida suhbat, lug‘at yoki grammatika mashqlarini bajarishi mumkin. Shu sababli ingliz tilini o‘rganish jarayoni trenerning kundalik ish jadvaliga moslashadi.

7. Mustaqil ta’limni rag‘batlantirish

SI o‘qituvchi bilan mashg‘ulotlar oralig‘ida mustaqil ishlash uchun qo‘shimcha vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. O‘rganuvchi tushunmagan grammatik mavzusini qayta so‘rashi, yangi so‘zning ma’nosi va qo‘llanilishini aniqlashi yoki o‘z yozma ishini tekshirtirishi mumkin. Shunday qilib, o‘quvchi faqat auditoriyadagi mashg‘ulot bilan cheklanib qolmaydi.

Sportchi-trenerlar uchun sun’iy intellekt asosidagi ingliz tili mashg‘uloti modeli

Quyidagi modeldan amaliy mashg‘ulotlarda foydalanish mumkin:

Bosqich	Faoliyat	Sun’iy intellect imkoniyati
1	Yangi terminlarni o‘rganish	Kasbiy lug‘at yaratish
2	Grammatika	Individual mashqlar
3	Dialog	Virtual suhbat
4	Talaffuz	Nutqni tahlil qilish
5	Vaziyatli mashq	Sport holatini modellashtirish
6	Yozma topshiriq	Matnni tekshirish va takomillashtirish
7	Nazorat	Test va natijalarni tahlil qilish

Masalan, **“Training Session”** mavzusidagi dars quyidagicha tashkil etilishi mumkin:

1. Sun’iy intellekt yordamida 15 ta asosiy sport terminini o‘rganish.
2. Ushbu terminlar asosida grammatik mashqlar bajarish.
3. “Coach–Athlete” dialogini tashkil etish.
4. Trenerning mashg‘ulot rejasini ingliz tilida tushuntirishini mashq qilish.
5. Sun’iy intellekt yordamida xatolarni aniqlash.
6. Yakuniy mini-test orqali bilimni baholash.

Sun’iy intellektdan foydalanishning pedagogik samarasi

Sun’iy intellekt texnologiyalaridan oqilona foydalanish ingliz tili ta’limining bir qator pedagogik ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkin. Jumladan, ta’limning individuallashuvi, qayta aloqa tezligi, mustaqil ta’lim imkoniyati va amaliy kommunikativ mashqlar soni oshadi. Ayniqsa, sportchi-trenerlar uchun **kasbiy yo‘naltirilgan til ta’limi** muhimdir. Chunki trener ingliz tilini faqat grammatik qoidalarni

bilish uchun emas, balki o‘z kasbiy faoliyatida foydalanish uchun o‘rganadi. Shu sababli sun’iy intellekt vositalari yordamida “general English” bilan bir qatorda “English for Coaches”, “English for Sports Science”, “English for Football Coaches”, “English for Fitness Trainers” kabi yo‘nalishlarda o‘quv materiallarini ishlab chiqish mumkin.

Sun’iy intellektdan foydalanishdagi muammolar

Sun’iy intellektning imkoniyatlari katta bo‘lsa-da, undan foydalanish ayrim cheklovlarga ham ega.

- Birinchidan, sun’iy intellekt tomonidan yaratilgan ma’lumotlarning barchasi ham mutlaq to‘g‘ri bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli o‘qituvchi tomonidan nazorat va tekshiruv zarur.
- Ikkinchidan, sun’iy intellekt o‘qituvchini to‘liq almashtiruvchi vosita emas. O‘qituvchi ta’lim maqsadini belgilash, metodik yondashuvni tanlash, o‘quvchining motivatsiyasini oshirish va individual pedagogik yordam ko‘rsatishda asosiy rolni saqlab qoladi.
- Uchinchidan, sun’iy intellektdan haddan tashqari foydalanish o‘quvchining mustaqil fikrlash va muammoni o‘zi hal qilish ko‘nikmalariga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda sun’iy intellektdan foydalanish zamonaviy sport ta’limining istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. SI texnologiyalari yordamida ta’limni individuallashtirish, kasbiy lug‘atni kengaytirish, og‘zaki va yozma nutqni rivojlantirish, talaffuzni takomillashtirish mumkin. Shuning uchun sun’iy intellekt **o‘qituvchining o‘rnini bosuvchi emas, balki uning faoliyatini kuchaytiruvchi vosita** sifatida qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Xulosa sifatida quyidagilarni alohida aytib o‘tish zarur,sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda sun’iy intellektdan foydalanish zamonaviy sport ta’limining istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Sun’iy intellekt texnologiyalari yordamida ta’limni individuallashtirish, kasbiy lug‘atni kengaytirish, og‘zaki va yozma nutqni rivojlantirish, talaffuzni takomillashtirish, real sport vaziyatlarini modellashtirish hamda mustaqil ta’limni tashkil etish imkoniyatlari kengayadi.

Ayniqsa, sportchi-trenerlar uchun ingliz tilini o‘rgatishda **kasbiy yo‘naltirilgan, kommunikativ va individual yondashuv** muhim hisoblanadi. Sun’iy intellekt aynan shu uch yo‘nalishni birlashtirish imkonini beradi.

Shu bilan birga, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish pedagogik nazorat, axborotning ishonchliligini tekshirish va akademik halollik tamoyillari asosida amalga oshirilishi lozim. Eng samarali model — **“o‘qituvchi + sun’iy intellekt + o‘quvchi”** hamkorligiga asoslangan ta’lim modelidir.

Umuman olganda, sun’iy intellekt sportchi-trenerlarning ingliz tilidagi kommunikativ va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish uchun samarali qo‘shimcha vosita bo‘lib, xalqaro sport muhitida faoliyat yuritishga tayyorgarlikni kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.
2. Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., Forcier, L. B. Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. London: Pearson, 2016.
3. Holmes, W., Bialik, M., Fadel, C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019.
4. Russell, S., Norvig, P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson.
5. Council of Europe. Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment – Companion Volume. Strasbourg, 2020.
6. Richards, J. C. Communicative Language Teaching Today. Cambridge University Press.
7. Harmer, J. The Practice of English Language Teaching. Pearson Education.
8. Godwin-Jones, R. “Emerging Technologies: Mobile Apps for Language Learning.” Language Learning & Technology.
9. Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., Gouverneur, F. “Systematic Review of Research on Artificial Intelligence Applications in Higher Education.” International Journal of Educational Technology in Higher Education.

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONINI NAZORAT QILISHDA SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

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

Annotatsiya: *Mazkur tezisda sport mashg‘ulotlari jarayonini nazorat qilishda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-metodik va amaliy imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot Farg‘ona viloyati 1-son sport maktabi sportchilarining mashg‘ulot jarayoni misolida olib borildi. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot faoliyatini raqamli monitoring qilish, qiyosiy tahlil, ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish va olingan ma’lumotlarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Sun’iy intellektga asoslangan tahliliy yondashuv sportchilarning jismoniy yuklamasi, mashg‘ulot intensivligi, funksional holati va individual tayyorgarlik dinamikasini kompleks baholashda qo‘shimcha imkoniyat yaratishi aniqlandi. Sun’iy intellekt trenerning kasbiy faoliyatini almashtiruvchi vosita emas, balki mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, tezkor nazorat qilish va pedagogik qarorlarni ma’lumotlar asosida qabul qilishga ko‘maklashuvchi zamonaviy texnologik vosita sifatida asoslandi.*

Аннотация: *В тезисе анализируются научно-методические и практические возможности применения технологий искусственного интеллекта для контроля тренировочного процесса спортсменов. Исследование проводилось на базе спортивной школы №1 Ферганской области. Применялись методы педагогического наблюдения, цифрового мониторинга тренировочной деятельности, сравнительного анализа, изучения научно-методической литературы и систематизации полученных данных. Установлено, что аналитический подход на основе искусственного интеллекта расширяет возможности комплексной оценки тренировочной нагрузки, интенсивности занятий, функционального состояния и индивидуальной динамики подготовленности спортсменов. Обосновано, что искусственный интеллект не заменяет профессиональную деятельность тренера, а выступает современным инструментом поддержки педагогического контроля, индивидуализации тренировочной нагрузки и принятия решений на основе объективных данных.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, sport mashg‘uloti, pedagogik nazorat, raqamli monitoring, mashg‘ulot yuklamasi, sportchi.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, спортивная тренировка, педагогический контроль, цифровой мониторинг, тренировочная нагрузка, спортсмен.*

Sport mashg‘ulotlari jarayonini samarali boshqarish sportchining jismoniy va funksional holatini muntazam nazorat qilish, mashg‘ulot yuklamalarining organizmga ta’sirini baholash hamda olingan natijalarga muvofiq keyingi mashg‘ulotlar mazmunini korreksiya qilishni talab etadi. An’anaviy pedagogik nazoratda trenerning kuzatuvi, nazorat testlari, yurak urish chastotasi, mashg‘ulot kundaliklari va sport natijalari asosiy axborot manbalari sifatida xizmat qilgan. Biroq zamonaviy sportda mashg‘ulot jarayonining yuqori intensivligi va sportchi holati to‘g‘risida katta hajmdagi ma’lumotlarning shakllanishi ularni tezkor tahlil qilish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanishni taqozo etmoqda.

Sun’iy intellekt texnologiyalarining sport sohasiga kirib kelishi sportchining jismoniy faolligi, funksional holati va mashg‘ulot yuklamasi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni avtomatik qayta ishlash imkoniyatini kengaytirdi. Zamonaviy wearable qurilmalar, yurak urish chastotasi monitorlari, GPS/GNSS tizimlari, akselerometrlar va boshqa sensorlar yordamida katta hajmdagi fiziologik hamda biomexanik ma’lumotlar shakllantiriladi. Sun’iy intellekt va mashinaviy o‘qitish algoritmlari esa mazkur ma’lumotlar orasidagi bog‘lanishlarni aniqlash, individual dinamikani kuzatish va trener uchun pedagogik jihatdan muhim axborotni ajratib berish imkonini beradi [1; 2].

Tadqiqotning maqsadi — Farg‘ona shahar 1-son sport maktabi sportchilarining mashg‘ulot jarayonini nazorat qilishda sun’iy intellektga asoslangan raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish va ularning pedagogik nazorat samaradorligini oshirishdagi o‘rnini ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Tadqiqotning vazifalari sifatida sport mashg‘ulotlarini nazorat qilishning zamonaviy raqamli vositalarini tahlil etish; sun’iy intellekt yordamida sportchilarning mashg‘ulot faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni qayta ishlash imkoniyatlarini aniqlash; individual mashg‘ulot yuklamalarini baholashda

sun’iy intellektning pedagogik imkoniyatlarini asoslash hamda trenerlar faoliyatida undan foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar shakllantirish belgilandi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqot Farg‘ona shahar 1-son sport maktabida mashg‘ulot olib boruvchi sportchilar bazasida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot jarayonini monitoring qilish, qiyosiy tahlil, ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish va raqamli ma’lumotlarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi.

Mashg‘ulot jarayonini o‘rganishda sportchilarning bajaradigan jismoniy ish hajmi, mashg‘ulot intensivligi, yurak urish chastotasi, harakat faolligi, mashqlarni bajarish sifati va tiklanish holati kabi pedagogik nazorat uchun muhim indikatorlardan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi. Mazkur ko‘rsatkichlarni raqamli shaklda yig‘ish va sun’iy intellekt yordamida tizimlashtirish trenerga alohida sportchi bo‘yicha katta hajmdagi ma’lumotlarni qisqa vaqt ichida tahlil qilish imkoniyatini yaratadi.

Sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning asosiy xususiyati faqat ma’lumot yig‘ishda emas, balki turli ko‘rsatkichlar orasidagi o‘zaro bog‘lanishlarni aniqlash imkoniyatidadir. Masalan, sportchining mashg‘ulot davomiyligi va intensivligi, yurak urish chastotasi, bajarilgan harakat hajmi va subyektiv charchoq darajasi birgalikda tahlil qilinganda sportchining mashg‘ulot yuklamasiga individual javobi to‘g‘risida ancha to‘liq ma’lumot olish mumkin. Mashinaviy o‘qitish bo‘yicha tadqiqotlarda ham ichki yuklama ko‘rsatkichlari — yurak urish chastotasi va subyektiv zo‘riqish darajasi bilan tashqi yuklama ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi munosabatlarni modellashtirish imkoniyati ko‘rsatilgan [3].

Natijalar va ularning tahlili. Farg‘ona shahar 1-son sport maktabi sportchilarining mashg‘ulot faoliyatini kuzatish jarayonida pedagogik nazoratni faqat mashg‘ulot yakunida amalga oshirishdan ko‘ra, mashg‘ulotning turli bosqichlarida muntazam monitoring qilish metodik jihatdan samaraliroq ekanligi ko‘rsatildi. Bunda sun’iy intellektga asoslangan tahliliy yondashuvni qo‘llash sportchi faoliyati bo‘yicha yig‘ilgan ma’lumotlarni tizimlashtirish, individual dinamika va yuklama o‘zgarishlarini aniqlash uchun qo‘shimcha imkoniyat yaratadi.

Sport mashg‘ulotlarini nazorat qilishda sun’iy intellekt imkoniyatlarini quyidagi yo‘nalishlarga ajratish mumkin:

birinchidan, mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilish. Sportchi tomonidan bajarilgan ish hajmi va intensivligi bo‘yicha muntazam yig‘ilgan ma’lumotlarni tahlil qilish orqali uning joriy yuklamasi avvalgi mashg‘ulotlar bilan solishtiriladi. Bu trenerga yuklamaning haddan tashqari oshishi yoki pasayishini o‘z vaqtida aniqlash imkonini beradi;

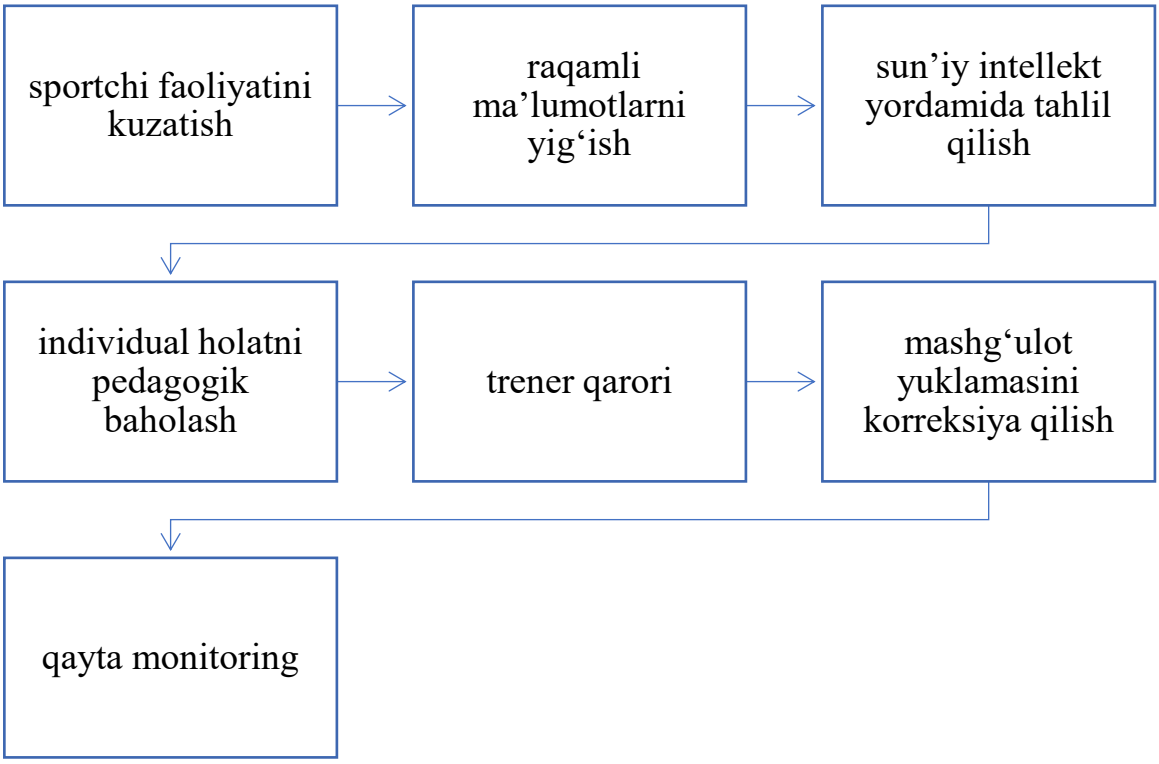
ikkinchidan, mashg‘ulotlarni individuallashtirish. Bir guruhdagi sportchilarga bir xil mashq berilgan taqdirda ham ularning jismoniy va fiziologik javobi bir xil bo‘lmaydi. Sun’iy intellekt asosidagi tahlil har bir sportchining individual dinamikasini alohida baholash va yuklamani uning tayyorgarlik holatiga muvofiq o‘zgartirishga ko‘maklashadi;

uchinchidan, funksional holatni dinamik nazorat qilish. Yurak urish chastotasi, jismoniy faollik, tiklanish va boshqa mavjud indikatorlarning vaqt davomida o‘zgarishini tahlil qilish sportchining mashg‘ulotga moslashuvi haqida qo‘shimcha axborot beradi;

to‘rtinchidan, tezkor pedagogik qaror qabul qilish. Raqamli ma’lumotlar trenerga rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi bilan amalda bajarilgan yuklamani taqqoslash va zarur hollarda keyingi mashg‘ulot hajmi yoki intensivligiga o‘zgartirish kiritish imkonini beradi.

Zamonaviy ilmiy manbalarda sun’iy intellekt va wearable texnologiyalarni integratsiyalash sportchining fiziologik, biomexanik va xulqiy ko‘rsatkichlarini kompleks monitoring qilish, individual mashg‘ulot tavsiyalarini shakllantirish va yuklamani boshqarish imkoniyatlarini kengaytirishi qayd etilgan [1; 2]. Biroq bunday tizimlarning samaradorligi ma’lumotlarning sifati, qo‘llanilayotgan algoritmning ishonchliligi hamda natijalarni trener tomonidan to‘g‘ri interpretatsiya qilishga bog‘liq. Shu sababli sun’iy intellekt natijalariga trener qarorini avtomatik ravishda almashtiradigan ko‘rsatma sifatida qarash ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas.

Tadqiqot natijalarini pedagogik nuqtai nazardan umumlashtirish asosida sport mashg‘ulotlarini nazorat qilishning quyidagi modeli taklif etiladi. 1-rasm qarang.



1-rasm. sport mashg‘ulotlarini nazorat qilishning pedagogik modeli

Mazkur modelda sun’iy intellektning vazifasi mustaqil ravishda mashg‘ulot rejasini belgilash emas, balki trener uchun turli manbalardan olingan ma’lumotlarni tizimlashtirish va qaror qabul qilishni axborot bilan ta’minlashdan iborat. Shu jihatdan zamonaviy sport trenerining kasbiy kompetensiyasiga raqamli ma’lumotlarni o‘qish, tahlil natijalarini pedagogik nuqtai nazardan talqin qilish va ularni mashg‘ulot jarayoniga to‘g‘ri integratsiya qilish ko‘nikmalari ham kiradi.

Sun’iy intellektdan foydalanishda ayrim cheklovlarni ham hisobga olish lozim. Sensor yoki boshqa raqamli qurilmadan noto‘g‘ri olingan ma’lumot algoritm tomonidan ham noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. Shuningdek, sportchining ruhiy holati, musobaqa oldi hissiy zo‘riqishi, motivatsiyasi va mashg‘ulotdagi pedagogik vaziyatni faqat raqamli ko‘rsatkichlar bilan to‘liq ifodalash mumkin emas. Zamonaviy ilmiy sharhlar ham AI asosidagi sport monitoringi samaradorligi ma’lumot sifati, model validatsiyasi, real sport sharoitiga mosligi va mutaxassisning kontekstual talqiniga bog‘liqligini ta’kidlaydi [1; 4].

Xulosa. Farg‘ona shahar 1-son sport maktabi sportchilari mashg‘ulot jarayonini o‘rganish va zamonaviy ilmiy manbalarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sport mashg‘ulotlarini pedagogik nazorat qilish jarayonini raqamli ma’lumotlar bilan boyitadi va sportchi holatini muntazam kuzatish imkoniyatini kengaytiradi.

Sun’iy intellekt yordamida sportchilarning mashg‘ulot yuklamasi, harakat faolligi, funksional ko‘rsatkichlari va individual rivojlanish dinamikasiga oid katta hajmdagi ma’lumotlarni tizimlashtirish va kompleks tahlil qilish mumkin.

Raqamli monitoring sportchilarga bir xil yuklama berishga asoslangan umumiy yondashuvdan individual yuklama va individual pedagogik nazoratga o‘tish imkonini beradi.

Sun’iy intellekt trener faoliyatini almashtirmaydi, balki uning professional qarorini obyektiv va tizimlashtirilgan ma’lumotlar bilan qo‘llab-quvvatlaydi. Shu sababli sport amaliyotida “sun’iy intellekt tahlil qiladi — trener pedagogik qaror qabul qiladi” tamoyiliga amal qilish maqsadga muvofiq.

Sport maktablarida sun’iy intellekt texnologiyalaridan samarali foydalanish uchun trenerlarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish, monitoring vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish va sportchilarning individual ma’lumotlarini himoya qilish talab etiladi.

Shunday qilib, sport mashg‘ulotlarini nazorat qilishda sun’iy intellekt texnologiyalarini maqsadli va ilmiy asoslangan tarzda qo‘llash pedagogik nazoratni takomillashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini

individuallashtirish hamda trenerning ma’lumotlarga asoslangan boshqaruv qarorlarini shakllantirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari // “Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. - Chirchiq. 2024. – B. 414-417. https://zenodo.org/records/21219985

2. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. - Nukus. 2024. – B. 141-144. https://zenodo.org/records/21193693

3. Jaxbarov A.S. Pedagogical aspects of the competitive activity of highly qualified football players // Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2025. – Vol. 48. – P. 26–34. – ISSN 2770-2367. – Available at: https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/6413/5192

4. Jaxbarov A.S. Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnali.-Toshkent.-2023. – №4. – B. 63-68 [13.00.00 ISSN 3030-3087]. https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/103/90

5. Jaxbarov A.S. Yuqori malakali futbolchilarning musobaqa davridagi texnik-taktik harakatlari tahlili // Fan – Sportga ilmiy-nazariy jurnali. - Chirchiq. - 2024. – №7. – B. 31-35 [13.00.00 №16]. https://fan-sportga.uz/sitepad-data/uploads/Fan-sportga-2024-7-31-35.pdf

6. Jaxbarov A.S., Akzamov.S.D. Основы контроля подготовки футболистов // “Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari”mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman maqolalar to‘plami. Qo‘qon. 2024. – B. 1227-1231. https://zenodo.org/records/21261011

7. **Rago V., Brito J., Figueiredo P., Costa J., Barreira D., Krustrup P., Rebelo A.** Methods to collect and interpret external training load using microtechnology incorporating GPS in professional football: a systematic review // *Research in Sports Medicine*. – 2020. – Vol. 28. – № 3. – P. 437–458. – DOI: 10.1080/15438627.2019.1686703.

8. **Zhou D., Keogh J.W.L., Ma Y., Tong R.K.Y., Khan A.R., Jennings N.R.** Artificial intelligence in sport: a narrative review of applications, challenges and future trends // *Journal of Sports Sciences*. – 2025. – P. 1–16. – DOI: 10.1080/02640414.2025.2518694.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENSIYALARINI TAKOMILLASHTIRISHDA SUN’IY INTELLEKTDAN FOYDALANISH YO‘LLARI

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

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini sun’iy intellekt (SI) vositalari orqali takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Tizimli va qiyosiy tahlil, kontent-tahlil, pedagogik modellashtirish asosida SI savodxonligi, SI-pedagogik, SI-diagnostik, SI-etik va SI-kreativ kompetensiyalardan iborat besh komponentli model taklif etildi. SI ning darsni rejalashtirish, individualizatsiya, harakat texnikasini tahlil qilish, pedagogik diagnostika va kasbiy refleksiyadagi imkoniyatlari ochib berildi. Maxfiylik, algoritmik xolislik va noto‘g‘ri tavsiyalar xavfi sababli inson nazoratini saqlash asosiy metodologik shart sifatida belgilandi.*

Аннотация. *В статье анализируются научно-педагогические основы совершенствования профессиональных компетенций учителей физической культуры средствами искусственного интеллекта (ИИ). На основе системного и сравнительного анализа, контент-анализа и педагогического моделирования предложена пятикомпонентная модель, включающая ИИ-грамотность, ИИ-педагогическую, ИИ-диагностическую, ИИ-этическую и ИИ-креативную компетенции. Раскрыты возможности ИИ в проектировании урока, индивидуализации, анализе техники движений, педагогической диагностике и профессиональной рефлексии. Сохранение человеческого контроля обосновано как ключевое условие ответственного применения ИИ.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, kasbiy kompetensiya, raqamli pedagogika, pedagogik diagnostika, malaka oshirish.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, физическая культура, профессиональная компетентность, цифровая педагогика, педагогическая диагностика, повышение квалификации.*

Kirish. Raqamli transformatsiya pedagogdan fan-metodik bilimlar bilan bir qatorda ma’lumotlarni tahlil qilish, raqamli vositalarni tanqidiy baholash va ularni didaktik maqsadga muvofiq qo‘llashni talab etmoqda. UNESCO o‘qituvchilar uchun SI kompetensiyalarini inson markazli yondashuv, SI etikasi, SI asoslari va qo‘llanilishi, SI pedagogikasi hamda kasbiy rivojlanish uchun SI yo‘nalishlarida belgilaydi; ular “o‘zlashtirish – chuqurlashtirish – yaratish” bosqichlarida rivojlantiriladi [4, 23–26].

Jismoniy tarbiya darsida nazariy bilim bilan birga harakat faoliyati, jismoniy sifatlar va xavfsizlik shakllantiriladi. Shu sababli SI ning qiymati matn yaratish bilangina cheklanmay, dars yuklamasini rejalashtirish, individual topshiriqlar, video tahlil, rivojlanish dinamikasini kuzatish va pedagogik refleksiyani qo‘llab-quvvatlashda namoyon bo‘ladi. Ilmiy sharhlar SI jismoniy tarbiyada o‘qitish strategiyasi, jarayon monitoringi va natijalarni baholashga kirib borayotganini ko‘rsatadi [6, 1].

Wang va Wang SI ning jismoniy tarbiyadagi qo‘llanilishini umumlashtirib, uning o‘qitish strategiyasini shakllantirish va natijalarni baholashdagi imkoniyatlarini ko‘rsatadi [6, 1]. Ayhan, Akay va Yaralı Yurtal 2020–2025-yillardagi 65 ta ilmiy ishni tahlil qilib, SI qo‘llanilishini ma’lumotlar analitikasi, shaxsiylashtirilgan o‘qitish, real vaqtli teskari aloqa hamda motivatsiyani kuchaytiruvchi vositalar doirasida tasniflagan [2, 293–305]. Ahn va Lim K–12 jismoniy tarbiya o‘qituvchilari misolida imkoniyatlar bilan birga amaliy va etik cheklovlar mavjudligini ko‘rsatgan [1, 1–16]. Tannoubi, Bonsaksen va Azaiezning randomizatsiyalangan tajribasida “SI + o‘qituvchi” gibrid modeli dars sifati, o‘quvchi natijasi va rejalashtirish samaradorligi bo‘yicha faqat SI yoki faqat o‘qituvchi sharoitidan ustun bo‘lgan [5, 1]. Bu natija SI ni pedagog o‘rnini bosuvchi emas, balki pedagogik ekspertizani kuchaytiruvchi hamkor vosita sifatida ko‘rish zarurligini tasdiqlaydi.

Tahlil asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining SI kompetensiyasi mavjud sport-pedagogik, metodik, diagnostik, baholash, raqamli va refleksiv kompetensiyalarni kuchaytiruvchi integrativ qatlam sifatida talqin qilindi. O‘qituvchi SI natijasining pedagogik maqsadga muvofiqligi, ishonchliligi, xavfsizligi va o‘quvchining individual xususiyatlariga mosligini baholay olishi kerak.

Taklif etilayotgan model quyidagi besh komponentdan iborat:

Komponent	Mazmuni	Amaliy ifodasi
SI savodxonligi	Imkoniyat va cheklovlarni tushunish	SI natijasini tekshirish
SI-pedagogik	Darsni didaktik loyihalash	Ssenariy va differensial topshiriq
SI-diagnostik	Ma’lumotni pedagogik tahlil qilish	Rivojlanish dinamikasini kuzatish
SI-etik	Maxfiylik, xolislik, inson nazorati	Video va ko‘rsatkichlarni himoyalash
SI-kreativ	Yangi metodik yechim yaratish	O‘yin, rubrika va didaktik material

1-jadval. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining SI-kompetensiya modeli

SI savodxonligi generativ tizimlarda xatolik ehtimolini tushunish va natijani tekshirishni anglatadi. SI-pedagogik kompetensiya esa texnologiyani dars maqsadiga bo‘ysundiradi: masalan, tayyorgarlik darajasiga qarab murakkabligi turlicha bo‘lgan topshiriqlar, xavfsizlik shartlari va kuzatuv mezonlarini ishlab chiqish. SI-diagnostik kompetensiya jismoniy ko‘rsatkichlar, takrorlar soni, mashq davomiyligi yoki video ma’lumotlardan pedagogik xulosa chiqarish bilan bog‘liq. Bunda SI tavsiyasi tibbiy tashxis yoki salomatlikka oid yakuniy qaror o‘rnini bosa olmaydi.

Harakat texnikasini video va kompyuter ko‘rishi yordamida tahlil qilish yugurish, sakrash, uloqtirish yoki to‘p bilan bajariladigan harakatlarda aniqroq teskari aloqa berishga yordam beradi. Biroq kamera burchagi, yoritish va algoritm tayyorlangan ma’lumotlar natijaga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli SI xulosasi pedagogik kuzatuv bilan birgalikda talqin qilinishi lozim.

SI-etik kompetensiya modelning xavfsizlik komponentidir. O‘quvchilarning video tasvirlari va jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari shaxsiy ma’lumot hisoblanadi. UNESCO inson huquqlari, inson

agentligi va javobgarligini saqlashni SI kompetensiyasining markaziy tamoyillari sifatida ko‘rsatadi [4, 23]. SI-kreativ kompetensiya esa tayyor javobni qabul qilish emas, balki yangi metodik mahsulotni SI bilan hamkorlikda yaratish qobiliyatidir. Fu tadqiqotida generativ SI yordamidagi dars dizayni bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining dars rejalari sifati va tayyorgarlik samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan [3, 1].

Malaka oshirish tizimida “SI vositasini o‘rganish”dan “SI yordamida pedagogik muammoni hal qilish”ga o‘tish maqsadga muvofiq. UNESCOning “Acquire–Deepen–Create” mantiqiga ko‘ra birinchi bosqichda o‘qituvchi SI asoslari, cheklovlari va ma’lumot xavfsizligini o‘zlashtiradi; ikkinchi bosqichda SI dars loyihasi, baholash va diagnostikaga integratsiya qilinadi; uchinchi bosqichda esa yangi metodik yechim va raqamli didaktik mahsulot yaratiladi [4, 24–26].

Mashg‘ulotlar real keyslar asosida tashkil etilishi kerak: basketbol texnikasi bo‘yicha differensial dars tuzish, yugurish natijalari dinamikasini tahlil qilish, video tahlilni pedagogik teskari aloqaga aylantirish yoki SI tavsiya qilgan mashqlar orasidan xavfsiz variantni tanlash. Baholash mezonlari ham texnologiyadan foydalanish faktiga emas, balki dars maqsadi, xavfsizlik, individualizatsiya, SI natijasini tekshirish va etik talablarning bajarilishiga qaratilishi zarur.

Xulosa. Sun’iy intellekt jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasini almashtirmaydi, balki uni kuchaytiruvchi vosita hisoblanadi. U dars rejalashtirish, individualizatsiya, harakat texnikasini tahlil qilish, diagnostika, baholash va kasbiy refleksiyada amaliy imkoniyatlar yaratadi. Tadqiqot natijasida SI savodxonligi, SI-pedagogik, SI-diagnostik, SI-etik va SI-kreativ kompetensiyalardan iborat besh komponentli model taklif etildi.

Malaka oshirish tizimiga “SI va raqamli pedagogika” modulini real darslar va pedagogik keyslar bilan integratsiyalash maqsadga muvofiq. Bunda yakuniy pedagogik qaror, ayniqsa o‘quvchi sog‘lig‘i, xavfsizligi va shaxsiy ma’lumotlari bilan bog‘liq masalalarda, inson nazoratida qolishi shart. Shu yondashuv SI dan foydalanishni oddiy avtomatlashtirishdan mas’uliyatli, ma’lumotlarga asoslangan va inson markazli pedagogik innovatsiya darajasiga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.

2. Ahn D., Lim H. Exploring K-12 Physical Education Teachers’ Perspectives on Opportunities and Challenges of AI Integration through Ideation Workshops // Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2025. Article 1065. P. 1–16. DOI: 10.1145/3706598.3713646.

3. Ayhan B., Akay B., Yaralı Yurtal Ş. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yapay Zeka Kullanımı İle İlgili Çalışmaların Sistematik İncelenmesi // Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2025. Vol. 11, No. 2. P. 293–305.

4. Fu H. The impact of GenAI-assisted instructional design on the teaching ability of pre-service physical education teachers // Scientific Reports. 2026. Vol. 16. Article 24629. DOI: 10.1038/s41598-026-55876-0.

5. Miao F., Cukurova M. AI Competency Framework for Teachers. Paris: UNESCO, 2024. 52 p.

6. Tannoubi A., Bonsaksen T., Azaiez F. Human-AI collaborative lesson design is associated with enhanced student outcomes and planning quality in secondary physical education: a randomized experimental study // Frontiers in Computer Science. 2026. Vol. 8. Article 1870451. DOI: 10.3389/fcomp.2026.1870451.

7. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies // Frontiers in Public Health. 2024. Vol. 12. Article 1484848. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1484848.

8. Wen X., Fu X. Core Competency Development of Physical Education Teachers in Artificial Intelligence–Driven STEAM Education // Journal of Teaching in Physical Education. 2026. DOI: 10.1123/jtpe.2025-0055.

9. Yang W., Chen H., Rao F. A qualitative study of physical education teachers’ perceptions of artificial intelligence and influencing factors based on social cognitive theory // BMC Psychology. 2026. Vol. 14. Article 530. DOI: 10.1186/s40359-026-04295-x.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA SUN’IY INTELLEKTGA ASOSLANGAN HARAKAT TAHLILI TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

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

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport ta’limi jarayonida sun’iy intellekt texnologiyalari, xususan kompyuter ko‘rishi va poza estimatsiyasi (pose estimation) algoritmlari asosida o‘quvchilarning harakat texnikasini obyektiv baholash masalalari ko‘rib chiqilgan. An’anaviy vizual kuzatuv usulining cheklovlari tahlil qilinib, markersiz harakat tahlili texnologiyalarining didaktik imkoniyatlari ochib berilgan. Muallif tomonidan sun’iy intellekt vositalarini jismoniy tarbiya darsiga bosqichma-bosqich joriy etish modeli taklif etilgan hamda joriy etishning tashkiliy, texnik va etik cheklovlari asoslangan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы объективной оценки техники движений обучающихся на основе технологий искусственного интеллекта - компьютерного зрения и алгоритмов оценки позы (pose estimation) - в процессе физического воспитания и спортивного образования. Проанализированы ограничения традиционного метода визуального наблюдения, раскрыты дидактические возможности безмаркерного анализа движений. Предложена модель поэтапного внедрения инструментов искусственного интеллекта в урок физической культуры, обоснованы организационные, технические и этические ограничения внедрения.*

Kalit so‘zlar: *sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, harakat tahlili, poza estimatsiyasi, kompyuter ko‘rishi, raqamli transformatsiya, obyektiv baholash, adaptiv ta’lim.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, физическое воспитание, анализ движений, оценка позы, компьютерное зрение, цифровая трансформация, объективное оценивание, адаптивное обучение.*

Kirish: Ta’lim tizimining raqamli transformatsiyasi bugungi kunda alohida fanlar doirasidan chiqib, butun pedagogik jarayonning mazmuni, metodikasi va baholash tizimini qayta shakllantirmoqda. O‘zbekiston Respublikasida “Raqamli O‘zbekiston - 2030” strategiyasi doirasida ta’lim muassasalarining raqamli infratuzilmasini rivojlantirish, o‘quv jarayoniga zamonaviy axborot texnologiyalarini keng joriy etish vazifasi belgilangan [1]. Ushbu jarayon jismoniy tarbiya va sport ta’limini ham qamrab olmoqda.

Jismoniy tarbiya ta’limining o‘ziga xosligi shundan iboratki, uning asosiy o‘rganish obyekti - insonning harakat faoliyati, ya’ni fazo va vaqtda kechadigan murakkab biomexanik jarayon. An’anaviy metodikada o‘qituvchi harakat texnikasini bevosita vizual kuzatuv orqali baholaydi. Bunday yondashuv bir qator obyektiv cheklovlarga ega:

birinchidan, baholash sezilarli darajada subyektiv bo‘lib, turli o‘qituvchilar bir xil harakatga har xil baho berishi mumkin;

ikkinchidan, bir dars davomida 25–30 nafar o‘quvchining harakat texnikasini bir vaqtda va bir xil sifatda kuzatish amalda imkonsiz;

uchinchidan, inson ko‘zi sekundiga 24–30 kadrdan ortiq harakatni ajrata olmaydi, holbuki sport texnikasidagi ko‘plab xatolar aynan shu tezlik chegarasidan tashqarida sodir bo‘ladi;

to‘rtinchidan, qayta aloqa kechikadi va ko‘pincha faqat og‘zaki tavsif shaklida beriladi, bu esa o‘quvchida aniq harakat tasavvurini shakllantirishga to‘sqinlik qiladi.

Sun’iy intellekt (SI) texnologiyalari, xususan kompyuter ko‘rishi (computer vision) va chuqur o‘rganish (deep learning) algoritmlari ushbu muammolarni hal etishning yangi imkoniyatlarini ochadi. Tadqiqotning maqsadi - jismoniy tarbiya va sport ta’limida SI asosidagi harakat tahlili texnologiyalarining didaktik imkoniyatlarini aniqlash va ularni o‘quv jarayoniga joriy etish modelini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik adabiyotlar va ochiq manbalarni nazariy tahlil qilish, an’anaviy hamda raqamli baholash usullarini qiyoslash, pedagogik modellashtirish, pedagogik kuzatuv va ekspert baholash metodlaridan foydalanildi. Tahlil obyekti sifatida ochiq kodli poza estimatsiyasi kutubxonalari (OpenPose, MediaPipe Pose/BlazePose) hamda ularning ta’lim jarayonidagi qo‘llanish tajribasi o‘rganildi.

Tahlil va natijalar. 1. Poza estimatsiyasi texnologiyalarining mohiyati. Poza estimatsiyasi - videotasvir yoki foto tasvirdagi inson tanasining anatomik nuqtalarini (bo‘g‘imlar, bosh, oyoq-qo‘l uchlari) avtomatik aniqlash va ularning fazoviy koordinatalarini hisoblash texnologiyasi. Cao Z. va hamkasblari tomonidan taklif etilgan Part Affinity Fields usuli real vaqt rejimida bir necha kishining

pozasini bir vaqtda aniqlash imkonini berdi [3]. Keyinchalik ishlab chiqilgan BlazePose modeli inson tanasining 33 ta anatomik nuqtasini oddiy smartfon protsessorida real vaqtda aniqlash darajasiga yetkazildi [4]. MediaPipe platformasi esa ushbu modellarni amaliy ilovalarga integratsiyalash uchun tayyor vositalar to‘plamini taqdim etadi [5].

Ushbu texnologiyaning jismoniy tarbiya uchun eng muhim ustunligi - uning markersiz (markerless) ekanligi. An’anaviy biomexanik tahlil laboratoriyalarida qo‘llaniladigan optik tizimlar (Vicon, Qualisys kabi) yuqori aniqlikka ega bo‘lsa-da, ular qimmat uskuna, maxsus xona va sportchi tanasiga maxsus markerlar o‘rnatishni talab qiladi. Markersiz tahlil esa oddiy videokamera yoki smartfon yordamida, tabiiy o‘quv sharoitida amalga oshiriladi.

1-jadval

Harakat texnikasini baholashning an’anaviy va sun’iy intellektga asoslangan usullari qiyosi

Mezon	An’anaviy vizual kuzatuv	SI asosidagi harakat tahlili
Baholash xarakteri	Subyektiv, o‘qituvchi tajribasiga bog‘liq	Obyektiv, raqamli ko‘rsatkichlarda ifodalanadi
Bir vaqtdagi qamrov	1–3 nafar o‘quvchi	Kadrdagi barcha ishtirokchilar
O‘lchanadigan parametrlar	Umumiy taassurot, sifat tavsifi	Bo‘g‘im burchaklari, amplituda, tezlik, simmetriya, ritm
Qayta aloqa vaqti	Darsdan keyin yoki kechikib	Real vaqt rejimida yoki bir necha soniyada
Qayta aloqa shakli	Og‘zaki tavsif	Vizual (skelet chizmasi, grafik), raqamli, og‘zaki
Ma’lumotlarni saqlash	Yozma qayd, tizimsiz	Raqamli baza, dinamikani kuzatish imkoni
Uskuna talabi	Talab etilmaydi	Smartfon/kamera, dasturiy ta’minot
Xarajat	Past	O‘rtacha (ochiq kodli yechimlarda past)

2. Qo‘llanish yo‘nalishlari. Tahlil natijalari SI texnologiyalarini jismoniy tarbiya va sport ta’limida quyidagi asosiy yo‘nalishlarda qo‘llash mumkinligini ko‘rsatdi.

Harakat texnikasini avtomatik baholash. Tizim o‘quvchining harakatini etalon namuna bilan qiyoslab, bo‘g‘im burchaklaridagi og‘ishlarni, harakat amplitudasi va fazalar ketma-ketligidagi xatolarni aniqlaydi. Masalan, uzunlikka sakrashda depsinish burchagi, gimnastik mashqlarda tana vertikalligi, suzishda qo‘l harakati ritmi obyektiv o‘lchanadi.

Nazorat normativlarini avtomatik qabul qilish. Yotib qo‘llarni bukib-yozish, cho‘kkalash, tortilish kabi mashqlarda takrorlar soni faqat to‘g‘ri bajarilgan holatlarda hisoblanadi. Bu baholashdagi subyektivlikni yo‘qotadi va o‘qituvchi vaqtini sezilarli tejaydi.

Jarohat xavfini bashorat qilish. Claudino J.G. va hamkasblarining tizimli sharhida jamoaviy sport turlarida SI algoritmlari jarohat xavfini baholash va natijadorlikni bashorat qilishda samarali vosita ekanligi ko‘rsatilgan [6]. Harakat asimmetriyasi, tizzaning valgus og‘ishi kabi risk omillari erta bosqichda aniqlanadi.

Individual (adaptiv) o‘quv trayektoriyasini shakllantirish. To‘plangan ma’lumotlar asosida har bir o‘quvchi uchun uning zaif tomonlariga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi avtomatik tavsiya etiladi. Novatchkov H. va Baca A. kuch mashg‘ulotlari misolida SI asosidagi tavsiya tizimlarining samaradorligini eksperimental asoslab bergan [7].

Ta’lim jarayonini qo‘llab-quvvatlovchi virtual maslahatchi. Katta til modellari asosidagi chatbotlar o‘quvchiga mashq texnikasi, yuklama rejimi va tiklanish bo‘yicha so‘rovlarga javob berish, o‘qituvchiga esa dars ishlanmasi va yuklama hisob-kitobini tayyorlashda yordam beradi.

3. Joriy etish modeli. Tadqiqot natijalari asosida SI vositalarini jismoniy tarbiya darsiga joriy etishning to‘rt bosqichli modeli taklif etiladi (2-jadval).

2-jadval

Sun’iy intellekt vositalarini jismoniy tarbiya darsiga joriy etish bosqichlari

Bosqich	Mazmuni	Kutilayotgan natija
I. Tayyorgarlik	Raqamli infratuzilmani baholash; o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasini oshirish; etalon harakat namunalari bazasini yaratish	Texnik va kadrlar tayyorgarligi ta’minlanadi

II. Ma’lumot yig‘ish	Dars jarayonida mashq bajarilishini standart burchak va masofadan videoga olish	Tahlil uchun sifatli birlamchi ma’lumot
III. Tahlil	Poza estimatsiyasi algoritmi orqali bo‘g‘im koordinatalarini aniqlash, etalon bilan qiyoslash, og‘ishlarni hisoblash	Obyektiv raqamli ko‘rsatkichlar to‘plami
IV. Qayta aloqa va korreksiya	O‘quvchiga vizual-raqamli hisobot; individual korreksion mashqlar tavsiyasi; dinamikani kuzatish	Harakat texnikasining maqsadli takomillashuvi

4. Joriy etishdagi cheklovlar. Texnologiyaning imkoniyatlari bilan bir qatorda bir qator jiddiy cheklovlarni hisobga olish zarur. Texnik jihatdan poza estimatsiyasi algoritmlarining aniqligi yoritilganlik darajasi, kamera burchagi, kiyim turi va tana qismlarining bir-birini to‘sib qolishiga (occlusion) sezilarli bog‘liq. Tashkiliy jihatdan ko‘plab maktablarda barqaror internet va zamonaviy qurilmalar yetishmasligi joriy etishni cheklaydi. Kadrlar nuqtayi nazaridan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining raqamli savodxonligi va ma’lumotlarni talqin qilish ko‘nikmasi maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Alohida ahamiyatga ega masala - etik va huquqiy jihatlar. O‘quvchilarning, ayniqsa voyaga yetmaganlarning video tasvirlarini yig‘ish, saqlash va qayta ishlash shaxsiy ma’lumotlar to‘g‘risidagi qonunchilik talablariga to‘liq mos bo‘lishi, ota-onalarning yozma roziligi olinishi va ma’lumotlar faqat pedagogik maqsadda ishlatilishi lozim. Bundan tashqari, raqamli ko‘rsatkichlarning haddan tashqari mutlaqlashtirilishi o‘quvchilar o‘rtasida ortiqcha raqobat va tashvish keltirib chiqarishi mumkin - shuning uchun SI baholash o‘qituvchi pedagogik hukmining o‘rnini bosuvchi emas, balki uni qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaralishi kerak. Casey A. va hamkasblari ta’kidlaganidek, jismoniy tarbiyada texnologiya o‘z-o‘zidan ta’lim sifatini oshirmaydi; hal qiluvchi omil - uning pedagogik jihatdan asosli qo‘llanishidir [8].

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi. Sun’iy intellektga asoslangan markersiz harakat tahlili texnologiyalari jismoniy tarbiya va sport ta’limida baholashning subyektivligini kamaytirish, qayta aloqa tezligi va aniqligini oshirish hamda ta’limni individuallashtirishning real vositasiga aylanmoqda. Ochiq kodli poza estimatsiyasi kutubxonalarining rivojlanishi ushbu texnologiyalarni qimmat laboratoriya uskunasisiz, oddiy smartfon darajasida qo‘llash imkonini yaratdi.

Shu bilan birga texnologiyani joriy etish samaradorligi uch shartga bog‘liq: raqamli infratuzilmaning yetarliligi, o‘qituvchilarning maxsus tayyorgarligi va etik-huquqiy me’yorlarga qat’iy rioya etilishi. Shu asosda quyidagi takliflar ilgari suriladi: jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun raqamli harakat tahlili bo‘yicha malaka oshirish moduli ishlab chiqilishi; milliy nazorat normativlari bo‘yicha etalon harakat namunalarining ochiq raqamli bazasi yaratilishi; oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya yo‘nalishlari o‘quv rejalariga “Sport biomexanikasida raqamli tahlil” moduli kiritilishi; o‘quvchilar video ma’lumotlarini himoya qilish bo‘yicha soha me’yoriy hujjati tayyorlanishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi PF-6079-son “Raqamli O‘zbekiston - 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. - Toshkent, 2020.

2. Bailey R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes // Journal of School Health. - 2006. - Vol. 76, No. 8. - P. 397–401.

3. Cao Z., Simon T., Wei S.-E., Sheikh Y. Realtime Multi-Person 2D Pose Estimation Using Part Affinity Fields // Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition (CVPR). - 2017. - P. 7291–7299.

4. Bazarevsky V., Grishchenko I., Raveendran K. et al. BlazePose: On-device Real-time Body Pose Tracking // arXiv preprint arXiv:2006.10204. - 2020.

5. Lugaresi C., Tang J., Nash H. et al. MediaPipe: A Framework for Building Perception Pipelines // arXiv preprint arXiv:1906.08172. - 2019.

6. Claudino J.G., Capanema D.O., Souza T.V. et al. Current Approaches to the Use of Artificial Intelligence for Injury Risk Assessment and Performance Prediction in Team Sports: a Systematic Review // Sports Medicine – Open. - 2019. - Vol. 5, Article 28.

7. Novatchkov H., Baca A. Artificial Intelligence in Sports on the Example of Weight Training // Journal of Sports Science and Medicine. - 2013. - Vol. 12, No. 1. - P. 27–37.

8. Casey A., Goodyear V.A., Armour K.M. Digital Technologies and Learning in Physical Education: Pedagogical Cases. - London: Routledge, 2017. - 246 p.

9. Baca A., Kornfeind P. Rapid Feedback Systems for Elite Sports Training // IEEE Pervasive Computing. - 2006. - Vol. 5, No. 4. - P. 70–76.

10. Rana M., Mittal V. Wearable Sensors for Real-Time Kinematics Analysis in Sports: A Review // IEEE Sensors Journal. - 2021. - Vol. 21, No. 2. - P. 1187–1207.

SUN'IY INTELLEKT DAVRIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISINING RAQAMLI KOMPETENSIYASI: MALAKA OSHIRISH TIZIMI UCHUN IMKONIYATLAR, XATARLAR VA RIVOJLANISH YO'L XARITASI

F.R.Muhiddinov
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya. *Maqolada sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarini jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimiga integratsiyalash masalasi ko'rib chiqilgan. OECD TALIS 2024 tadqiqotining O'zbekiston bo'yicha ma'lumotlari hamda xalqaro va milliy normativ-metodik hujjatlar tahlili asosida SIdan foydalanish darajasi bilan uni qo'llashga institutsional tayyorgarlik o'rtasidagi nomutanosiblik — "foydalanish va tayyorgarlik paradoksi" aniqlangan. Jismoniy tarbiya amaliyotida SI qo'llash yo'nalishlari xatar darajasiga ko'ra tasniflangan hamda UNESCO kompetensiyalar ramkasiga tayangan uch bosqichli malaka oshirish moduli taklif etilgan.*

Kalit so'zlar: *sun'iy intellekt, raqamli kompetensiya, malaka oshirish, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, taqiladigan qurilmalar, ma'lumotlar etikasi, TALIS 2024.*

Аннотация. *В статье рассматривается проблема интеграции технологий искусственного интеллекта (ИИ) в систему переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. На основе анализа данных исследования ОЭСР TALIS 2024 по Узбекистану, а также международных и национальных нормативно-методических документов выявлено несоответствие между уровнем использования ИИ и институциональной готовностью к его применению — «парадокс использования и готовности». Направления применения ИИ в практике физического воспитания классифицированы по степени риска; предложен трёхуровневый модуль повышения квалификации, основанный на рамке компетенций ЮНЕСКО.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, цифровая компетентность, повышение квалификации, физическое воспитание, спортивная педагогика, носимые устройства, этика данных, TALIS 2024.*

KIRISH. Sun'iy intellekt ta'lim tizimiga kutilganidan ancha tez kirib keldi. OECD ma'lumotlariga ko'ra, OECD mamlakatlarida quyi o'rta ta'lim o'qituvchilarining o'rtacha 36 foizi o'z ishida SI vositalaridan foydalanmoqda; bu ko'rsatkich Singapur va Birlashgan Arab Amirliklarida 75 foiz atrofida bo'lsa, Fransiya va Yaponiyada 20 foizdan past [4]. Mamlakatimizda mazkur jarayon davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanmoqda: "Raqamli O'zbekiston — 2030" strategiyasi [12] va 2024-yil 14-oktabrda tasdiqlangan 2030-yilgacha SI texnologiyalarini rivojlantirish strategiyasi [13] ijtimoiy sohalarda, jumladan, ta'limda SIni joriy etishni ustuvor vazifa sifatida belgilagan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli transformatsiya o'ziga xos shaklda namoyon bo'lmoqda. Amerika sport tibbiyoti kolleji (ACSM) 2 mingga yaqin mutaxassis so'rovi asosida e'lon qiladigan yillik fitnes trendlari reytingida taqiladigan texnologiyalar (aqlli soat, fitnes-bilaguzuk, yurak urishi datchiklari) 2026-yil uchun ketma-ket uchinchi marta birinchi o'rinni egalladi; kattalarning 36–44 foizi bunday qurilmalarga ega, ularning global bozori 2030-yilga borib 186 mlrd dollarga yetishi kutilmoqda, 2024-yilda esa 345 mln dan ortiq kishi mobil fitnes ilovalaridan foydalangan [1]. Demak, bugungi jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiy yurak urishi, yuklama, uyqu va harakat faolligi haqida uzluksiz ma'lumot oqimini beruvchi qurilmalarga ega o'quvchi va sportchilar bilan ishlamoqda. Bu ma'lumotlarni pedagogik jihatdan to'g'ri talqin qilish, SI tavsiyalarini tanqidiy baholash va bolalarning

shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish yangi kasbiy kompetensiyalarni talab etadi — ularni shakllantirishning asosiy maydoni esa qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimidir.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Ta’limda SI qo‘llashga oid ilmiy adabiyotlar tez ko‘paymoqda, biroq ularning pedagogik asoslanganligi hanuz bahsli. O.Zawacki-Richter va hammualliflari oliy ta’limdagi SI tadqiqotlarining tizimli sharhida ishlarning aksariyati texnologik yondashuvga tayanib, pedagogik nazariya va o‘qituvchi roliga yetarli e’tibor bermasligini qayd etgan [11]. W.Holmes va hammualliflari SIning ta’limdagi imkoniyatlari bilan birga uning ijtimoiy-etik oqibatlarini tizimlashtirgan [2]. O‘qituvchining texnologik kompetensiyasini tavsiflashda P.Mishra va M.Koehlerning texnologik-pedagogik-mazmuniy bilim (TPACK) modeli [3] hamda 6 sohada 22 ta kompetensiyani qamragan Yevropa DigCompEdu ramkasi [6] keng qo‘llanmoqda. UNESCO 2024-yilda o‘qituvchilar uchun SI kompetensiyalari ramkasini e’lon qilib, besh yo‘nalish (inson markazidagi yondashuv, SI etikasi, SI asoslari va ilovalari, SI pedagogikasi, SI orqali kasbiy rivojlanish) bo‘yicha 15 ta kompetensiyani uch bosqichda — o‘zlashtirish, chuqurlashtirish va yaratish bosqichlarida rivojlantirishni taklif etdi [7]. Biroq institutsional tayyorgarlik amaliyotdan orqada qolmoqda: UNESCOning 450 dan ortiq maktab va universitetni qamragan so‘rovnomasida ularning 10 foizdan kamrog‘ida generativ SIdan foydalanish bo‘yicha rasmiy qoida yoki yo‘riqnoma borligi aniqlangan [9]. Mintaqaviy tajriba sifatida Qozog‘istondagi “Orleu” milliy malaka oshirish markazini qayd etish mumkin: 2025-yil avgust oyi oxiridan UNESCO IITE ko‘magida SI bo‘yicha onlayn kursga 252 mingga yaqin o‘qituvchi jalb etilib, ulardan 181 mingdan ortig‘i sertifikat olgan [10]. Shu bilan birga, SI kompetensiyasini aynan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining o‘ziga xosligi — harakat faoliyati, jismoniy yuklama, salomatlik va biometrik ma’lumotlar bilan ishlash nuqtai nazaridan tadqiq etgan ishlar juda kam.

ASOSIY QISM. Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqot maqsadi — jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining SI kompetensiyasini malaka oshirish tizimida shakllantirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqishdan iborat. Vazifalar: 1) O‘zbekiston o‘qituvchilarining SIdan foydalanish ko‘rsatkichlarini xalqaro daraja bilan qiyosiy tahlil qilish; 2) jismoniy tarbiya amaliyotida SI qo‘llash yo‘nalishlarini xatar darajasiga ko‘ra tasniflash; 3) UNESCO ramkasiga asoslangan malaka oshirish modulining tuzilmasini asoslash.

Tadqiqot metodlari. TALIS 2024 tadqiqotining O‘zbekiston bo‘yicha ma’lumotlarini [5] OECD o‘rtacha ko‘rsatkichlari [4] bilan ikkilamchi qiyosiy tahlil qilish (farq foiz punktlarda va nisbat koeffitsiyenti K = O‘zbekiston / OECD ko‘rinishida); normativ-huquqiy hujjatlar [12–14] va xalqaro ramkalarning [6–8] kontent-tahlili; SI qo‘llash yo‘nalishlarini ehtimoliy zarar va inson nazorati zarurati mezonlari bo‘yicha ekspert-analitik tasniflash; pedagogik modellashtirish.

Natijalar va ularning tahlili. Qiyosiy tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

O‘qituvchilarning SIdan foydalanishi va unga to‘siqlar: O‘zbekiston va OECD (TALIS 2024, %)

1-jadval

Ko‘rsatkich	O‘zbekiston	OECD o‘rtacha	Farq, f.p.	K
O‘z ishida SIdan foydalanganini qayd etgan o‘qituvchilar	62	36	+26	1,72
So‘nggi 12 oyda SIdan foydalanmaganlar orasida: “SI bilan o‘qitish uchun bilim va ko‘nikmam yetarli emas”	46	75	−29	0,61
So‘nggi 12 oyda SIdan foydalanmaganlar orasida: “maktabda SI uchun infratuzilma yetishmaydi”	54	37	+17	1,46
Oxirgi oyda kamida bitta gibrid yoki onlayn dars o‘tkazilgan maktablarda ishlovchi o‘qituvchilar	4	16	−12	0,25

Manba: [4; 5] ma’lumotlari asosida muallif hisob-kitobi.

Jadval ma’lumotlari “foydalanish va tayyorgarlik paradoksi” deb atash mumkin bo‘lgan holatni ko‘rsatadi. O‘zbekiston o‘qituvchilari SIdan OECD hamkasblariga nisbatan 1,72 baravar ko‘proq foydalanmoqda, biroq ayni paytda infratuzilma yetishmovchiligi to‘sig‘i 1,46 baravar ko‘proq qayd etilgan, gibrid va onlayn ta’lim tajribasi esa xalqaro darajaning chorak qismiga teng. Bu SI mamlakatimizda maktab infratuzilmasi va institutsional yo‘riqnomalar orqali emas, asosan “pastdan” —

o‘qituvchilarning shaxsiy smartfonlari va erkin foydalanishdagi chat-botlar orqali tarqalayotganidan dalolat beradi. Bunday stixiyali joriy etish tezkor, ammo nazoratsiz: qaysi vositalar ishonchli, qanday ma’lumotlarni kiritish mumkin emasligi va natijani qanday tekshirish kerakligi haqida umumiy qoidalar bo‘lmagan sharoitda sifat va xavfsizlik faqat o‘qituvchining shaxsiy savodxonligiga bog‘liq bo‘lib qoladi.

SIdan foydalanmaganlar orasida bilim va ko‘nikma yetishmasligini sabab qilib ko‘rsatganlarning OECDdagiga nisbatan kamligi (46 % ga qarshi 75 %) ham e’tiborga molik. Bu malaka oshirish tizimi uchun muhim xulosa beradi: talab “SI nima va undan qanday foydalaniladi” degan boshlang‘ich savodxonlikdan ko‘ra, uni muayyan fan — bizning holatda jismoniy tarbiya mazmunida pedagogik jihatdan asosli qo‘llashga ko‘proq qaratilgan. SIdan foydalanish maqsadlari tahlili (2-jadval) ushbu vazifaning yana bir jihatini ochib beradi.

SIdan foydalanuvchi o‘qituvchilarning uni qo‘llash maqsadlari (TALIS 2024, %)

2-jadval

Foydalanish maqsadi	O‘zbekiston	OECD o‘rtacha
Mavzuni o‘rganish va qisqacha bayon qilish	92	68
Dars rejasi yoki o‘quv faoliyatini yaratish	91	64
O‘quvchilar ishtiroki va natijalari haqidagi ma’lumotlarni ko‘rib chiqish	86	25
O‘quv materiali murakkabligini o‘quvchi ehtiyojiga moslash	78	–
Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash	69	–
Fikr-mulohaza yoki ota-onalar uchun matn tayyorlash	66	–

Manba: [4; 5]. “–” — manbada OECD o‘rtacha qiymati keltirilmagan.

Eng ko‘p qo‘llanadigan funksiyalar — mavzuni qisqacha bayon qilish (92 %) va dars rejasini yaratish (91 %) generativ SIning faktik xatolar (“gallyutsinatsiyalar”) ehtimoli eng yuqori bo‘lgan qo‘llanishlaridir [8]. Jismoniy tarbiyada bunday xato shunchaki noto‘g‘ri ma’lumot emas, bolalar salomatligi uchun xavf manbai bo‘lishi mumkin: yoshga mos kelmaydigan yuklama hajmi, qarshi ko‘rsatmalar hisobga olinmagan mashqlar yoki xavfsizlik talablariga zid mashg‘ulot tuzilmasi. O‘quvchilar ma’lumotlarini tahlil qilishda SIdan foydalanish ulushining yuqoriligi (86 %, OECDda 25 %) ham jismoniy tarbiya sharoitida alohida e’tibor talab qiladi, chunki bu sohada ma’lumotlar ko‘pincha voyaga yetmaganlarning salomatligi va biometrik ko‘rsatkichlariga — yurak urishi, tana vazni, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga taalluqli. Bunday ma’lumotlarni tashqi SI xizmatlariga kiritish “Shaxsga doir ma’lumotlar to‘g‘risida”gi Qonun [14] talablari nuqtai nazaridan jiddiy huquqiy va etik masalalarni keltirib chiqaradi. Shuni ham ta’kidlash joizki, o‘z-o‘zini baholashga asoslangan so‘rovnoma ko‘rsatkichlari SIdan foydalanish chuqurligini emas, faqat uning mavjudligini aks ettiradi.

Yuqoridagilarga asoslanib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotida SI qo‘llash yo‘nalishlari ehtimoliy zarar va inson nazorati zarurati mezonlari bo‘yicha uch xatar darajasiga ajratildi (3-jadval).

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida SI qo‘llash yo‘nalishlarining xatar darajasi bo‘yicha tasnifi

3-jadval

Xatar darajasi	Qo‘llash yo‘nalishlari	Mutaxassisdan talab etiladigan kompetensiya
Past	Dars konspekti va harakatli o‘yin ssenariylari qoralamasi; test me’yorlari jadvallarini qayta ishlash; ota-onalar uchun axborot matnlari	SI natijasini mazmunan tekshirish, metodik me’yorlarga moslashtirish
O‘rta	Video orqali harakat texnikasini tahlil qilish (poza baholash dasturlari); individual yuklama rejalarini tuzish; musobaqa faoliyatining taktik tahlili	Vosita aniqligini baholash, natijani pedagogik kuzatuv bilan solishtirish, yakuniy qarorni mutaxassisning o‘zi qabul qilishi

Xatar darajasi	Qo‘llash yo‘nalishlari	Mutaxassisdan talab etiladigan kompetensiya
Yuqori	Salomatlik holati, jarohat xavfi va qarshi ko‘rsatmalar haqida xulosalar; voyaga yetmaganlarning biometrik ma’lumotlarini qayta ishlash; sport saralashi bo‘yicha avtomatlashtirilgan qarorlar	Faqat shifokor va mutaxassis ishtirokida qo‘llash, ota-ona roziligi, ma’lumotlarni anonimlashtirish, algoritmik qarorlarni inson nazoratiga bo‘ysundirish

Manba: [7; 8; 14] asosida muallif ishlanmasi.

Olingan natijalar asosida malaka oshirish tizimi uchun “Jismoniy tarbiya va sportda sun’iy intellekt” modulining uch bosqichli tuzilmasi ishlab chiqildi; u UNESCO ramkasidagi rivojlanish bosqichlariga [7] mos keladi. **Birinchi — o‘zlashtirish bosqichi** SIning ishlash tamoyillari, uning cheklovlari, ma’lumotlar himoyasi va akademik halollik masalalarini, shuningdek, SI javoblarini ishonchli manbalar asosida tekshirish ko‘nikmasini shakllantirishga qaratiladi. **Ikkinchi — chuqurlashtirish bosqichida** tinglovchilar SIni fanga xos vazifalarda qo‘llashni o‘rganadi: dars va mashg‘ulot rejalarini loyihalash, harakat texnikasini video-tahlil qilish, yurak urishi va faollik datchiklari ma’lumotlarini pedagogik talqin qilish; bunda har bir topshiriq 3-jadvaldagi xatar darajasi bilan bog‘lanadi. **Uchinchi — yaratish bosqichi** tinglovchining o‘z ish joyida SI yordamida kichik amaliy tadqiqot loyihasini (masalan, sinf o‘quvchilarining harakat faolligini monitoring qilish tizimini) ishlab chiqishi va natijalarini hamkasblar hamjamiyatida himoya qilishini nazarda tutadi. Modul mazmuni chuqur texnik bilimdan ko‘ra “inson nazoratidagi SI” tamoyiliga tayanadi: SI mutaxassisning pedagogik qarorini tayyorlashga yordam beradi, ammo uni almashtirmaydi.

XULOSA. 1. O‘zbekiston o‘qituvchilari SIdan xalqaro o‘rtachadan 1,72 baravar faolroq foydalanmoqda, biroq bu jarayon infratuzilma va institutsional yo‘riqnomalar yetishmovchiligi sharoitida stixiyali kechmoqda; mazkur holat “foydalanish va tayyorgarlik paradoksi” sifatida baholandi.

2. SIning eng keng tarqalgan qo‘llanishlari faktik xato xavfi yuqori bo‘lgan funksiyalarga to‘g‘ri keladi; jismoniy tarbiyada bu bolalar salomatligi va shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgani uchun malaka oshirish mazmunida tanqidiy tekshirish va ma’lumotlar etikasi kompetensiyalari markaziy o‘rin egallashi lozim.

3. Taklif etilgan xatar darajasi bo‘yicha tasnif jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga SI vositalarini qo‘llashda inson nazorati darajasini aniq belgilash imkonini beradi.

4. UNESCO ramkasiga asoslangan uch bosqichli (o‘zlashtirish — chuqurlashtirish — yaratish) modulni malaka oshirish o‘quv rejalariga kiritish va uning samaradorligini tajriba-sinov orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American College of Sports Medicine. 2026 ACSM Worldwide Fitness Trends: future directions of the health and fitness industry // ACSM’s Health & Fitness Journal. – 2025. – Vol. 29, № 6. – DOI: 10.1249/FIT.0000000000001110.

2. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial intelligence in education: promises and implications for teaching and learning. – Boston, MA: Center for Curriculum Redesign, 2019.

3. Mishra P., Koehler M.J. Technological pedagogical content knowledge: a framework for teacher knowledge // Teachers College Record. – 2006. – Vol. 108, № 6. – P. 1017–1054.

4. OECD. Results from TALIS 2024. – Paris: OECD Publishing, 2025.

5. OECD. Results from TALIS 2024 – Country notes: Uzbekistan. – Paris: OECD Publishing, 2025.

6. Redecker C. European framework for the digital competence of educators: DigCompEdu / ed. by Y. Punie. – Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.

7. UNESCO. AI competency framework for teachers. – Paris: UNESCO, 2024.

8. UNESCO. Guidance for generative AI in education and research. – Paris: UNESCO, 2023.

9. UNESCO. UNESCO survey: less than 10% of schools and universities have formal guidance on AI [Elektron resurs]. – Paris: UNESCO, 2023. – URL: https://www.unesco.org/en/articles/unesco-survey-less-10-schools-and-universities-have-formal-guidance-ai

10. UNESCO IITE. The National Centre for Professional Development “Orleu” of Kazakhstan with the support of UNESCO IITE launched a large-scale teacher training in the field of artificial intelligence [Elektron resurs]. – 29.09.2025. – URL: https://iite.unesco.org/news/

11. Zawacki-Richter O., Marín V.I., Bond M., Gouverneur F. Systematic review of research on artificial intelligence applications in higher education – where are the educators? // International Journal of Educational Technology in Higher Education. – 2019. – Vol. 16. – Art. 39.

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi PF-6079-son “«Raqamli O‘zbekiston — 2030» strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 14-oktabrdagi PQ-358-son “2030-yilgacha sun’iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

14. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 2-iyuldagi O‘RQ-547-son “Shaxsga doir ma’lumotlar to‘g‘risida”gi Qonuni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA SUN’IY INTELLEKT IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH

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 tezisda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari o‘rganilgan. Tadqiqot Farg‘ona shahar 11-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabining 5–6-sinflarida tahsil oluvchi jami 40 nafar o‘g‘il bola ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, dars faoliyatini monitoring qilish hamda sun’iy intellekt yordamida mashqlarni individuallashtirish, harakat faoliyatini tahlil qilish va tezkor teskari aloqa tashkil etish imkoniyatlari o‘rganildi. Tahlillar sun’iy intellektdan o‘qituvchining pedagogik faoliyatini almashtiruvchi vosita sifatida emas, balki darsni rejalashtirish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, harakat texnikasini baholash va differensial topshiriqlar ishlab chiqishda yordam beruvchi raqamli-pedagogik vosita sifatida foydalanish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi.*

Аннотация: *В тезисе рассматриваются педагогические возможности применения технологий искусственного интеллекта при организации уроков физической культуры в общеобразовательной школе. Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №11 города Ферганы с участием 40 мальчиков 5–6-х классов. Использовались методы педагогического наблюдения, сравнительного анализа, мониторинга учебной деятельности, а также изучались возможности искусственного интеллекта для индивидуализации физических упражнений, анализа двигательной деятельности и организации оперативной обратной связи. Установлено, что искусственный интеллект целесообразно использовать не как замену деятельности учителя, а как вспомогательный цифровой педагогический инструмент при планировании уроков, учёте индивидуальных особенностей учащихся, оценке техники движений и разработке дифференцированных заданий.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sun’iy intellekt, raqamli texnologiya, individuallashtirish, pedagogik nazorat, o‘quvchi.*

Ключевые слова: *физическая культура, искусственный интеллект, цифровые технологии, индивидуализация, педагогический контроль, учащиеся.*

Jismoniy tarbiya darsi o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, asosiy harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda ularda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni qaror toptirishga xizmat qiladigan pedagogik jarayondir. Umumiy o‘rta ta’lim sharoitida jismoniy tarbiya darsining samaradorligi o‘qituvchining mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirishi, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishi, jismoniy yuklamani me’yorlashi hamda pedagogik nazoratni izchil tashkil etishiga bevosita bog‘liq.

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim tizimiga jadal kirib kelishi an’anaviy pedagogik faoliyatni yangi raqamli imkoniyatlar bilan boyitmoqda. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda sun’iy intellekt va raqamli-intellektual texnologiyalar jismoniy tarbiya jarayonida individual ta’lim, real vaqt rejimidagi teskari aloqa, harakatlarni baholash, o‘quvchilar faolligini monitoring qilish va ma’lumotlarga asoslangan pedagogik qarorlarni qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega ekanligi qayd etiladi. 2025-yilda e’lon qilingan 85 ta empirik tadqiqotni qamrab olgan sistematik sharhda ham raqamli-intellektual texnologiyalar jismoniy tarbiyada aqlli dars loyihalash, jarayonni vizuallashtirish va ma’lumotlarga asoslangan baholash hamda teskari aloqani yagona tizimga birlashtirishi aniqlangan.

Jismoniy tarbiya darsining o‘ziga xos tomoni shundaki, unda o‘quv natijasi faqat nazariy bilim bilan emas, balki harakatni amaliy bajarish sifati, jismoniy tayyorgarlik va individual funksional imkoniyatlar bilan belgilanadi. Shu sababli sun’iy intellektni jismoniy tarbiyaga joriy etishda uning pedagogik maqsadga muvofiqligi alohida ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi — 5–6-sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanishning pedagogik va metodik xususiyatlarini aniqlash hamda undan samarali foydalanish yo‘nalishlarini asoslash.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib jismoniy tarbiya darslarida sun’iy intellektdan foydalanishning didaktik imkoniyatlarini o‘rganish, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni differensiallashtirish imkoniyatlarini aniqlash, harakat texnikasini nazorat qilish va tezkor teskari aloqani takomillashtirish hamda o‘qituvchi faoliyatida sun’iy intellektdan foydalanishning metodik modelini shakllantirish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqot Farg‘ona shahar 11-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabining 5–6-sinflarida tahsil oluvchi 40 nafar o‘g‘il bola ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilish, qiyosiy tahlil hamda o‘quvchilarning harakat faoliyatini pedagogik monitoring qilish usullaridan foydalanildi.

Sun’iy intellekt imkoniyatlari jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarini tashkil etish nuqtai nazaridan ko‘rib chiqildi. Bunda o‘qituvchiga dars maqsadidan kelib chiqib mashqlar variantlarini shakllantirish, murakkablik darajasini moslashtirish, turli jismoniy tayyorgarlikka ega o‘quvchilar uchun differensial topshiriqlar tayyorlash, harakat bajarilishini video ma’lumotlar orqali tahlil qilish hamda natijalarga mos tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatlariga alohida e’tibor qaratildi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqotni pedagogik jihatdan umumlashtirish natijasida jismoniy tarbiya darslarida sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanishning bir nechta asosiy yo‘nalishlari ajratildi.

Birinchi yo‘nalish — darsni rejalashtirishni takomillashtirish. O‘qituvchi dars mavzusi, sinf, o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mavjud jihozlar va dars davomiyligini hisobga olgan holda sun’iy intellekt yordamida mashqlar ketma-ketligi, harakatli o‘yinlar, estafetalar hamda nazorat topshiriqlarining bir necha variantini ishlab chiqishi mumkin. Bu o‘qituvchiga tayyor natijani ko‘r-ko‘rona qabul qilish uchun emas, balki metodik variantlarni tezroq ishlab chiqish va pedagogik tanlov qilish uchun xizmat qiladi.

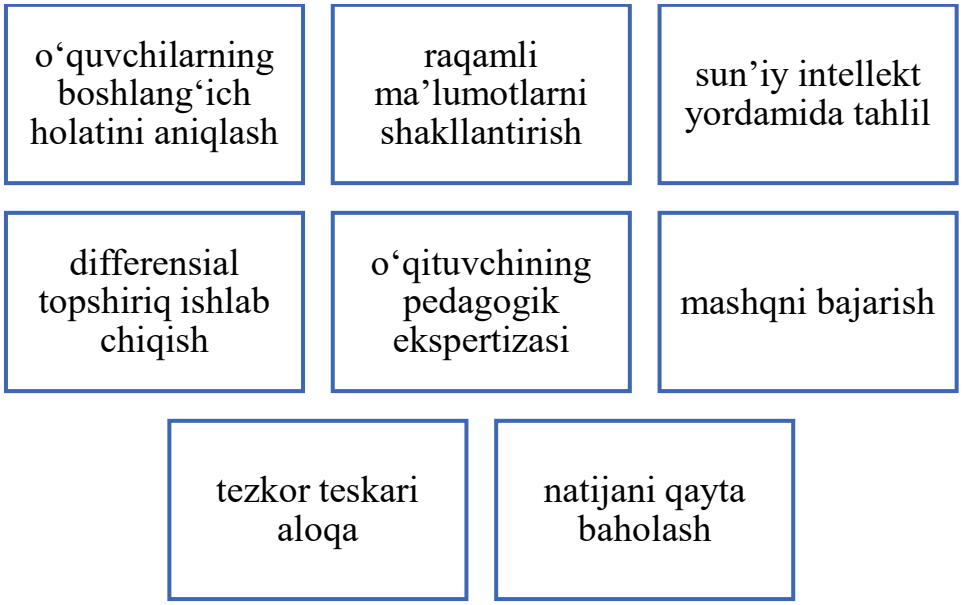
Ikkinchi yo‘nalish — o‘quv topshiriqlarini individuallashtirish va differensiallashtirish. 5–6-sinf o‘quvchilarida jismoniy rivojlanish sur’ati, koordinatsion imkoniyatlar, kuch, tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari bir xil emas. Shu sababli barcha o‘quvchilarga bir xil murakkablikdagi topshiriq berish ayrim hollarda kutilgan pedagogik natijani bermasligi mumkin. Sun’iy intellekt o‘quvchilarning oldingi natijalari va o‘qituvchi tomonidan kiritilgan ko‘rsatkichlardan kelib chiqib, mashqning yengillashtirilgan, asosiy yoki murakkablashtirilgan variantlarini ishlab chiqishda yordamchi vosita sifatida ishlatilishi mumkin.

Uchinchi yo‘nalish — harakat texnikasini tahlil qilish va teskari aloqa berish. Video va kompyuter ko‘rish texnologiyalarining rivojlanishi yugurish, sakrash, uloqtirish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va ayrim sport elementlarini bajarishdagi tana holati va harakat ketma-ketligini tahlil qilish imkoniyatini kengaytirmoqda. Bu orqali o‘qituvchi o‘quvchiga umumiy “noto‘g‘ri bajarding” degan baho o‘rniga, texnik xatoning aniq elementiga e’tibor qaratishi mumkin. Sistematik sharhlar AI vositalari jismoniy tarbiyada real vaqtga yaqin teskari aloqa, individual ta’lim va harakat sifatini obyektivroq baholashni qo‘llab-quvvatlashi mumkinligini ko‘rsatadi.

To‘rtinchi yo‘nalish — formativ baholashni kuchaytirish. Jismoniy tarbiya darsida baholash faqat yakuniy me’yorni bajarishga asoslanmasdan, o‘quvchining boshlang‘ich holati, individual rivojlanishi, mashq texnikasi, harakat faolligi va o‘zlashtirish dinamikasini ham hisobga olishi maqsadga muvofiq. Sun’iy intellekt asosidagi ma’lumotlarni qayta ishlash vositalari ushbu ko‘rsatkichlarni tizimlashtirib, o‘qituvchiga individual rivojlanish dinamikasini kuzatishga yordam berishi mumkin.

Beshinchi yo‘nalish — o‘qituvchining metodik faoliyatini qo‘llab-quvvatlash. Sun’iy intellekt dars ishlanmasining alternativ variantlarini ishlab chiqish, mashq tavsiflarini yosh xususiyatlariga moslashtirish, xavfsizlik bo‘yicha eslatmalar shakllantirish, nazorat mezonlarini aniqlashtirish va dars yakunidagi refleksiya savollarini yaratishda vaqtni tejashi mumkin. UNESCOning o‘qituvchilar uchun AI kompetensiyalari doirasida ham AI pedagogikasi, sun’iy intellektning asoslari, etik foydalanish va o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi alohida kompetensiya yo‘nalishlari sifatida belgilangan.

Tadqiqot asosida jismoniy tarbiya darsida sun’iy intellektdan foydalanishning quyidagi pedagogik modeli tavsiya etiladi. 1-rasmga qarang.



1-rasm. Jismoniy tarbiya darsida sun’iy intellektdan foydalanishning pedagogik modeli

Mazkur modelda eng muhim bo‘g‘in o‘qituvchining pedagogik ekspertizasi hisoblanadi. Sun’iy intellekt o‘quvchining sog‘lig‘i, ruhiy holati, sinfdagi vaziyat, individual ehtiyojlari va harakat faoliyatining barcha pedagogik jihatlarini mustaqil ravishda to‘liq baholay olmaydi. Shu sababli yakuniy qaror jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan qabul qilinishi kerak.

Sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishda o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish, video va biometrik ma’lumotlarni ruxsatsiz qayta ishlamaslik, yoshga mos va xavfsiz vositalarni tanlash ham muhimdir. Zamonaviy tadqiqotlarda AI va boshqa raqamli vositalarni jismoniy tarbiyaga joriy etishdagi asosiy muammolar sifatida algoritmik aniqlik, ma’lumotlar maxfiyligi, raqamli resurslardan teng foydalanish hamda o‘qituvchilarning yetarli tayyorgarlikka ega bo‘lishi ko‘rsatilgan.

Xulosa. Farg‘ona shahar 11-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabining 5–6-sinflarida tahsil oluvchi 40 nafar o‘g‘il bola ishtirokidagi tadqiqotni metodik umumlashtirish asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

Sun’iy intellekt jismoniy tarbiya darsining maqsad va vazifalariga mos mashqlarni tanlash, dars mazmunini rejalashtirish hamda metodik variantlarni ishlab chiqishda o‘qituvchining yordamchi vositasi sifatida foydalanilishi mumkin.

O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda topshiriqlarni differensiallashtirish sun’iy intellektdan foydalanishning muhim pedagogik yo‘nalishlaridan biridir.

Videoanalitika va harakatni raqamli tahlil qilish vositalari o‘quvchilarning mashq bajarish texnikasidagi kamchiliklarni aniqlash va tezkor teskari aloqa tashkil etish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Sun’iy intellekt asosidagi monitoring o‘quvchini faqat yakuniy normativ bo‘yicha emas, balki uning individual rivojlanish dinamikasi asosida formativ baholashga ko‘maklashishi mumkin.

Sun’iy intellekt o‘qituvchini almashtiruvchi texnologiya emas. “Sun’iy intellekt tahlil va tavsiya beradi — o‘qituvchi pedagogik qaror qabul qiladi” tamoyili jismoniy tarbiya darslarida AI vositalaridan foydalanishning asosiy metodik sharti bo‘lishi lozim.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ushbu texnologiyalarni joriy etishda o‘qituvchilarning raqamli va AI kompetensiyalarini rivojlantirish, o‘quvchi ma’lumotlarining maxfiyligini ta’minlash hamda sun’iy intellektdan yoshga mos va pedagogik maqsadga muvofiq foydalanish zarur.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda sun’iy intellektdan oqilona foydalanish an’anaviy pedagogik metodlarni inkor etmasdan, ularni raqamli tahlil, individuallashtirish va tezkor teskari aloqa imkoniyatlari bilan boyitadi. Bunday integrativ yondashuv o‘qituvchining pedagogik boshqaruv imkoniyatlarini kengaytirish va o‘quvchilarning harakat faoliyatiga individual yondashuvni kuchaytirishning istiqbolli yo‘nalishi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bofill J., Pla-Campas G., Sebastiani E.M. Is Artificial Intelligence an Educational Resource in Physical Education? A Systematic Review // Apunts Educación Física y Deportes. – 2025. – No. 160. – P. 1–9. – DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/2).160.01.
2. Jaxbarov A.S. Pedagogical aspects of the competitive activity of highly qualified football players // Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2025. – Vol. 48. – P. 26–34. – ISSN 2770-2367. – Available at: https://zienjournals.com/index.php/jpip/article/view/6413/5192
3. Jaxbarov A.S. Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnali.-Toshkent.-2023. – №4. – B. 63-68 [13.00.00 ISSN 3030-3087]. https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/103/90
4. Juraxanov X.X. Sport kurashda sun’iy intellektdan foydalangan holda talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish metodologiyasi // Ta’lim va taraqqiyot: ilmiy-uslubiy jurnal. – Namangan, 2025. – № 2. – B. 144–149. – ISSN 2992-9008.
5. Qosimov F.J. O‘quvchi-sportchilar uchun individual mashg‘ulot yuklamalarini avtomatik rejalashtirish va optimallashtirish imkoniyatini yaratish ahamiyati // Maktabgacha va maktab ta’limi. – 2026. – 6(5)-son. – B. 91–94. – DOI: 10.5281/zenodo.20791378.
6. Tangirov D. Jismoniy tarbiya fanlarini o‘qitishda axborot texnologiyalarining o‘rni // Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2025. – T. 2. – № 6, Part 2. – B. 21–23.
7. Yusupova Z.Sh. Методология преподавания уроков физкультуры с помощью цифровых технологий в начальной школе // Вестник науки и образования. – Москва: Издательство «Проблемы науки», 2021. – № 15(118). – Ч. 3. – С. 63–66. – ISSN 2541-7851.
8. Лигостаева Н.Д., Алексина А.О., Кулешова М.В. Использование искусственного интеллекта в создании персонализированных планов занятий физической культурой и спортом со студентами специальной медицинской группы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – № 5. – С. 303–318. – DOI: 10.24412/2304-120X-2025-11096.

MAKTAB SPORT KLUBLARI FAOLIYATINI RAQAMLI MONITORING ORQALI BAHOLASHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

O.P.Omirzakov, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada maktab sport klublari faoliyatini baholashning ilmiy-metodik asoslari, xususan o‘quvchining klubga a'zoligi, mashg‘ulotlardagi haqiqiy ishtiroki, ishtirokining barqarorligi va individual rivojlanish dinamikasini farqlovchi mezonlar tizimi yoritilgan.*

Аннотация: *В статье изложены научно-методические основы оценки деятельности школьных спортивных клубов; в частности, подробно описана система критериев, позволяющая разграничить членство учащегося в клубе, его фактическое участие в тренировочных занятиях, регулярность посещения и динамику индивидуального развития.*

Kalit so‘zlar: *maktab sport klubi, ishtirok barqarorligi, natijadorlik mezonlari, individual rivojlanish, raqamli monitoring, pedagogik baholash.*

Ключевые слова: *школьный спортивный клуб, устойчивость участия, критерии результативности, индивидуальное развитие, цифровой мониторинг, педагогическая оценка.*

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son qarori [1] maktab sport klublarini keng joriy etishni nazarda tutadi. Biroq amaliyotda klublar faoliyati ko‘pincha faqat tashkil etilgan to‘garaklar soni yoki ro‘yxatga olingan o‘quvchilar miqdori bilan baholanadi, bu esa klub faoliyatining haqiqiy pedagogik natijadorligini to‘liq ifodalamaydi. O‘quvchining klubga a'zo bo‘lishi, mashg‘ulotlarda haqiqiy ishtirok etishi va bunday ishtirokning barqarorligi — bir-biridan farqli pedagogik hodisalar bo‘lib, ularni farqlamasdan baholash boshqaruv qarorlarining ilmiy asoslanganligini pasaytiradi. Shu sababli maktab sport klublari faoliyatini baholashning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi.

O‘rganilganlik darajasi. Maktab sport klublari faoliyatini baholash masalalari xalqaro tadqiqotlarda turli jihatdan yoritilgan: Germaniya tajribasida maktab-klub hamkorligining institutsional samaradorligi [2], Yaponiyada klub ishtirokchilarining ish yuklamasi va faollik ko‘rsatkichlari [6], Xitoyda ko‘p qirrali baholash mezonlari [3, 7], Janubiy Koreyada klub a'zolarining ishtirok motivatsiyasi va yoqimlilik hissi o‘rganilgan[4, 5]. Shunga qaramay, o‘quvchining a'zoligi, haqiqiy ishtiroki, ishtirok barqarorligi va individual rivojlanish dinamikasini bir-biridan aniq farqlovchi, o‘lchanadigan mezonlar tizimi, jumladan O‘zbekiston sharoiti uchun, yetarli ilmiy tadqiq etilmagan.

Tadqiqotning maqsadi — maktab sport klublari faoliyatini pedagogik jihatdan asoslangan, aniq mezonlar asosida baholash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: maktab sport klublari faoliyatini baholashdagi mavjud tashkiliy-pedagogik muammolarni aniqlash;

a’zolik, haqiqiy ishtirok va barqaror ishtirok tushunchalarini pedagogik jihatdan farqlash va operatsion ta'riflash;

davomat va ishtirok barqarorligini hisoblash formulalarini ishlab chiqish;

individual rivojlanish dinamikasini baholovchi indeksni asoslash;

taklif etilgan metodikaning amaliy sinovdan o‘tkazilishi yo‘nalishlarini belgilash.

Tadqiqot metodlari: ilmiy-metodik adabiyotlarni tizimli tahlil qilish, me'yoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv hamda qiyosiy va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Asosiy qism. Maktab sport klublari faoliyatini pedagogik jihatdan asoslangan baholash uchun, avvalo, klub faoliyatidagi to‘rtta bosqichni bir-biridan aniq farqlash zarur: a'zolik (o‘quvchining to‘garakka rasman qo‘shilishi), haqiqiy ishtirok (mashg‘ulotlarga bevosita qatnashish), ishtirok barqarorligi (qatnashishning uzoq muddat davomida izchilligi) va individual rivojlanish (o‘quvchining shaxsiy ko‘rsatkichlaridagi ijobiy o‘zgarish). Ushbu to‘rt tushunchani farqlamasdan turib klub faoliyatini baholash, amaliyotda ko‘p uchraydigan xatoga — faqat ro‘yxatga olingan o‘quvchilar sonini klub samaradorligi bilan tenglashtirishga olib keladi, holbuki ro‘yxatga olingan o‘quvchining sezilarli qismi mashg‘ulotlarda muntazam qatnashmasligi mumkin.

O‘quvchini “barqaror ishtirokchi” pedagogik toifasiga kiritish uchun pilot bosqichi doirasidagi ishchi mezon sifatida uchta shart taklif etiladi: kamida 12 hafta davomida klub faoliyatida ishtirok etish, shu davrda kamida 12 mashg‘ulotda qatnashish hamda umumiy davomat darajasi kamida 75 foizni tashkil etishi. Ushbu mezon pedagogik kuzatuv asosida dastlabki ishchi chegara sifatida belgilangan bo‘lib, pilot sinov natijalariga ko‘ra aniqlashtirilishi va zaruratga ko‘ra qayta ko‘rib chiqilishi mumkin. Ushbu uch shartning birgalikda qo‘llanilishi tasodifiy yoki qisqa muddatli ishtirokni barqaror pedagogik jarayondan farqlash imkonini beradi — masalan, o‘quvchi bir necha marta tasodifan mashg‘ulotga kelgan, ammo muntazam qatnashmagan taqdirda, u “barqaror ishtirokchi” sifatida hisoblanmaydi, bu esa klub natijadorligini haqiqatga yaqinroq aks ettiradi.

Davomat ko‘rsatkichini hisoblashning pedagogik jihatdan to‘g‘ri usuli — bu turli hajmdagi to‘garaklar ma’lumotlarini vaznlangan yig‘indi asosida umumlashtirish. Agar birinchi to‘garakda 10 nafar o‘quvchidan 8 tasi, ikkinchi to‘garakda esa 100 nafar o‘quvchidan 90 tasi mashg‘ulotga qatnashgan bo‘lsa, ushbu ikki ko‘rsatkichning oddiy arifmetik o‘rtachasi (80% va 90%) 85% ni beradi, biroq bu usul ikkinchi, ancha katta hajmdagi to‘garakning natijasini yetarlicha aks ettirmaydi. Vaznlangan usulda umumiy qatnashganlar soni umumiy kutilgan ishtirok soniga nisbati olinadi: $(8+90)/(10+100)\times100 = 89{,}09\%$. Bunda oddiy o‘rtacha matematik jihatdan noto‘g‘ri hisoblanmaydi — u to‘garaklar bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichni ifodalaydi. Biroq guruhlar hajmi sezilarli farq qiladigan sharoitda vaznlangan usul barcha

o‘quvchilar bo‘yicha umumiy davomat holatini yanada adekvat aks ettiradi, chunki bunda har bir o‘quvchining ishtiroki teng ahamiyatga ega bo‘ladi.

O‘quvchining shaxsiy (individual) rivojlanish dinamikasini baholash uchun quyidagi indeks taklif etiladi: rivojlanish indeksi = 0,60×(joriy holat ko‘rsatkichi) + 0,40×(dinamika ko‘rsatkichi). Bunda joriy holat ko‘rsatkichi o‘quvchining so‘nggi o‘lchov natijasini, dinamika ko‘rsatkichi esa boshlang‘ich (T0) va joriy o‘lchov (T1 yoki T2) o‘rtasidagi nisbiy o‘zgarishni ifodalaydi. Joriy holatga nisbatan yuqoriroq vazn (0,60) berilishining pedagogik asosi shundaki, o‘quvchining amaldagi tayyorgarlik darajasi boshqaruv qarorlari uchun bevosita amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan asosiy ko‘rsatkich hisoblanadi, dinamika esa uni to‘ldiruvchi, rivojlanish sur'atini aks ettiruvchi qo‘shimcha omil sifatida qaraladi. Muhimi, bu yondashuv boshlang‘ich ko‘rsatkichi past bo‘lgan, ammo barqaror rivojlanayotgan o‘quvchilarni ham adolatli baholash imkonini beradi — ular faqat joriy holat bo‘yicha emas, balki erishgan ijobiy o‘zgarishi bo‘yicha ham hisobga olinadi. Ushbu vaznlar dastlabki ekspert baholash asosida belgilangan bo‘lib, pilot sinov natijalariga ko‘ra aniqlashtirilishi mumkin.

Taklif etilgan mezonlar tizimida yana bir muhim pedagogik-metodologik tamoyil — ma'lumotlar sifati ko‘rsatkichining natijadorlik ko‘rsatkichidan (KPI) mustaqil hisoblanishidir. Agar biror o‘quvchi yoki guruh bo‘yicha ma'lumot to‘liq kiritilmagan bo‘lsa, bu holat avtomatik ravishda "past natija" sifatida emas, balki "ma'lumot yetarli emas" sifatida belgilanishi lozim. Ushbu tamoyilning pedagogik ahamiyati shundaki, u ma'lumot yetishmovchiligini o‘quvchi yoki trenerning past faoliyati bilan chalkashtirib, noto‘g‘ri pedagogik xulosalar chiqarishning oldini oladi — bu, ayniqsa, boshqaruv qarorlari (masalan, murabbiyni rag‘batlantirish yoki klub faoliyatini qayta ko‘rib chiqish) ushbu ko‘rsatkichlarga tayangan sharoitda muhim ahamiyat kasb etadi.

Taklif etilgan mezonlar tizimi zamonaviy raqamli monitoring vositalari orqali amalga oshirilishi mumkin — bunda har bir mashg‘ulotdan so‘ng trener tomonidan qayd etilgan davomat ma'lumotlari asosida yuqoridagi ko‘rsatkichlar avtomatik hisoblanadi. Biroq ta'kidlash lozimki, raqamli vosita mazkur metodikaning mustaqil ilmiy natijasi emas, balki uni amalga oshirish va o‘lchashning texnologik vositasi hisoblanadi; ilmiy natijaning o‘zi — yuqorida asoslangan mezonlar, formulalar va ularning pedagogik izohidan iborat.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijasida maktab sport klublari faoliyatini baholashning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqildi. Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, u klub faoliyatini yagona, umumlashgan ko‘rsatkich orqali emas, balki a'zolik, haqiqiy ishtirok, ishtirok barqarorligi va individual rivojlanish dinamikasi kabi bir-biridan farqli, har biri o‘z operatsion ta'rifi va formulasiga ega mezonlar tizimi asosida baholaydi. Taklif etilgan yondashuv maktab sport klublari faoliyatini oddiy statistik hisobdan (to‘garaklar soni, ro‘yxatga olingan o‘quvchilar miqdori) o‘quvchining haqiqiy pedagogik jalb etilganligi va rivojlanish dinamikasiga asoslangan, sifat jihatidan yangi baholash bosqichiga o‘tkazish imkonini yaratadi. Ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tajriba va nazorat maktablarida qiyosiy tahlil asosida tekshirish tadqiqotning keyingi bosqichi sifatida rejalashtirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda davlat boshqaruvini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2.Braun S., Albert K. Sportagent*innen zwischen Ganztagsschule und Sportverein // Forum Kinder- und Jugendsport. – 2020. – №1(2). – S. 82–92.

3. Ding Y. A study on the construction of five-in-one teaching model for sports clubs in Hubei Enshi College // Pacific International Journal. – 2023. – №6(1). – P. 116–120.

4. Jang K., Kim Y. Online school sport club in South Korea: Policy adaptation towards youth development through sport during touchless era // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2024. – №16(4). – P. 659–673.

5. Joung K., Jeon W., Kwon G. Relationship between perceived enjoyment, exercise commitment and behavioral intention among adolescents participating in “School Sport Club” // Frontiers in Medicine. – 2024. – №10. – Art. 1277494.

6. Kawaguchi A. Bukatsudô reform: Extracurricular club activities in Japanese schools // Research Institute Discussion Paper Series. – Momoyama Gakuin University, 2021. – №18.

7. Li B. Collaborative governance and football outcomes of campus football in China // Journal of Education and Educational Research. – 2024. – №8(2). – P. 151–164.

RAQAMLI MUHIT VA PROFESSIONAL SPORTCHILAR PSIXOLOGIK FAROVONLIGI: JAMOAVIY VA YAKKA SPORT TURLARI QIYOSIY TAHLILI

G.U.Qaimova, tayanch doktarant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada raqamli muhitda professional sportchilarning psixologik farovonligiga jamoaviy va yakka sport turlari motivatsion xususiyatlarining ta’siri qiyosiy tarzda o‘rganilgan. Maqolada raqamli gigiyena, virtual qo‘llab-quvvatlash guruhlari va motivatsion treninglar asosida psixologik farovonlikni oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Аннотация. *В данной статье в сравнительном аспекте изучается влияние мотивационных характеристик командных и индивидуальных видов спорта на психологическое благополучие профессиональных спортсменов в цифровой среде. В статье разработаны практические рекомендации по повышению психологического благополучия на основе цифровой гигиены, виртуальных групп поддержки и мотивационных тренингов.*

Kalit so‘zlar: *Ryff shkalasi, SMS-II, avtonomiya, ijtimoiy aloqalar, kiberbulling, onlayn stress.*

Ключевые слова: *шкала Риффа, SMS-II, автономия, социальные связи, кибербуллинг, онлайн-стресс.*

Kirish. Zamonaviy sport sohasi raqamli transformatsiyaning chuqur ta’siri ostida rivojlanmoqda. Professional sportchilar nafaqat mashg‘ulot va musobaqalarda, balki kundalik hayotining barcha jabhalarida raqamli platformalar-Instagram, Telegram, YouTube, TikTok, shuningdek, maxsus sport tracking ilovalari (Strava, Whoop, Huddle, Fitbit) va onlayn sport nashrlari bilan doimiy aloqada bo‘lishmoqda [8]. Ushbu raqamli muhit sportchilarning psixologik holatiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi: bir tomondan, u o‘z natijalarini kuzatish, muxlislar bilan bog‘lanish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash olish imkonini bersa, ikkinchi tomondan, doimiy tanqid, kiberbulling, nomutanosib taqqoslash va natijaviy tashvishlanishga sabab bo‘ladi [10].

Psixologik farovonlik tushunchasi zamonaviy psixologiyada C.D. Ryff tomonidan ishlab chiqilgan ko‘p o‘lchovli model asosida talqin etiladi. Ushbu model o‘z-o‘zini qabul qilish, atrof-muhitni boshqarish, avtonomiya, shaxsiy o‘sish, hayotda maqsad va ijtimoiy aloqalar kabi olti asosiy komponentni o‘z ichiga oladi [11]. Sportchilarda ushbu omillar raqamli muhit ta’sirida sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi: onlayn tanqid o‘z-o‘zini qabul qilishni pasaytiradi, doimiy monitoring va baholash avtonomiyani cheklaydi, ijtimoiy tarmoqlardagi idealizatsiyalangan tasvirlar esa shaxsiy o‘sish va hayotiy maqsadlarni xiralashtirishi mumkin [5]. Motivatsiya masalasi sport psixologiyasining markaziy mavzularidan biri hisoblanadi. Deci va Rayanning O‘z taqdiri nazariyasi (Self-Determination Theory-SDT) bo‘yicha motivatsiya ichki (qiziqish, zavq, o‘z-o‘zini rivojlantirish) va tashqi (sovrinlar, tan olinish, majburiyat) turlarga bo‘linadi [7]. Ushbu nazariyaga ko‘ra, ichki motivatsiya shaxsning uzoq muddatli psixologik farovonligi uchun asosiy omil hisoblanadi, tashqi motivatsiyaning haddan tashqari kuchayishi esa stress va charchoqqa olib kelishi mumkin. Jamoaviy va yakka sport turlari vakillarining motivatsion profili sezilarli farq qiladi. Jamoaviy sportchilar (futbolchilar, voleybolchilar, basketbolchilar) asosan jamoaga mansublik, umumiy maqsad, o‘zaro hamkorlik va ijtimoiy tasdiqlash kabi omillar bilan harakatlanadi. Yakka sportchilar (bokschilar, tennischilar, suzuvchilar, qilichbozlar) esa ko‘proq shaxsiy yutuq, mustaqillik, ichki mezonlarga asoslangan va raqobatbardoshlik bilan bog‘liq motivatsiyaga ega [4]. Kuznetsov o‘z tadqiqotida jamoaviy sportchilarda tashqi motivatsiya (maqtov, mukofot) ustunlik qilishini, yakka sportchilarda esa ichki motivatsiya (mahoratni oshirish, shaxsiy rekord) yetakchi ekanligini aniqlagan. Armanov esa ushbu farqlarni nazariy jihatdan tahlil qilib, ularning kelib chiqishini sport faoliyatining tashkiliy va psixologik xususiyatlari bilan bog‘lagan [3]. Sagova tomonidan 143 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazilgan so‘nggi tadqiqotda jamoaviy va yakka sportchilarning maqsad yo‘nalishi va shaxsiy salohiyatidagi tafovutlar yana bir bor tasdiqlangan [6].

Raqamli muhitda ushbu motivatsion farqlar yanada keskin namoyon bo‘ladi. Yakka sportchilar raqobat va natijaga yo‘naltirilganligi sababli onlayn tanqid va ijtimoiy taqqoslashga nisbatan sezgirroq bo‘lishi, jamoa sportchilari esa guruh ichidagi qo‘llab-quvvatlash tufayli raqamli stressga nisbatan chidamliroq bo‘lishi taxmin qilinadi. Kaya va Baban sportdagi kiberbulling muammosini alohida o‘rganib, bu hodisa sportchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirishini, ayniqsa individual sport turlari vakillari uchun ushbu xavf yuqori ekanligini ta’kidlagan [8]. Polikanova rahbarligidagi maxsus son sport psixologiyasida raqamli texnologiyalar masalasi hali yetarlicha ishlab chiqilmaganligi, bu yo‘nalishda ko‘plab tadqiqotlarga ehtiyoj borligini qayd etgan [5]. Shuningdek, Rice tomonidan

o‘tkazilgan tizimli sharh elita sportchilarning ruhiy salomatligi muammolari keng tarqalgan bo‘lishiga qaramay, ular ko‘pincha e'tibordan chetda qolishini ko‘rsatgan [10].

O‘zbekistonlik sport psixologlari tomonidan ushbu yo‘nalishdagi ishlar mavjud. R.Abdurasulov sportchi faoliyatida motivatsiyaning ahamiyati va uni shakllantirish yo‘llarini yoritib, zamonaviy sharoitda psixologik qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoj ortib borayotganini ta’kidlagan [1]. Bo‘ronova esa motivatsiyaning sportchi faoliyatidagi umumiy rolini nazariy jihatdan tahlil qilgan [2]. Bundan tashqari Sh.Sh.Gaziyev, O.E.Hayitov, B.Ma’murov, J.Ishtayev kabi bir qancha olimlar tomonidan ushbu yo‘nalishda salmoqli ishlar amalga oshirilgan. Biroq, O‘zbekiston sportchilari misolida raqamli muhit va motivatsion xususiyatlarning psixologik farovonlik bilan bog‘liqligi maxsus o‘rganilmagan. Ushbu ilmiy bo‘shliq tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi-jamoaviy va yakka professional sportchilarning motivatsion xususiyatlarini va ularning raqamli muhitdagi psixologik farovonlikka ta’sirini qiyosiy tahlil qilish. Tadqiqot davomida quyidagi *farazlar* ilgari surildi: 1.Jamoaviy sportchilarda tashqi motivatsiya, yakka sportchilarda ichki motivatsiya ustunlik qiladi. 2.Yakka sportchilarning stress darajasi jamoa sportchilariga nisbatan yuqori bo‘ladi. 3. Psixologik farovonlikning ijtimoiy aloqalar komponenti jamoa sportchilarida yakka sportchilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘ladi. 4. Motivatsiya turi raqamli muhitdagi psixologik farovonlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Material va tadqiqot usullari. Tadqiqotda O‘zbekiston professional sport ligalarida (futbol, voleybol, tennis, boks) ishtirok etuvchi 18-32 yoshdagi 120 nafar professional sportchi qatnashdi. Namuna ikki guruhga bo‘lingan: jamoa sportchilari (n=60) - futbol (n=30), voleybol (n=30); yakka sportchilar (n=60) - tennis (n=30), boks (n=30). Barcha ishtirokchilar tadqiqotda ishtirok etishga ixtiyoriy rozilik bergan.

Psixologik farovonlik shkalasi-Ryffning 42 punktli shkalasining qisqartirilgan versiyasi (6 o‘lcham bo‘yicha: o‘z-o‘zini qabul qilish, atrof-muhitni boshqarish, avtonomiya, shaxsiy o‘sish, hayotda maqsad va ijtimoiy aloqalar) [11].

Sport Motivatsiyasi Shkalasi (SMS-II) - Pelletier va boshqalar [9]tomonidan ishlab chiqilgan, 18 savoldan iborat bo‘lib, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya va amotivatsiyani o‘lchaydi.

“Raqamli sport stressi” so‘rovnomasi-tadqiqot uchun maxsus ishlab chiqilgan, 5 balli Likert shkalasida (1-“mutlaqo rozi emasman” dan 5-“to‘liq rozi” man) baholanadigan 10 savoldan iborat so‘rovnoma. So‘rovnoma raqamli muhitdagi stress, ijtimoiy tarmoqlardagi tanqid, kiberbulling va raqamli taqqoslash kabi omillarni o‘lchashga qaratilgan. So‘rovnoma 2026-yil yanvar-fevral oylarida onlayn (Google Forms) va offline tarzda o‘tkazildi. Ma’lumotlar SPSS dasturida statistik tahlil qilindi. Guruhlararo taqqoslash uchun mustaqil tanlamalar uchun t-test (Independent Samples t-test) qo‘llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ deb belgilandi.

Natijalar va munozara. Tadqiqot natijalari jamoaviy va yakka sportchilar o‘rtasida psixologik farovonlik, motivatsiya va raqamli stress ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi (1-jadval).

1-jadval.

Jamoaviy va yakka sportchilarning psixologik farovonlik, motivatsiya va raqamli stress ko‘rsatkichlari (M±SD)

Ko‘rsatkich	Jamoa sportchilari (n=60)	Yakka sportchilar (n=60)	t-test (p)
Umumiy psixologik farovonlik (0-100)	72,4±8,2	63,7±9,1	p<0,01
Avtonomiya	65,3±7,4	78,2±6,5	p<0,01
Atrof-muhitni boshqarish	70,1±8,0	61,5±7,9	p<0,05
Shaxsiy o‘sish	68,5±7,2	74,6±8,3	p>0,05
Ijtimoiy aloqalar	80,2±6,1	54,3±8,7	p<0,001
Ichki motivatsiya (ball)	4,1±0,7	5,8±0,8	p<0,001
Tashqi motivatsiya (ball)	6,2±0,6	4,0±0,9	p<0,001
Raqamli stress indeksi (0-50)	26,4±5,2	38,7±6,4	

1-jadvalda keltirilgan ma’lumotlarga ko‘ra, jamoa sportchilari umumiy psixologik farovonlik (72,4 ball) va ijtimoiy aloqalar (80,2 ball) bo‘yicha yakka sportchilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori ko‘rsatkichlarga ega ($p<0,01$ va $p<0,001$). Yakka sportchilar esa avtonomiya (78,2 ball) va ichki motivatsiya (5,8 ball) bo‘yicha jamoa sportchilaridan yuqori natijalarni ko‘rsatgan ($p<0,01$ va $p<0,001$). Shaxsiy o‘sish ko‘rsatkichi bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi ($p>0,05$).

Raqamli stress indeksi bo‘yicha yakka sportchilar (38,7 ball) jamoa sportchilariga (26,4 ball) nisbatan sezilarli darajada yuqori ko‘rsatkichga ega ($p<0,001$). Kiberbulling bilan duch kelgan sportchilar ulushi: jamoa guruhida 18%, yakka guruhida 44% ($p<0,01$). Tashqi motivatsiya jamoa sportchilarida (6,2 ball) yakka sportchilarga (4,0 ball) nisbatan yuqori bo‘lgan ($p<0,001$).

Tadqiqot natijalari ilgari surilgan barcha farazlarni tasdiqladi va jamoaviy hamda yakka sportchilarning motivatsion profili hamda raqamli muhitdagi psixologik farovonligi o‘rtasida sezilarli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Jamoaviy sportchilarda tashqi motivatsiya, yakka sportchilarda ichki motivatsiya ustunlik qilishi-to‘liq tasdiqlandi. Jamoaviy sportchilarda tashqi motivatsiya (6,2 ball) ichki motivatsiyadan (4,1 ball) yuqori bo‘lgan bo‘lsa, yakka sportchilarda ichki motivatsiya (5,8 ball) tashqi motivatsiyadan (4,0 ball) sezilarli darajada yuqori bo‘lgan. Bu natijalar Kuznetsov [4] tadqiqotiga mos keladi, unda jamoaviy sportchilarda tashqi motivatsiya (maqtov, mukofot) ustunlik qilishi, yakka sportchilarda esa ichki motivatsiya (mahoratni oshirish, shaxsiy rekord) yetakchi ekanligi aniqlangan. Armanov [3] ham ushbu farqlarni nazariy jihatdan tahlil qilib, ularning kelib chiqishini sport faoliyatining tashkiliy va psixologik xususiyatlari bilan bog‘lagan. Jamoaviy sportda natija jamoaning umumiy harakatiga bog‘liq bo‘lgani uchun sportchilar tashqi tasdiqlash va ijtimoiy maqtovga ko‘proq ehtiyoj sezadi. Yakka sportda esa sportchining natijasi faqat o‘ziga bog‘liq bo‘lgani uchun ichki mezonlar va shaxsiy yutuqlarga asoslangan motivatsiya ustunlik qiladi.

Yakka sportchilarning raqamli stress darajasi jamoa sportchilariga nisbatan yuqori bo‘lishi-ham tasdiqlandi. Yakka sportchilarda raqamli stress indeksi (38,7 ball) jamoa sportchilariga (26,4 ball) nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lgan. Bu holat yakka sportchilarning raqobat va natijaga yo‘naltirilganligi, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash manbalarining cheklanganligi bilan izohlanishi mumkin. Jamoa sportchilari guruh ichidagi o‘zaro qo‘llab-quvvatlash tufayli raqamli tanqid va salbiy fikrlarga nisbatan chidamliroq bo‘ladi. Kaya va Baban sportdagi kiberbulling muammosini o‘rganib, bu hodisa sportchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirishini, ayniqsa individual sport turlari vakillari uchun ushbu xavf yuqori ekanligini ta’kidlagan [8].

Psixologik farovonlikning ijtimoiy aloqalar komponenti jamoa sportchilarida yakka sportchilarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lishi-ham tasdiqlandi. Jamoa sportchilari ijtimoiy aloqalar bo‘yicha 80,2 ball to‘plagan bo‘lsa, yakka sportchilar bu ko‘rsatkich bo‘yicha atigi 54,3 ball to‘plagan ($p<0,001$). Bu farq jamoa sportining tabiatiga bog‘liq: jamoa a’zolari doimiy muloqotda bo‘lib, o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash tizimiga ega. Yakka sportchilar esa ko‘proq mustaqil faoliyat yuritadi va ijtimoiy aloqalar doirasi torroq bo‘ladi. Rice va boshqalar tomonidan o‘tkazilgan tizimli sharh elita sportchilarning ruhiy salomatligi muammolari keng tarqalgan bo‘lishiga qaramay, ular ko‘pincha e'tibordan chetda qolishini ko‘rsatgan.

Motivatsiya turi (ichki/tashqi) raqamli muhitdagi psixologik farovonlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatishi-ham tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan yakka sportchilar avtonomiya bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga ega, biroq umumiy psixologik farovonlik past va raqamli stress yuqori. Tashqi motivatsiyasi yuqori bo‘lgan jamoa sportchilari esa ijtimoiy aloqalar va atrof-muhitni boshqarish bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga ega, raqamli stress esa pastroq. Deci va Rayanning O‘z taqdiri nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya uzoq muddatli psixologik farovonlik uchun asosiy omil hisoblanadi, biroq raqamli muhitda yakka sportchilarning ichki motivatsiyasi ularni himoya qila olmayapti-aksincha, ular raqamli muhit salbiy ta’sirlariga nisbatan himoyasiz bo‘lib qolmoqda.

Qiziqarli jihat shundaki, yakka sportchilar avtonomiya (78,2 ball) bo‘yicha jamoa sportchilaridan yuqori ko‘rsatkichga ega bo‘lishiga qaramay (shaxsiy o‘sish bo‘yicha farq statistik jihatdan ahamiyatsiz, $p>0,05$), umumiy psixologik farovonlik (63,7 ball) past bo‘lgan. Bu holat yakka sportchilarning raqamli muhitdagi yuqori stress va kiberbulling xavfi ularning psixologik farovonligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatayotganini ko‘rsatadi. Kiberbulling bilan duch kelgan sportchilar ulushi yakka guruhida (44%) jamoa guruhiga (18%) nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lgan. Bu natijalar sportchilarning psixologik qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoji ayniqsa raqamli muhitda ortishini tasdiqlaydi [1]. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhit sportchilarning psixologik farovonligiga differensial ta’sir

ko‘rsatadi. Jamoa sportchilari uchun raqamli muhit asosan ijtimoiy aloqalarni kengaytirish va qo‘llab-quvvatlash olish vositasi bo‘lsa, yakka sportchilar uchun u ko‘proq stress, tanqid va ijtimoiy taqqoslash manbaiga aylanmoqda. Bu holat sport psixologiyasida raqamli muhitga moslashtirilgan psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish zaruriyatini ko‘rsatadi.

Xulosa. Jamoaviy va yakka sportchilarning raqamli muhitdagi psixologik farovonligi motivatsion xususiyatlarga bog‘liq holda sezilarli farq qiladi. Jamoa sportchilari ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tufayli stressga nisbatan chidamli, ammo tashqi motivatsiyaga bog‘liq; yakka sportchilar esa ichki motivatsiyasi yuqori, biroq raqamli muhitda himoyasiz va stress darajasi yuqori. Raqamli muhitdagi eng katta xavf-kiberbulling va ijtimoiy taqqoslash bo‘lib, ayniqsa yakka sportchilarga jiddiy ta’sir qiladi.

Yuqoridagi natijalar asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

Yakka sportchilar uchun virtual qo‘llab-quvvatlash guruhlari tashkil etish -haftasiga 1 marta Zoom yoki boshqa platformalar orqali psixologik qo‘llab-quvvatlash sessiyalari o‘tkazish. Abdurasulov ta’kidlaganidek, sportchilarning psixologik qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoji ayniqsa raqamli muhitda ortadi [1].

Raqamli monitoringni cheklash-sportchilar ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 1 soatdan oshirmasligi, musobaqa oldidan 24 soat raqamli detoks qilish tavsiya etiladi.

Motivatsion treninglar-tashqi motivatsiyadan ichki motivatsiyaga o‘tish (shaxsiy rekord, mahoratni oshirishga yo‘naltirish) bo‘yicha treninglar o‘tkazish.

Raqamli savodxonlik dasturlari-kiberbullingni tan olish va undan psixologik himoyalanish usullarini o‘rgatish.

Sport klublari bazasida raqamli psixolog lavozimini joriy etish-sportchilarning raqamli muhitdagi muammolarini professional darajada hal qilish. Kelajakdagi tadqiqotlar raqamli muhitning uzoq muddatli ta’siri va turli yosh guruhlaridagi sportchilarning differensial xususiyatlarini o‘rganishga qaratilishi kerak. Shuningdek, raqamli muhitda sportchilarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha intervension dasturlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini eksperimental tekshirish muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. R.Abdurasulov. Psixologiyada sportchi faoliyatida motivatsiyaning ahamiyati. “Zamonaviy ta’limda pedagogika va psixologiya jurnali” – 2022- 26–31-bet.
2. H.Bo‘ronova The role of motivation in the sportsman’s activity. “Medicine, pedagogical and technology: theory and practice” – 2024, 44–49-bet.
3. С.Арманов. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта: теоретический аспект. “Personalitate şi sport: teorie, metodologie, practică” – 2019, 230–237-bet.
4. С.А.Кузнецов. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. “Социальная психология и общество”. 2013.106–113-bet.
5. И.С.Поликанова. Специальная тема выпуска: Спортивная психология: от саморегуляции до цифровых технологий. “Психологический журнал Высшей школы экономики” – 2025-1–10-bet.
6. З.А.Сагова. Изучение связи личностного потенциала с направленностью целей у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта “Национальный психологический журнал” – 2024-175–188-bet.
7. E.L.Deci., R.M. Ryan. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. “Psychological Inquiry” – 2000.227–268-betlar.
8. A.Kaya., B.Baban. Cyberbullying in sports: A new challenge for athletes' mental health. “Journal of Sport Psychology” – 2022-112–125-bet.
9. L.G.Pelletier., M.A.Rocchi., R.J.Vallerand, E.L.Deci,R Ryan,R.M. Validation of the revised sport motivation scale. “Psychology of Sport and Exercise”. 2013. 329 bet.
10. Rice, S.M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D., & Parker, A.G. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. “Sports Medicine” – 2016-1333–1353-bet.
11. C.D.Ryff. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. “Journal of Personality and Social Psychology” – 1989-1069–1081-bet.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA SUN’IY INTELLEKT, RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARINING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

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

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport ta’limida sun’iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Nazariy-tahliliy tadqiqot asosida ta’limni individuallashtirish, videoanaliz, elektron monitoring va teskari aloqani birlashtiruvchi “Raqamli sport ta’limi ekotizimi” modeli taklif etiladi. Sun’iy intellektdan foydalanishda inson nazorati, akademik halollik, ma’lumotlar maxfiyligi va pedagogik maqsadga muvofiqlik tamoyillari asoslanadi.*

Аннотация. *В статье анализируются педагогические возможности искусственного интеллекта, цифровых платформ и дистанционных технологий в физкультурно-спортивном образовании. На основе теоретико-аналитического исследования предложена модель «Экосистема цифрового спортивного образования», объединяющая персонализацию обучения, видеоанализ, электронный мониторинг и обратную связь. Обоснованы принципы человеческого контроля, академической честности, конфиденциальности данных и педагогической целесообразности использования искусственного интеллекта.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta’limi, raqamli transformatsiya, sun’iy intellekt, raqamli platforma, masofaviy ta’lim, videoanaliz, raqamli kompetensiya, pedagogik monitoring.*

Ключевые слова: *физическая культура, спортивное образование, цифровая трансформация, искусственный интеллект, цифровая платформа, дистанционное обучение, видеоанализ, цифровая компетентность.*

Raqamli texnologiyalar ta’limning mazmuni, shakllari va boshqaruv mexanizmlarini jadal o‘zgartirmoqda. Sun’iy intellekt, mobil ilovalar, videokonferensiya tizimlari, ta’limni boshqarish platformalari va raqamli monitoring vositalarining rivojlanishi pedagogik jarayonni qayta ko‘rib chiqishni talab etadi. Bu jismoniy tarbiya va sport ta’limi uchun ayniqsa dolzarb, chunki mazkur yo‘nalishda nazariy bilim bilan birga harakat texnikasi, jismoniy yuklama, individual rivojlanish va amaliy natijalarni muntazam nazorat qilish zarur.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiyaning maqsadi an’anaviy mashg‘ulotni kompyuter bilan almashtirish emas, balki texnologiyalar yordamida ta’lim mazmuni, metodlari, teskari aloqa va baholashni sifat jihatdan takomillashtirishdir. Oddiy raqamlashtirish mavjud jarayonni elektron shaklga ko‘chirish bilan cheklansa, raqamli transformatsiya o‘qitish metodologiyasining o‘zini yangilashni nazarda tutadi [1, 27–32].

UNESCOning o‘qituvchilar uchun sun’iy intellekt kompetensiyalari tizimida inson markazidagi yondashuv, AI etikasi, AI asoslari va ilovalari, AI pedagogikasi hamda professional rivojlanish muhim yo‘nalishlar sifatida belgilangan [4, 7–12]. O‘zbekistonda Sun’iy intellekt texnologiyalarini 2030-yilga qadar rivojlantirish strategiyasining tasdiqlanishi ta’limda mazkur texnologiyalardan samarali foydalanish uchun ham muhim institutsional zamin yaratmoqda [2].

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi. OECD va UNESCO tadqiqotlarida raqamli ta’lim ekotizimi ta’lim platformalari, raqamli baholash, pedagoglarning raqamli kompetensiyasi va ma’lumotlardan foydalanish mexanizmlarining o‘zaro bog‘liqligiga asoslanishi ta’kidlanadi [1, 35–42]. UNESCO generativ sun’iy intellektdan foydalanishda inson markazidagi yondashuv, maxfiylik, xavfsizlik va pedagogik maqsadga muvofiqlikni ustuvor tamoyillar sifatida belgilaydi [5, 13–21]. Biroq jismoniy tarbiya va sport ta’limining harakat faoliyati, jismoniy yuklama, texnik harakatlarni kuzatish va individual dinamika kabi xususiyatlari umumiy raqamli yondashuvlarni sohaga moslashtirishni talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi, vazifalari va metodlari. Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport ta’limida sun’iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash hamda ularni yagona didaktik tizimga birlashtiruvchi modelni ishlab chiqishdan iborat. Vazifalar sifatida raqamli transformatsiya mohiyatini aniqlash, AI va raqamli platformalarning didaktik imkoniyatlarini tizimlashtirish, masofaviy ta’limni sport sohasi xususiyatlariga moslashtirish, pedagogik va etik xavflarni tahlil qilish hamda integrativ modelni ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqotda nazariy va qiyosiy tahlil, normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish, tizimlashtirish, pedagogik modellashtirish, umumlashtirish va ilmiy sintez metodlaridan foydalanildi.

Raqamli transformatsiyaning pedagogik mohiyati. Elektron jurnal, videodars yoki taqdimotdan foydalanishning o‘zi raqamli transformatsiya hisoblanmaydi. Masalan, ma’ruzani videoga yozib platformaga joylashtirish raqamlashtirishdir. Agar platforma o‘quvchining natijalarini qayd etsa, topshiriqlar uning ehtiyojiga moslashtirilsa, o‘qituvchi ma’lumotlarni tahlil qilib keyingi mashg‘ulot mazmunini o‘zgartirsa, bu raqamli transformatsiyaga aylanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida an’anaviy “o‘qituvchi – topshiriq – bajarish – baholash” zanjiri o‘rniga “diagnostika – individual topshiriq – raqamli qayd – tahlil – teskari aloqa – korreksiya – qayta monitoring” siklining qo‘llanishi ta’limni individuallashtirish imkonini oshiradi.

Sun’iy intellekt va videoanaliz imkoniyatlari. Sun’iy intellekt o‘quv materiallarini individuallashtirish, topshiriqlarning turli murakkablikdagi variantlarini yaratish, metodik reja va nazorat savollarining dastlabki loyihasini tayyorlash, natijalarni tahlil qilish va tezkor teskari aloqa berishda yordamchi vosita bo‘lishi mumkin. Biroq AI yaratgan material pedagog tomonidan ilmiy va metodik jihatdan tekshirilishi shart. Yakuniy pedagogik qaror o‘qituvchi yoki trenerda qolishi lozim.

Videoanaliz sport ta’limida ayniqsa samarali yo‘nalishdir. Raqamli video vositalari yordamida harakatning boshlang‘ich holati, tana qismlarining joylashuvi, trayektoriya, fazalar ketma-ketligi va takroriy xatolarni tahlil qilish mumkin. Yugurish, sakrash yoki gimnastika elementining videoyozuvini o‘qituvchi va ta’lim oluvchi birgalikda tahlil qilishi harakatni anglab bajarish va refleksiyani kuchaytiradi.

UNESCO yondashuviga ko‘ra, sun’iy intellekt ta’limda inson faoliyatini siqib chiqaruvchi emas, uning imkoniyatlarini kengaytiruvchi vosita sifatida qo‘llanishi kerak [4, 16–22]. Shuning uchun AI sport pedagogining ekspert qarorini almashtirmasligi, balki axborot va variantlarni tezkor tayyorlashda unga yordam berishi maqsadga muvofiq.

Raqamli platformalar va masofaviy ta’lim. Raqamli platforma elektron materiallar ombori bilan cheklanmasdan, videoma’ruza, topshiriq, test, individual teskari aloqa, elektron portfolio, muhokama va natijalarni monitoring qilish imkoniyatlarini birlashtirgan didaktik muhit sifatida ishlashi kerak. Uning samaradorligi texnik imkoniyatlarning ko‘pligi emas, pedagogik jarayonning qanday loyihalashtirilganligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limini to‘liq masofaviy shaklga o‘tkazish maqsadga muvofiq emas. Nazariy bilimlar, sport pedagogikasi, metodika, musobaqa qoidalari, video tahlil va loyiha ishlari masofadan samarali o‘rganilishi mumkin. Murakkab harakatlarni o‘rgatish, texnikani bevosita tuzatish, maxsus jihozlardan foydalanish va xavfsizlik nazorati esa pedagogning bevosita ishtirokini talab qiladi. Shu sababli aralash ta’lim modeli sport ta’limi uchun maqbul yechim hisoblanadi.

“Raqamli sport ta’limi ekotizimi” modeli. Nazariy tahlil asosida jismoniy tarbiya va sport ta’limiga mos “Raqamli sport ta’limi ekotizimi” modeli ishlab chiqildi. Modelda texnologiya maqsad emas, aniq pedagogik vazifani hal qiluvchi vosita sifatida qaraladi.

1-jadval.

Raqamli sport ta’limi ekotizimining tarkibiy qismlari

Tarkibiy qism	Raqamli vosita	Pedagogik vazifa
Diagnostika	Elektron test, anketa	Boshlang‘ich holatni aniqlash
Ta’lim mazmuni	LMS, video, e-resurs	Mustaqil va moslashtirilgan o‘rganish
Sun’iy intellekt	Generativ AI, tahliliy vosita	Individuallashtirish, metodik yordam
Amaliy faoliyat	Videoanaliz, mobil vosita	Texnikani kuzatish va korreksiya
Aloqa va baholash	Videokonferensiya, e-portfolio	Teskari aloqa va monitoring
Refleksiya	Elektron kundalik, portfolio	O‘z faoliyatini tahlil qilish

Modelning ishlash mantig‘i “Inson – AI – platforma – amaliyot – refleksiya” siklida ifodalanadi. Pedagog maqsad va ehtiyojni belgilaydi; AI material va tahliliy variantlarni tayyorlashga yordam beradi; platforma topshiriq, aloqa va natijalarni boshqaradi; bilim real amaliy faoliyatda qo‘llanadi; yakunda pedagog va ta’lim oluvchi natijalarni tahlil qilib keyingi bosqich uchun korreksiya kiritadi. Shu tariqa AI pedagogik qaror qabul qiluvchi emas, uni qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida ishlaydi.

Raqamli kompetensiya va etik xavflar. Sport pedagogining zamonaviy raqamli kompetensiyasi axborotni izlash va tekshirish, ta’lim platformalaridan foydalanish, multimedia bilan ishlash, raqamli natijalarni tahlil qilish, sun’iy intellekt bilan mas’uliyatli ishlash, ma’lumotlarni himoya qilish va texnologiyani aniq didaktik maqsadga muvofiq tanlashni qamrab olishi lozim.

Sun’iy intellektdan foydalanishda noto‘g‘ri ma’lumot, akademik halollik, pedagogik qaramlik, shaxsiy va biometrik ma’lumotlar maxfiyligi hamda algoritmik xato xavflari mavjud. Shu sababli AI yaratgan ma’lumot tekshirilishi, shaxsiy ma’lumotlar nazoratsiz yuklanmasligi va yakuniy qaror inson tomonidan qabul qilinishi kerak [5, 22–30]. Sun’iy intellektdan foydalanishning asosiy tamoyillari pedagogik maqsadga muvofiqlik, inson nazorati, tekshirish, maxfiylik, akademik halollik va refleksiv baholashdan iborat.

Tadqiqot natijalarining tahlili. Tahlil natijalari jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiya elektron vositalar sonini ko‘paytirish emas, pedagogik jarayonning mazmuni va metodlarini yangilash ekanini ko‘rsatdi. Sun’iy intellektning asosiy qiymati pedagogni almashtirishda emas, ta’limni individuallashtirish, axborotni tez qayta ishlash va pedagogik qarorlarni qo‘llab-quvvatlashda namoyon bo‘ladi.

Sport ta’limida aralash model ustuvor: nazariy va tahliliy faoliyat raqamli muhitda, murakkab jismoniy-amaliy faoliyat esa pedagog nazorati ostida amalga oshiriladi. Raqamli platforma diagnostika, ta’lim, aloqa, monitoring va refleksiyani bog‘laydigan yagona pedagogik muhit bo‘lishi zarur. Taklif etilgan “Raqamli sport ta’limi ekotizimi” va “Inson – AI – platforma – amaliyot – refleksiya” sikli ushbu jarayonni tizimli tashkil etish uchun nazariy-metodik asos bo‘la oladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiyaning samaradorligi texnologiyaning mavjudligi bilan emas, undan pedagogik maqsadga muvofiq foydalanish bilan belgilanadi. Raqamlashtirish va raqamli transformatsiyani farqlash, AI vositalarini pedagogni almashtiruvchi emas, uning faoliyatini kuchaytiruvchi vosita sifatida qo‘llash zarur.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida nazariy va tahliliy faoliyatni masofaviy muhit bilan birlashtirgan aralash ta’lim modeli maqsadga muvofiqdir. Raqamli platformalar diagnostika, ta’lim, teskari aloqa, baholash va refleksiyani birlashtirishi, pedagoglarning AI bilan ishlash, axborotni tekshirish, raqamli etika, maxfiylik va videoanaliz kompetensiyalari muntazam rivojlantirilishi lozim.

Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan “Raqamli sport ta’limi ekotizimi” modeli sun’iy intellekt, raqamli platformalar, masofaviy ta’lim, videoanaliz va pedagogik monitoringni yagona tizimga integratsiyalash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport ta’limining kelajakdagi vazifasi ko‘proq texnologiya qo‘llash emas, balki texnologiyadan inson markazidagi, xavfsiz va pedagogik jihatdan asoslangan tarzda foydalanishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. OECD. Digital Education Outlook 2023: Towards an Effective Digital Education Ecosystem. Paris: OECD Publishing, 2023.
2. “Sun’iy intellekt texnologiyalarini 2030-yilga qadar rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ–358-son qarori. 2024-yil 14-oktabr.
3. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.
4. UNESCO. Miao F., Cukurova M. AI Competency Framework for Teachers. Paris: UNESCO, 2024.
5. UNESCO. Miao F., Holmes W. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.

JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VA SUN’IY INTELLEKT: PEDAGOGIK IMKONIYATLAR VA AMALIY YONDASHUVLAR

B.A. Raxmanov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya ta’limini raqamlashtirishning pedagogik imkoniyatlari, sun’iy intellekt vositalarining darsni loyihalash, o‘quv materiallarini yaratish, harakat faoliyatini tahlil qilish va baholashdagi o‘rni nazariy-tahliliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda kontent-tahlil, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Raqamli platformalar, virtual va*

kengaytirilgan reallik, simulyatsiyalar, generativ sun’iy intellekt hamda kompyuter ko‘rish texnologiyalarining jismoniy tarbiya darslaridagi funksional imkoniyatlari solishtirildi. Natijada raqamli vositalarning samaradorligi ularning o‘zi bilan emas, balki pedagogik maqsadga muvofiq tanlanishi, o‘qituvchining raqamli kompetensiyasi, ma’lumotlar xavfsizligi va inson nazoratining saqlanishi bilan belgilanishi asoslandi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish tizimida sun’iy intellekt savodxonligi, raqamli baholash va harakat tahlili bo‘yicha amaliy kompetensiyalarni rivojlantirishga doir tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: *raqamli ta’lim, sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, raqamli kompetensiya, harakat tahlili, pedagogik texnologiya.*

Аннотация: *В статье теоретико-аналитически рассматриваются педагогические возможности цифровизации физического воспитания и роль инструментов искусственного интеллекта в проектировании урока, создании учебных материалов, анализе двигательной деятельности и оценивании. Использованы методы контент-анализа, сравнительного анализа, систематизации и педагогического моделирования. Сопоставлены функциональные возможности цифровых платформ, виртуальной и дополненной реальности, симуляций, генеративного искусственного интеллекта и компьютерного зрения. Обосновано, что эффективность цифровых средств определяется не самим фактом их применения, а педагогической целесообразностью, цифровой компетентностью учителя, защитой данных и сохранением профессионального контроля. Сформулированы рекомендации по развитию у учителей физической культуры компетенций в области ИИ-грамотности, цифрового оценивания и анализа движений в системе повышения квалификации.*

Ключевые слова: *цифровое образование, искусственный интеллект, физическое воспитание, цифровая компетентность, анализ движений, педагогическая технология.*

Raqamli transformatsiya ta’limning mazmuni, shakli va boshqaruv mexanizmlarini o‘zgartirib, pedagogdan nafaqat axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish, balki ularni aniq didaktik vazifalarga mos holda tanlash va baholashni ham talab etmoqda. Jismoniy tarbiya ta’limida bu jarayon o‘ziga xos xususiyatga ega: fan mazmunining asosiy qismi bevosita harakat faoliyati, texnika, jismoniy sifatlar va sog‘lomlashtiruvchi yuklamalar bilan bog‘liq. Shu sababli raqamli vosita darsning harakat komponentini siqib chiqarmasligi, aksincha, uni tushuntirish, kuzatish, tahlil qilish va individual yondashuvni kuchaytirishga xizmat qilishi kerak. O‘quv-uslubiy majmuada raqamli ta’lim o‘qitish, o‘rganish va baholashni qo‘llab-quvvatlovchi raqamli vositalar, elektron kontent, onlayn kurslar, virtual sinflar va mobil ilovalarni qamrab oluvchi keng tushuncha sifatida izohlanadi [4, 20–22].

Mavzuning dolzarbligi, bir tomondan, ta’limni raqamlashtirishga doir davlat siyosati va pedagoglarning uzluksiz kasbiy rivojlanishiga qo‘yilayotgan yangi talablar bilan, ikkinchi tomondan, sun’iy intellektning tez sur’atlarda ommalashishi bilan belgilanadi. Anjuman yo‘nalishlaridan biri jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiya, sun’iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalariga bag‘ishlangan bo‘lib, bu mazkur muammoning ilmiy-amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Raqamli vositalar jismoniy tarbiya darsini ko‘rgazmali, tahliliy va moslashuvchan tashkil etish imkonini beradi; biroq ularning didaktik qiymati faqat texnologik yangilik bilan emas, o‘qituvchining maqsad qo‘yishi, xavfsizlik me’yorlariga rioya etishi va natijani pedagogik mezonlar asosida talqin qilishi bilan yuzaga chiqadi.

Tadqiqotning maqsadi – jismoniy tarbiya ta’limida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektdan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini tizimlashtirish, ularning darsning asosiy bosqichlariga ta’sirini tahlil qilish hamda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayoni uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida: raqamli ta’lim vositalarining funksional guruhlarini aniqlash; sun’iy intellektning darsni rejalashtirish, kontent yaratish, baholash va harakat tahlilidagi o‘rnini ochib berish; raqamli texnologiyalarning afzallik va cheklovlarini qiyoslash; o‘qituvchining zarur kasbiy-raqamli kompetensiyalarini tavsiflash belgilandi. Metodologik asos sifatida o‘quv-uslubiy majmua materiallari, unda keltirilgan maxsus adabiyotlar va amaliy misollar kontent-tahlil qilindi; pedagogik vazifalar va texnologik imkoniyatlar qiyosiy tahlil qilinib, natijalar tizimlashtirildi.

Jismoniy tarbiya darsida raqamli texnologiyalardan foydalanishni shartli ravishda to‘rtta funksional blokka ajratish mumkin. Birinchi blok – axborot va ko‘rgazmalilik vositalari. Video, animatsiya, interfaol taqdimot va raqamli darsliklar murakkab harakat texnikasini bosqichma-bosqich ko‘rsatish, sport qoidalari yoki biomexanik jarayonlarni vizuallashtirish uchun qulaydir. Ikkinchi blok – o‘zaro aloqa va baholash vositalari. Kahoot!, Socrative, ClassPoint kabi platformalar qisqa testlar,

so‘rovlar va tezkor teskari aloqani tashkil etishga yordam beradi. Lobo tomonidan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida Kahoot! asosidagi o‘yinlashtirilgan yondashuvning eksperimental qo‘llanilishi o‘quv jarayonida raqamli motivatsiya vositalarining amaliy imkoniyatlarini ko‘rsatadi [3, 4–9]. Uchinchi blok – immersiv vositalar: AR, VR, virtual laboratoriya va simulyatsiyalar. To‘rtinchi blok esa sun’iy intellektga asoslangan moslashtirish, kontent generatsiyasi, tahlil va tavsiya vositalarini qamrab oladi.

Immersiv texnologiyalarning jismoniy tarbiya uchun qiymati ayniqsa harakatni xavfsiz va qayta-qayta kuzatish imkoniyatida ko‘rinadi. Virtual reallik o‘quvchini kompyuterda yaratilgan uch o‘lchovli muhitga olib kirib, musobaqa vaziyati yoki sport zalidagi holatni modellashtirishi mumkin; kengaytirilgan reallik esa real harakat ustiga raqamli ko‘rsatmalar va 3D elementlarni qo‘shishga imkon beradi [4, 35–60]. Bunday yondashuv texnik elementni sekinlashtirib ko‘rsatish, bajarish ketma-ketligini tushuntirish va xatoni vizual anglashga yordam beradi. Shu bilan birga, virtual muhit real jismoniy yuklamaning o‘rnini bosa olmaydi. Demak, immersiv vositaning pedagogik vazifasi “harakatni bajarish” emas, avvalo “harakatni anglash, oldindan tasavvur qilish va xatoni tushunish” jarayonini kuchaytirishdan iborat bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Sun’iy intellekt jismoniy tarbiya ta’limida uch darajada ahamiyat kasb etadi. Birinchi daraja – o‘qituvchining metodik faoliyatini qo‘llab-quvvatlash. Generativ SI dars rejasi, savol-topshiriqlar, differensial mashqlar, baholash mezonlari va taqdimot tuzilmasini tez tayyorlashga yordam beradi. Ikkinchi daraja – o‘quvchi bilan ishlashni individuallashtirish. O‘qituvchi bir xil mashqning turli murakkablik darajasidagi variantlarini yaratishi, alohida ehtiyojli o‘quvchilar uchun xavfsiz modifikatsiyalar ishlab chiqishi mumkin. Uchinchi daraja – harakat ma’lumotlarini tahlil qilish. Videokamera va kompyuter ko‘rish texnologiyalari yordamida o‘quvchining harakat trayektoriyasi, tezligi, gavda holati yoki texnik xatosi aniqlanib, individual tavsiya shakllantirilishi mumkin [4, 61–82].

Kompyuter ko‘rishning sportdagi imkoniyatlari ilmiy tadqiqotlarda ham sinovdan o‘tkazilmoqda. Marker qo‘yilmagan harakatni qayd etish tizimlari yugurish kinematikasini o‘lchashda an’anaviy usullarga yaqin natijalarni berishi mumkinligi ko‘rsatilgan [5, 966–978]. Futbol harakatlarini stadion sharoitida kompyuter ko‘rish orqali kuzatish bilan uch o‘lchovli motion-capture tizimlarini qiyoslash ham mazkur texnologiyaning sport amaliyotidagi istiqbolini tasdiqlaydi [1, 1–7]. Biroq maktab jismoniy tarbiyasiga bunday tizimlarni ko‘chirishda professional sportdagi yuqori aniqlik talablari bilan ta’limdagi pedagogik maqsadlarni aynanlashtirib yubormaslik kerak. Maktab darsida asosiy maqsad rekord natijani aniqlash emas, balki o‘quvchiga xavfsiz, tushunarli va rivojlantiruvchi teskari aloqa berishdir.

Raqamli vositalarning didaktik samarasini baholashda motivatsiya omili ham muhim. Simulyatsion va interfaol muhitlar o‘quvchining faol ishtirokini kuchaytirishi, xatoni tez ko‘rish va mustaqil takrorlash imkonini yaratishi bilan ahamiyatli. PhET interfaol simulyatsiyalari asosidagi tadqiqotda o‘quv motivatsiyasi va akademik natijalar bilan bog‘liq ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan [2, 60–74]. Bu xulosani jismoniy tarbiya uchun to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mumkin emas, chunki fanlar mazmuni farq qiladi; ammo “faol tajriba – tezkor teskari aloqa – takroriy sinash” tamoyili sport texnikasini o‘rgatishda ham metodik jihatdan muhim. Shuning uchun raqamli vosita jismoniy tarbiya darsida passiv ekran tomoshasiga emas, o‘quvchini real harakatga tayyorlovchi va bajarilgan harakatni tahlil qiluvchi vositaga aylanishi lozim.

Tahlil natijalarini tizimlashtirish maqsadida jismoniy tarbiya darsida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan asosiy raqamli vositalar, ularning pedagogik vazifalari va ehtiyot choralari 1-jadvalda umumlashtirildi.

1-jadval.

Jismoniy tarbiya darsida raqamli texnologiyalardan foydalanishning funksional modeli

Texnologiya guruhi	Jismoniy tarbiyadagi vazifa	Kutiladigan pedagogik samara	Asosiy cheklov
Interfaol platformalar	Test, so‘rov, tezkor teskari aloqa	Faollik va nazoratni kuchaytirish	Ekran vaqtining ortishi
AR/VR va simulyatsiya	Harakat texnikasini vizuallashtirish	Xavfsiz kuzatish va takroriy tahlil	Uskuna, sanitariya va narx cheklovlari
Generativ SI	Reja, topshiriq, differensial material yaratish	O‘qituvchi vaqtini tejash, individuallashtirish	Noto‘g‘ri javob va plagiat xavfi
Kompyuter ko‘rish	Harakatni video asosida tahlil qilish	Aniqroq va individual teskari aloqa	Maxfiylik, algoritmik xato, texnik talab

1-jadvaldan ko‘rinadiki, har bir texnologiyaning pedagogik foydasi bilan birga ma’lum xavfi ham mavjud. Shu bois “qancha ko‘p texnologiya – shuncha yuqori sifat” tamoyili ilmiy jihatdan asosli emas. Masalan, generativ SI o‘qituvchining darsga tayyorgarlik vaqtini qisqartirishi mumkin, lekin tayyor matnni tekshirmasdan qabul qilish metodik xatoga olib keladi. O‘quv-uslubiy majmuada ChatGPT kabi vositalar noto‘g‘ri yoki noaniq javob berishi, shuningdek, plagiat xavfini yuzaga keltirishi mumkinligi alohida ta’kidlanadi [4, 33–34]. Demak, sun’iy intellekt “qaror qabul qiluvchi” emas, pedagogning professional qarorini qo‘llab-quvvatlovchi yordamchi bo‘lishi kerak.

Sun’iy intellektdan foydalanish etik va huquqiy masalalarni ham kun tartibiga olib chiqadi. O‘quvchilarning videosi, biometrik yoki sog‘liq bilan bog‘liq ma’lumotlari maxfiy axborot hisoblanishi mumkin; shu sababli ularni ochiq servisga nazoratsiz yuklash maqsadga muvofiq emas. O‘qituvchi raqamli vositani tanlashdan oldin ma’lumot qayerda saqlanishi, uchinchi tomon bilan ulashilishi, ota-ona yoki ta’lim muassasasining roziligi talab etilishi kabi masalalarni hisobga olishi zarur. Bundan tashqari, algoritm bergan xulosaning mutlaq to‘g‘ri deb qabul qilinmasligi, harakat texnikasi bo‘yicha yakuniy pedagogik xulosa mutaxassis tomonidan chiqarilishi kerak. Bunday “inson nazorati” tamoyili ta’limdagi SI uchun asosiy metodik shartlardan biridir.

O‘qituvchilarning malakasini oshirish tizimida raqamli kompetensiyani faqat dastur tugmalarini bilish bilan cheklash yetarli emas. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi raqamli didaktika, kontent yaratish, raqamli baholash, axborot xavfsizligi va sun’iy intellekt savodxonligi bo‘yicha amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak. Majmuada ham pedagogik faoliyatda raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish, o‘quv jarayonini raqamli vositalar yordamida tahlil qilish va baholash malakalarini shakllantirish alohida natija sifatida belgilangan [4, 9–10]. Shu sababli malaka oshirish mashg‘ulotlarida texnologiyani nomma-nom o‘rganishdan ko‘ra, konkret pedagogik vazifani raqamli vosita orqali hal qilishga yo‘naltirilgan topshiriqlar ustuvor bo‘lishi lozim.

Xulosa. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya ta’limida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning asosiy imkoniyati harakatni ko‘rgazmali tushuntirish, individual xatoni aniqlash, tezkor teskari aloqa berish, baholashni dalillarga tayash va o‘qituvchining metodik ishini yengillashtirishda namoyon bo‘ladi. Interfaol platformalar motivatsiya va nazoratni, AR/VR va simulyatsiyalar harakatning vizual modelini, generativ SI metodik tayyorgarlikni, kompyuter ko‘rish esa harakat tahlilini kuchaytiradi. Biroq ular real jismoniy faollik, pedagogik kuzatuv va o‘qituvchining professional hukmini almashtirmaydi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida raqamli kompetensiyalarni rivojlantirish amaliy vazifalar asosida tashkil etilishi zarur. Kurs mazmuniga SI savodxonligi, raqamli baholash, video va harakat tahlili, axborot xavfsizligi, raqamli kontentni pedagogik ekspertizadan o‘tkazish kabi komponentlarni integratsiya qilish maqsadga muvofiq. Bunda texnologiyani tanlashning asosiy mezoni uning yangiligi emas, balki o‘quv maqsadiga muvofiqligi, o‘quvchi xavfsizligi, inklyuzivligi va o‘lchanadigan pedagogik natijaga xizmat qilishi bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aughey R. J. va boshq. Comparison of a computer vision system against three-dimensional motion capture for tracking football movements in a stadium environment // Sports Engineering. – 2022. – Vol. 25, No. 1. – P. 1–7.

2. Banda H. J., Nzabahimana J. The Impact of Physics Education Technology (PhET) Interactive Simulation-Based Learning on Motivation and Academic Achievement Among Malawian Physics Students // Journal of Science Education and Technology. – 2023. – Vol. 32, No. 1. – P. 60–74.

3. Lobo J. Lecture-Based Performance Augmentation Via Game-Based Application “Kahoot!” in Physical Education: A 5-Week Experimental Study // Physical Education of Students. – 2023. – Vol. 27, No. 1. – P. 4–9.

4. Tolametov A. A., Ishonkulov A. K. Ta’limda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt: jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun o‘quv-uslubiy majmua. – Samarqand, 2026. – 115 b.

5. van Hooren B. va boshq. The accuracy of markerless motion capture combined with computer vision techniques for measuring running kinematics // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2023. – Vol. 33, No. 5. – P. 966–978.

STUDENT-ATHLETES' COGNITIVE-BASED EFFECTIVE TEACHING IN DISTANCE LEARNING: A METHODOLOGICAL IMPROVEMENT FRAMEWORK

Z.E. Saidullayev, Associate Professor
Samarkand Branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports; Independent Researcher at Samarkand State Pedagogical University

Abstract. *This study investigates the effectiveness of a cognitive-based teaching methodology for student-athletes in distance learning environments. The research focuses on optimizing cognitive load, enhancing information processing, and improving skill acquisition through digital learning tools. A mixed-method approach was applied, combining pedagogical observation, LMS analytics, and experimental instruction design. Results indicate that multimedia learning, adaptive feedback systems, and video-based performance analysis significantly improve learning outcomes and cognitive engagement. The proposed cognitive instructional model provides a structured framework for improving teaching efficiency in sports education under digital conditions.*

Keywords: *distance learning, student-athletes, cognitive learning theory, multimedia instruction, adaptive learning, sports education, LMS analytics.*

TALABA-SPORTCHILARNI MASOFAVIY TA'LIMDA KOGNITIV YONDASHUV ASOSIDA SAMARALI O'QITISH: METODIKANI TAKOMILLASHTIRISH MODELI

Z.E. Saydullayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali, Samarqand davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. *Ushbu tadqiqotda masofaviy ta'lim sharoitida talaba-sportchilarni kognitiv yondashuv asosida o'qitish metodikasining samaradorligi tadqiq etilgan. Tadqiqotda kognitiv yuklamani optimallashtirish, axborotni qayta ishlash jarayonini takomillashtirish hamda raqamli ta'lim vositalari orqali ko'nikmalarni egallash samaradorligini oshirish masalalariga e'tibor qaratilgan. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, LMS tahlili va eksperimental o'qitish dizaynini o'zida mujassam etgan aralash metodologik yondashuv qo'llanilgan. Natijalar multimedia asosida o'qitish, adaptiv fikr-mulohaza tizimlari hamda videoga asoslangan faoliyat tahlili ta'lim natijalari va kognitiv faollikni sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Taklif etilayotgan kognitiv o'qitish modeli raqamli sharoitlarda sport ta'limining samaradorligini oshirish uchun tizimli metodik asosni ta'minlaydi.*

Kalit so'zlar: *masofaviy ta'lim, talaba-sportchilar, kognitiv ta'lim nazariyasi, multimedia asosida o'qitish, adaptiv ta'lim, sport ta'limi, LMS tahlili.*

The rapid digital transformation of education has significantly reshaped teaching and learning paradigms worldwide. Distance learning has become a dominant instructional mode, requiring new pedagogical strategies that go beyond traditional face-to-face teaching methods.

In sports education, the challenge is more complex due to the dual nature of learning outcomes: cognitive (theoretical knowledge) and psychomotor (physical skill execution). Unlike traditional academic disciplines, sports training requires continuous observation, correction, and feedback, which are often limited in remote environments.

Therefore, cognitive learning theory provides a strong foundation for redesigning instructional methodologies for student-athletes. Cognitive processes such as attention, memory, perception, and decision-making play a critical role in skill acquisition and performance improvement.

The aim of this study is to develop and evaluate a cognitive-based instructional model that enhances learning effectiveness for student-athletes in distance education environments.

Additionally, in distance learning, the development of individual learning trajectories for student-athletes is of great importance. Digital platforms enable continuous monitoring of learners' cognitive development levels. This allows for the adaptation of the teaching process and improvement of its

effectiveness. As a result, favorable conditions are created for implementing a learner-centered approach in sports education.

Literature Review. Cognitive learning theory has been extensively developed across psychology and educational sciences.

Piaget (1972) emphasized staged cognitive development, highlighting how learners construct knowledge progressively.

Vygotsky (1978) introduced the concept of the Zone of Proximal Development (ZPD), emphasizing the role of guided learning and social interaction.

Bloom's taxonomy (1956) categorizes learning outcomes into hierarchical levels: remembering, understanding, applying, analyzing, evaluating, and creating, which aligns well with sports skill acquisition.

Mayer (2009) demonstrated that multimedia learning significantly improves cognitive processing when visual and auditory channels are effectively integrated.

Sweller's Cognitive Load Theory (2011) highlights the importance of reducing extraneous cognitive load to optimize learning efficiency.

Kolb's Experiential Learning Theory (1984) emphasizes learning through experience, reflection, conceptualization, and experimentation—highly relevant to sports training contexts.

Recent studies in sports pedagogy (Bompa & Haff, 2009; Issurin, 2010) emphasize structured training cycles and cognitive decision-making in athletic performance development.

Methodology. A mixed-method research design was employed, integrating qualitative and quantitative approaches.

Participants. The study involved student-athletes enrolled in higher education sports programs.

Instruments

LMS analytics (Moodle-based tracking system)

Video performance analysis tools

Cognitive assessment tests

Structured observation sheets

Procedure. The intervention consisted of implementing a cognitive-based instructional model over a semester. Students were exposed to:

multimedia lectures

interactive simulations

video-based technique correction

adaptive online assessments

Data Analysis. Data were analyzed using comparative performance evaluation and cognitive engagement indicators derived from LMS logs.

Results. The findings demonstrate a statistically significant improvement in learning outcomes among students exposed to the cognitive-based instructional model.

Key outcomes:

38–45% improvement in knowledge retention

Increased engagement in online learning activities

Faster acquisition of technical sport skills

Improved decision-making in tactical simulations

Multimedia-enhanced instruction showed the highest impact on cognitive retention, confirming Mayer's cognitive theory of multimedia learning.

Adaptive feedback mechanisms reduced cognitive overload and improved learner autonomy.

Video-based analysis significantly enhanced psychomotor skill correction efficiency.

Self-assessment and feedback-based learning refinement.

This model integrates Bloom's taxonomy, Cognitive Load Theory, and Experiential Learning principles into a unified instructional framework.

Discussion. The results confirm that cognitive-based instructional design significantly enhances learning efficiency in distance sports education.

The integration of LMS analytics and video feedback systems enables continuous monitoring of learner progress.

However, challenges remain in maintaining psychomotor skill accuracy in fully remote environments. Hybrid learning models may further optimize outcomes.

The findings align with recent research emphasizing the importance of adaptive learning systems and AI-based educational personalization.

Conclusion. This study demonstrates that cognitive-based instructional methodology significantly improves the effectiveness of teaching student-athletes in distance learning environments.

The proposed model enhances cognitive engagement, accelerates skill acquisition, and supports independent learning development.

Furthermore, the implementation of cognitive-based instructional strategies in distance learning contributes significantly to the sustainable development of student-athletes' independent learning skills. It enhances their ability to critically analyze complex sport situations and apply appropriate tactical solutions in real time. Continuous feedback mechanisms within digital learning environments ensure the ongoing refinement of both theoretical knowledge and practical competencies. Moreover, the integration of multimedia and adaptive learning tools supports deeper cognitive engagement and improved information retention. This approach also promotes higher levels of motivation and self-regulation among learners. In addition, it facilitates the development of strategic thinking skills essential for competitive sports performance. As a result, student-athletes become more capable of making quick, accurate, and evidence-based decisions during training and competition. Consequently, this methodology strengthens the overall quality, effectiveness, and international competitiveness of sports education outcomes.

References

1. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Issurin, V. (2010). *Block Periodization Training*.
3. Kolb, D. (1984). *Experiential Learning*. Prentice Hall.
4. Mayer, R. (2009). *Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
5. Piaget, J. (1972). *The Psychology of Intelligence*.
6. Sweller, J. (2011). *Cognitive Load Theory*.
7. Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society*.
8. Bloom, B. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives*.
9. Siemens, G. (2005). Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age.
10. UNESCO (2023). *Digital Education Transformation Report*.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI KOMPETENSIYAVIY VA RAQAMLI-PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Z.X.Tangirov, katta o'qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini kompetensiyaviy hamda raqamli-pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni kontent-tahlil qilish, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Xalqaro ilmiy adabiyotlar tahlili samarali uzluksiz kasbiy rivojlanish faqat qisqa muddatli kurslar bilan cheklanmasligi, balki ehtiyoj diagnostikasi, faol va hamkorlikka asoslangan o'qitish, raqamli kompetensiyalar, ish joyidagi amaliy natijalarni baholash hamda muntazam qaytar aloqani yagona siklga birlashtirishi zarurligini ko'rsatadi. Shu asosda "diagnostika – individual ta'lim trayektoriyasi – amaliyotga yo'naltirilgan modul – raqamli qo'llab-quvvatlash – ish joyidagi transfer – monitoring" modelini qo'llash taklif etiladi.*

Аннотация: *В статье анализируются теоретико-методологические основы совершенствования системы переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта на основе компетентностного и цифрового педагогического подходов. Использованы методы сравнительного анализа, контент-анализа научных источников,*

систематизации и обобщения. Анализ международных исследований показывает, что эффективное непрерывное профессиональное развитие не должно ограничиваться краткосрочными курсами: оно предполагает объединение диагностики профессиональных потребностей, активного и совместного обучения, цифровых компетенций, оценки переноса освоенных способов деятельности на рабочее место и регулярной обратной связи. Предложена модель «диагностика – индивидуальная образовательная траектория – практико-ориентированный модуль – цифровая поддержка – трансфер в профессиональную деятельность – мониторинг», ориентированная на измеримые профессиональные результаты.

Kalit so‘zlar: *uzluksiz kasbiy rivojlanish, jismoniy tarbiya, sport mutaxassisi, kasbiy kompetensiya, raqamli pedagogika, ta’lim sifati.*

Ключевые слова: *непрерывное профессиональное развитие, физическая культура, специалист по спорту, профессиональная компетентность, цифровая педагогика, качество образования.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport tizimida ta’lim sifati murabbiy, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va boshqa mutaxassislarning faqat bazaviy diplomi bilan emas, balki kasbiy faoliyat davomida bilim, metodika va texnologiyalarni yangilab borish qobiliyati bilan belgilanadi. Sport fanlari, pedagogika, biomexanika, fiziologiya, psixologiya va raqamli tahlil vositalarining tez yangilanib borishi qayta tayyorlash va malaka oshirishni davriy attestatsiyaga tayyorgarlik shaklidan uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimiga aylantirishni talab qiladi. UNESCO sifatli jismoniy tarbiya siyosatida o‘qituvchilarni tayyorlash, ularning doimiy rivoji, monitoring va sifatni ta’minlashni o‘zaro bog‘liq elementlar sifatida ko‘rsatadi [7, 46–53].

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishiga bag‘ishlangan tadqiqotlarda samaradorlik ko‘proq tinglovchining real ehtiyojiga moslik, faol ishtirok, hamkasblar bilan hamkorlik, uzoq muddatli qo‘llab-quvvatlash va o‘zlashtirilgan bilimni amaliyotga ko‘chirish imkoniyati bilan bog‘lanadi. Masalan, K. Armour va M. Yelling o‘qituvchilar rasmiy kurslardan tashqari norasmiy va hamkorlikdagi o‘rganishni ham yuqori baholashini ko‘rsatgan [3, 177–200]. So‘nggi scoping-review natijalarida esa jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining CPD jarayoniga ta’sir qiluvchi omillar qo‘llab-quvvatlash, turli darajadagi to‘siqlar, pedagogik o‘zgarishlar va o‘qituvchilarning e’tiqodlari kabi bloklarda umumlashtirilgan [1, 518–533]. Shu nuqtai nazardan, mavjud maqoladagi “zamonaviy texnologiyalarni joriy etish” g‘oyasini alohida usullar ro‘yxati sifatida emas, balki kasbiy kompetensiyani rivojlantirishning yagona mexanizmi sifatida qayta talqin qilish ilmiy jihatdan muhimdir. Tadqiqotning maqsadi — jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish jarayonini kompetensiyaviy, raqamli va amaliyotga yo‘naltirilgan yondashuvlar integratsiyasi asosida takomillashtirishning konseptual modelini asoslash. Vazifalar sifatida: uzluksiz kasbiy rivojlanishning samarali belgilarini aniqlash; zarur kompetensiyalar tarkibini tizimlashtirish; raqamli vositalarning pedagogik funksiyasini belgilash; ta’lim natijalarini ish joyidagi kasbiy faoliyat bilan bog‘lovchi monitoring mexanizmini taklif etish belgilandi.

Ushbu ish nazariy-analitik xarakterga ega. Tadqiqot materiali sifatida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport mutaxassislarining uzluksiz kasbiy rivojlanishi, raqamli pedagogika, professional learning hamda sifatli jismoniy tarbiya masalalariga bag‘ishlangan xalqaro ilmiy maqolalar va metodik hujjatlar tanlandi. Manbalarni tanlashda ularning mavzuga bevosita aloqadorligi, nashr ma’lumotlarining tekshirilishi va ilmiy muomalada qo‘llanilishi asosiy mezon bo‘ldi. Tahlilda qiyosiy metod, kontent-tahlil, tizimlashtirish va umumlashtirish usullari qo‘llanildi. Ular kompetensiya, hamkorlikdagi o‘rganish, raqamli pedagogika, monitoring va amaliy transferga oid takrorlanuvchi kategoriyalarni ajratish hamda ularni yagona tizim sifatida modellashtirish imkonini berdi. Tadqiqot empirik tajriba natijalarini da’vo qilmaydi; taklif etilayotgan model ilmiy adabiyotlar sinteziga tayangan konseptual natija bo‘lib, keyingi bosqichda tajriba-sinov orqali tekshirilishi lozim.

Adabiyotlar tahlili birinchi navbatda malaka oshirishning mazmunini “kursni tugatish” mezonidan “kasbiy faoliyatning o‘zgarishi” mezoniga ko‘chirish zarurligini ko‘rsatadi. K. Armour va R. Duncombe jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining davomiy kasbiy rivojlanishida siyosat va tashkiliy tuzilmalar o‘qituvchining o‘rganishini markazga qo‘yishi kerakligini ta’kidlaydi [2, 3–21]. M. Parker, K. Patton va M. O’Sullivan professional learning jarayonida maxsus pedagogik shakllar, refleksiya va hamkorlik mutaxassisning faol o‘rganuvchi sifatidagi rolini kuchaytirishini ko‘rsatadi [5, 137–153]. Demak, samarali

malaka oshirish tinglovchini tayyor kontent iste’molchisi emas, balki o‘z kasbiy muammosini tahlil qiluvchi va yechimni sinovdan o‘tkazuvchi subyekt sifatida tashkil etishi lozim.

Ikkinchi natija-kompetensiyalar tarkibini izolyatsiyalangan bilimlar to‘plami emas, integrativ faoliyat tizimi sifatida belgilash zarur. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi uchun kamida besh o‘zaro bog‘liq blok ajratish maqsadga muvofiq: 1) predmet-ilmiy kompetensiya-mashg‘ulot nazariyasi, sport fiziologiyasi, biomexanika va xavfsizlik bo‘yicha dalillarga asoslangan bilimlar; 2) pedagogik-metodik kompetensiya-maqsad qo‘yish, differensiallashtirish, faol o‘qitish metodlari va formativ baholash; 3) diagnostik-analitik kompetensiya-sportchi yoki o‘quvchining holati va natijalarini talqin qilish; 4) kommunikativ-etik kompetensiya-sportchi, ota-ona va hamkasblar bilan professional muloqot, inklyuzivlik va etik me’yorlar; 5) raqamli kompetensiya-raqamli kontent, video-tahlil, ta’lim platformalari va ma’lumotlardan mas’uliyatli foydalanish.

Raqamli kompetensiyaning mazmuni faqat texnik vositani ishlata bilish bilan cheklanmaydi. DigCompEdu doirasida pedagogning raqamli kompetensiyasi professional hamkorlik, raqamli resurslardan foydalanish, o‘qitish va o‘rganishni tashkil etish, baholash, o‘quvchini faollashtirish hamda uning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish kabi yo‘nalishlarda talqin qilinadi [6, 19–23]. Jismoniy tarbiya sharoitida bu yondashuv videoni shunchaki namoyish qilishdan ko‘ra, harakat texnikasini tahlil qilish, individual qaytar aloqa berish, mashg‘ulot dinamikasini kuzatish va refleksiyani tashkil etishga xizmat qilishi kerak.

Shu bilan birga, raqamlashtirish pedagogik maqsaddan ajratilganda ta’lim sifatini avtomatik oshirmaydi. A. Casey, V. Goodyear va K. Armour raqamli texnologiya va pedagogika o‘rtasidagi munosabatni qayta ko‘rib chiqib, texnologik vositani emas, o‘quv maqsadi va pedagogik dizaynni birlamchi qilish zarurligini asoslaydi [4, 288–304]. Bu xulosa malaka oshirish kurslarida “platforma bilan ishlash”, “mobil ilova” yoki “video dastur” kabi mavzularni mustaqil texnik blok sifatida emas, aniq pedagogik vazifalar - tahlil, differensiallashtirish, qaytar aloqa va baholash bilan bog‘langan holda o‘qitishni talab qiladi.

Uchinchi natija - kasbiy rivojlanishning eng muhim sharti o‘zlashtirilgan bilimning ish joyiga transferidir. An’anaviy yakuniy test tinglovchining ma’lumotni eslab qolganini o‘lchashi mumkin, biroq yangi metodni mashg‘ulotda qo‘llay olishi, sportchi yoki o‘quvchiga qaytar aloqa sifati, rejalashtirishdagi o‘zgarish va refleksiv qaror qabul qilish qobiliyatini to‘liq ko‘rsatmaydi. Shu sababli baholashni uch darajada qurish taklif etiladi: kurs ichidagi bilim va amaliy ko‘nikma; ish joyidagi metodik transfer; ma’lum muddatdan so‘ng professional faoliyatdagi barqaror o‘zgarish. Bunda portfolio, videokuzatuv, amaliy topshiriq, o‘zaro ekspertiza va mentor fikri test natijalarini to‘ldiruvchi dalil bo‘la oladi.

To‘rtinchi natija - malaka oshirishni bir martalik tadbir emas, takrorlanuvchi boshqaruv sikli sifatida loyihalash zarur. Tahlil asosida olti bosqichli konseptual model taklif etiladi: “diagnostika – individual ta’lim trayektoriyasi – amaliyotga yo‘naltirilgan modul – raqamli qo‘llab-quvvatlash – ish joyidagi transfer – monitoring”. Diagnostika bosqichida mutaxassisning lavozimi, sport turi, ish staji va real kasbiy muammolariga mos ehtiyojlar aniqlanadi. Individual trayektoriya bosqichida majburiy yadro modullar bilan tanlov modullari uyg‘unlashtiriladi. Amaliy modulda keys, video-tahlil, mikrodars, muammoli vazifa va loyihaviy ishlar ustuvor bo‘ladi. Raqamli qo‘llab-quvvatlash kurs oralig‘ida resurs, konsultatsiya va professional hamjamiyatga kirishni davom ettiradi. Transfer bosqichida tinglovchi yangi usulni o‘z ish joyida qo‘llab, natijani hujjatlashtiradi. Monitoring esa qaytar aloqa va kuzatuv natijalariga ko‘ra keyingi rivojlanish ehtiyojini belgilaydi.

Bunday modelning afzalligi uning malaka oshirish mazmuni, o‘qitish metodlari va sifat nazoratini bitta natija zanjiriga birlashtirishidadir. UNESCO hujjatida ham sifatli jismoniy tarbiya uchun o‘qituvchi tayyorgarligi, doimiy professional rivojlanish, resurslar va sifat monitoringi bir-biridan ajralmas komponentlar sifatida ko‘rsatiladi [7, 46–55]. Shuning uchun hududiy malaka oshirish markazlari faoliyatida faqat tinglovchilar soni yoki sertifikat berish ko‘rsatkichi emas, balki kompetensiya o‘sishi va amaliy transfer indikatorlarini ham kuzatish ilmiy-metodik jihatdan asosli bo‘ladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlashning alohida elementlarini kompetensiya natijasi va ish joyidagi transfer atrofida integratsiyalangan boshqaruv sikliga birlashtirishdadir. Modelni amaliyotga joriy etishda diagnostika mezonlari, monitoring indikatorlari va modullar natijalari lokal sharoitga mos operatsionlashtirilib, keyinchalik tajriba-sinov asosida tekshirilishi zarur.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirishni zamonaviylashtirishning asosiy yo‘nalishi kurslar sonini ko‘paytirish emas, balki uzluksiz kasbiy rivojlanishning sifatli arxitekturasini yaratishdan iborat. Ilmiy manbalar tahlili samarali tizim ehtiyojga asoslangan diagnostika, faol va hamkorlikdagi o‘rganish, amaliyotga yo‘naltirilgan topshiriqlar, pedagogik maqsadga bo‘ysundirilgan raqamli texnologiyalar, ish joyiga transfer va muntazam monitoringni uyg‘unlashtirishi lozimligini ko‘rsatdi.

Taklif etilgan “diagnostika – individual ta’lim trayektoriyasi – amaliyotga yo‘naltirilgan modul – raqamli qo‘llab-quvvatlash – ish joyidagi transfer – monitoring” modeli malaka oshirishni natijaga yo‘naltirilgan uzluksiz sikl sifatida tashkil etishga xizmat qiladi. Uning amaliy ahamiyati shundaki, u o‘quv dasturlarini real kasbiy ehtiyojlarga moslashtirish, baholashni sertifikat natijasidan professional faoliyatdagi o‘zgarishga yo‘naltirish hamda raqamli vositalarni pedagogik vazifa bilan integratsiya qilish imkonini beradi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda mazkur modelni jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport murabbiylarining alohida guruhlarida tajriba-sinovdan o‘tkazish, kompetensiya o‘sishini oldingi va keyingi diagnostika orqali baholash, shuningdek kursdan keyingi 3–6 oylik davrda ish joyidagi transfer barqarorligini kuzatish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahraz A.O. Continuing Professional Development of In-Service Physical Education Teachers: A Scoping Review, 2002–2021 // Quest. – 2025. – Vol. 77, No. 4. – P. 518–533. DOI: 10.1080/00336297.2025.2513355.
2. Armour K.M., Duncombe R. Teachers’ continuing professional development in primary physical education: lessons from present and past to inform the future // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2004. – Vol. 9, No. 1. – P. 3–21. DOI: 10.1080/1740898042000208098.
3. Armour K.M., Yelling M. Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal, Collaborative Learning // Journal of Teaching in Physical Education. – 2007. – Vol. 26, No. 2. – P. 177–200.
4. Casey A., Goodyear V.A., Armour K.M. Rethinking the relationship between pedagogy, technology and learning in health and physical education // Sport, Education and Society. – 2017. – Vol. 22, No. 2. – P. 288–304. DOI: 10.1080/13573322.2016.1226792.
5. Parker M., Patton K., O’Sullivan M. Signature pedagogies in support of teachers’ professional learning // Irish Educational Studies. – 2016. – Vol. 35, No. 2. – P. 137–153. DOI: 10.1080/03323315.2016.1141700.
6. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu / Y. Punie (ed.). – Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. – 95 p. DOI: 10.2760/159770.
7. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015. – P. 1–84. ISBN 978-92-3-100059-1.

“ERP SPORT” TIZIMIDA SUN’IY INTELLEKT VA LIVENESS TEXNOLOGIYASI ASOSIDA RAQAMLI MONITORINGNI TAKOMILLASHTIRISH

N.M. Shoymardonov
O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi
AKTni joriy etish va raqamlashtirish bo‘lim boshlig‘i

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonini raqamli monitoring qilishda sun’iy intellekt asosidagi Face-ID va Liveness texnologiyalaridan foydalanish masalasi tadqiq etiladi. Tadqiqotning amaliy obyekti sifatida “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimida trenerlar va sportchilarning mashg‘ulotlarda ishtirokini nazorat qilish jarayoni ko‘rib chiqiladi. Maqolada biometrik identifikatsiyaning an’anaviy foto orqali tasdiqlashdan farqli jihatlari, Liveness texnologiyasining insonning real vaqtda mavjudligini aniqlashdagi ahamiyati hamda geolokatsiya nazorati bilan birgalikda qo‘llash imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, Liveness texnologiyasi joriy etilgandan keyingi amaliy kuzatuvlar tahlil qilinib, raqamli monitoring natijasining pasayishi faqat tizimning texnik muammosi

sifatida emas, balki yangi autentifikatsiya talablariga moslashish va ma’lumotlar sifatini ta’minlash jarayoni sifatida baholanadi. Tadqiqot natijasida biometrik tasdiqlash, geolokatsiya, ma’lumotlar validatsiyasi va analitik monitoringni yagona algoritmik zanjirga birlashtirish konsepsiyasi taklif etiladi.

Аннотация: В данной статье исследуется вопрос использования технологий Face-ID и Liveness на основе искусственного интеллекта в цифровом мониторинге процесса спортивных тренировок. В качестве практического объекта исследования рассматривается процесс контроля посещаемости тренировок тренерами и спортсменами в единой электронной системе управления «ERP Sport». В статье освещаются отличительные особенности биометрической идентификации по сравнению с традиционной фотоверификацией, значение технологии Liveness для определения присутствия человека в режиме реального времени, а также возможности ее совместного применения с геолокационным контролем. Кроме того, анализируются практические наблюдения после внедрения технологии Liveness, при этом снижение показателей цифрового мониторинга расценивается не просто как техническая проблема системы, а как процесс адаптации к новым требованиям аутентификации и обеспечения качества данных. В результате исследования предлагается концепция объединения биометрического подтверждения, геолокации, валидации данных и аналитического мониторинга в единую алгоритмическую цепочку.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, Face-ID, Liveness, ERP Sport, raqamli monitoring, biometrik identifikatsiya, geolokatsiya, sport mashg‘uloti, ma’lumotlar validatsiyasi, avtomatlashtirilgan nazorat.

Ключевые слова: искусственный интеллект, Face-ID, Liveness, ERP Sport, цифровой мониторинг, биометрическая идентификация, геолокация, спортивная тренировка, валидация данных, автоматизированный контроль.

Kirish. Sport sohasini raqamlashtirishning asosiy maqsadi faqat ma’lumotlarni elektron shaklga o‘tkazishdan iborat emas. Asosiy vazifa — sport tashkilotlarida amalga oshirilayotgan jarayonlarni imkon qadar real holatga yaqin, tezkor va ishonchli ma’lumotlar asosida kuzatish hamda boshqaruv qarorlarini shakllantirishdir.

Ayniqsa, sport mashg‘ulotlarida trener va sportchining amalda mashg‘ulotda ishtirok etganligini tasdiqlash muhim masalalardan biridir. Oddiy login-parol, qo‘lda belgilash yoki faqat fotosurat yuborish kabi usullar real ishtirokni to‘liq kafolatlamasligi mumkin. Shu sababli zamonaviy raqamli monitoringda biometrik identifikatsiya va sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishga ehtiyoj ortmoqda.

“ERP Sport” tizimida Face-ID va Liveness texnologiyalarining qo‘llanilishi aynan shu muammoni hal qilishga qaratilgan. Bunda tizim foydalanuvchining shaxsini aniqlash bilan bir qatorda, uning real vaqtda kamera qarshisida mavjudligini ham tekshiradi.

Mazkur yondashuvning ilmiy ahamiyati shundaki, monitoring “foydalanuvchi tizimga ma’lumot kiritdimi?” degan savoldan “ushbu ma’lumot real jarayonga mos keladimi?” degan savolga o‘tadi.

Face-ID va Liveness texnologiyasining monitoringdagi o‘rni. Face-ID texnologiyasining asosiy vazifasi inson yuzini biometrik belgilar orqali aniqlash va uni tizimdagi tegishli shaxs bilan bog‘lashdan iborat.

Biroq yuzni aniqlashning o‘zi yetarli emas. Agar tizim faqat suratdagi yuzni tanisa, boshqa shaxsning fotosurati yoki ekranda ko‘rsatilayotgan tasvir orqali identifikatsiyani aldash ehtimoli mavjud bo‘lishi mumkin. Liveness texnologiyasi aynan shu muammoni kamaytirishga xizmat qiladi.

Liveness — tizim qarshisidagi obyektning haqiqiy, tirik inson ekanligini aniqlashga qaratilgan texnologik mexanizm bo‘lib, biometrik autentifikatsiyaning ishonchliligini oshiradi.

Shunday qilib, “ERP Sport”dagi monitoring jarayonini soddalashtirib quyidagi ketma-ketlikda ifodalash mumkin:

Kamera → yuzni aniqlash → Face-ID → Liveness tekshiruvi → geolokatsiyani tekshirish → mashg‘ulot bilan bog‘lash → natijani saqlash → monitoring.

Ushbu zanjirda har bir bosqich alohida nazorat nuqtasi vazifasini bajaradi. Agar bosqichlardan biri bajarilmasa, yakuniy monitoring natijasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli Liveness texnologiyasini faqat “yuzni aniqlash funksiyasi” sifatida emas, balki ma’lumotlarning ishonchliligini oshiruvchi nazorat mexanizmi sifatida ko‘rish maqsadga muvofiq.

ERP Sportdagi amaliy kuzatuv. Liveness texnologiyasining joriy etilishi bilan bog‘liq mavjud operatsion kuzatuvlar ushbu jarayonni amaliy jihatdan baholash imkonini beradi.

Kuzatuvlarga ko‘ra, Liveness texnologiyasi joriy etilishidan oldingi 4-iyuldagi davomat ko‘rsatkichi **86,5 foiz**ni tashkil etgan. Texnologiya joriy etilgan 7-iyulda esa qayd etilgan davomat **13,7 foiz**gacha pasaygan. Keyingi kunlarda ushbu ko‘rsatkich 8-iyulda **17,6 foiz**, 9-iyulda esa **22 foiz**ni tashkil etgan.

Bu raqamlarni faqat “tizim ishlamay qoldi” degan xulosaga olib kelish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi. Chunki yangi nazorat mexanizmi joriy etilganda ilgari davomat sifatida qabul qilingan ayrim holatlar yangi validatsiya mezonlaridan o‘tmasligi mumkin.

Keyingi tahlilda bir kunlik kuzatuv doirasida **5 714 nafar trener** mashg‘ulot olib borayotgani aniqlangan va ularning **36,3 foizida Liveness talabi bajarilmagan**. Shuningdek, mashg‘ulotlarda ishtirok etayotgan **22 383 nafar sportchi** bo‘yicha kuzatuvda ularning **50,2 foizida Liveness talabi bajarilmagan**.

Ushbu ko‘rsatkichlar tizimning yakuniy monitoring natijasi faqat Face-ID algoritmining aniqligiga emas, balki foydalanuvchining texnologiyadan foydalanish sharoiti, kamera sifati, yorug‘lik, qurilma, internet aloqasi va boshqa operatsion omillarga ham bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

Shu sababli Liveness tizimini baholashda faqat yakuniy “tasdiqlandi/tasdiqlanmadi” natijasini emas, balki **nima sababdan tasdiqlanmaganini** ham qayd etish zarur.

Liveness natijalarini tahlil qilish modeli. Monitoring tizimining takomillashtirilgan variantida Liveness tekshiruvining natijasini bitta ko‘rsatkich bilan cheklamaslik taklif etiladi.

Masalan, tizim quyidagi sabablarni alohida qayd etishi mumkin:

- yuz aniqlanmadi;
- yuz sifati yetarli emas;
- Liveness tekshiruvi muvaffaqiyatsiz;
- foydalanuvchi boshqa shaxs sifatida aniqlandi;
- geolokatsiya talabi bajarilmadi;
- mashg‘ulot vaqti bilan mos kelmadi;
- qurilma yoki aloqa bilan bog‘liq xatolik;
- ma’lumot serverga o‘z vaqtida yuborilmadi.

Bunday tasnifning afzalligi shundaki, rahbariyat faqat “davomat past” degan umumiy xulosani emas, balki **davomat nima sababdan pasayganini** ham ko‘ra oladi.

Masalan, 100 ta mashg‘ulotdan 20 tasi tasdiqlanmagan bo‘lsa, ushbu 20 ta holatning barchasini “trener mashg‘ulot o‘tkazmagan” deb baholash noto‘g‘ri bo‘lishi mumkin. Agar ularning bir qismi Liveness, boshqa qismi geolokatsiya, yana bir qismi texnik aloqa muammosi sababli tasdiqlanmagan bo‘lsa, boshqaruv chorasi ham turlicha bo‘lishi kerak.

Shu nuqtayi nazardan, maqolada **“rad etilgan natija = qoidabuzarlik”** tamoyilidan ehtiyotkorlik bilan foydalanish taklif etiladi. To‘g‘riroq yondashuv:

Rad etilgan natija → sababni aniqlash → texnik/operatsion/ma’muriy toifaga ajratish → qayta tekshirish → yakuniy monitoring xulosasi.

Bu yondashuv noto‘g‘ri ijobiy yoki noto‘g‘ri salbiy xulosalar ehtimolini kamaytirishga yordam beradi.

Geolokatsiya bilan birgalikdagi monitoring. Face-ID va Liveness texnologiyalarining geolokatsiya nazorati bilan birgalikda qo‘llanilishi monitoringning ishonchliligini yanada oshirishi mumkin.

“ERP Sport”dagi yondashuvda trener va sportchining belgilangan mashg‘ulot joyiga nisbatan **500 metr radius** doirasida bo‘lishi nazorat qilinadi.

Bunda monitoringning mantiqiy modeli quyidagicha ifodalanadi:

Shaxs aniqlandi + Liveness tasdiqlandi + joylashuv mos + vaqt mos + mashg‘ulot mos = tasdiqlangan ishtirok.

Agar ushbu shartlardan biri bajarilmasa, tizim natijani avtomatik ravishda alohida holat sifatida qayd etishi mumkin.

Bu usulning muhim jihati — turli nazorat mexanizmlarini birlashtirishdir. Face-ID shaxsni aniqlaydi, Liveness real inson mavjudligini tekshiradi, geolokatsiya esa uning belgilangan joyda ekanligini nazorat qiladi. Vaqt va mashg‘ulot ma’lumotlari esa ushbu holatni konkret jarayon bilan bog‘laydi.

Natijada oddiy biometrik identifikatsiya **ko‘p omilli raqamli monitoring mexanizmiga** aylanadi.

Sun’iy intellekt asosidagi keyingi rivojlanish imkoniyatlari. Liveness texnologiyasidan foydalanishning keyingi bosqichi faqat “tasdiqlash” bilan cheklanmasligi kerak. To‘plangan ma’lumotlar keyinchalik sun’iy intellekt yordamida tahlil qilinishi mumkin.

Masalan, tizim vaqt davomida quyidagi holatlarni aniqlashi mumkin:

- muayyan hududda Liveness rad etilishining yuqori darajasi;
- ma’lum qurilma yoki operatsion tizimda takroriy xatolar;
- ayrim vaqt oralig‘ida tasdiqlashning keskin pasayishi;
- muayyan foydalanuvchi yoki guruhdagi noodatiy holatlar;
- geolokatsiya bilan bog‘liq takroriy nomuvofiqliklar;
- odatdagi ko‘rsatkichdan keskin farq qiluvchi monitoring natijalari.

Bunday holatlarda sun’iy intellekt oddiy hisobot beruvchi vosita emas, balki **anomaliyalarni aniqlovchi va muammoli nuqtalarni oldindan ko‘rsatuvchi analitik mexanizm** sifatida ishlashi mumkin.

Masalan, agar muayyan sport maktabida Liveness muvaffaqiyatsizligi boshqa maktablarga nisbatan keskin yuqori bo‘lsa, tizim buni avtomatik ravishda “tekshirilishi kerak bo‘lgan hudud” sifatida belgilashi mumkin.

Shu tariqa monitoringning boshqaruv modeli:

Ma’lumot → Validatsiya → Tahlil → Anomaliyani aniqlash → Ogohlantirish → Boshqaruv chorasi

ko‘rinishiga keladi.

Natijalar va ilmiy yangilik. Tadqiqot doirasida taklif etilayotgan yondashuvning asosiy ilmiy natijasi Face-ID va Liveness texnologiyasini alohida autentifikatsiya vositasi sifatida emas, balki sport mashg‘ulotlari raqamli monitoringining yagona axborot jarayoni sifatida qarashdan iborat.

Birinchi natija — **biometrik identifikatsiya va monitoringni birlashtirish**. Tizim shaxsni aniqlash bilan cheklanmay, uning real ishtirokini tasdiqlashga intiladi.

Ikkinchi natija — **Liveness natijalarini sabablar bo‘yicha tasniflash**. Bu “tasdiqlanmadi” degan umumiy natijani texnik, operatsion yoki boshqa sabablarga ajratish imkonini beradi.

Uchinchi natija — **Face-ID + Liveness + geolokatsiya + vaqt + mashg‘ulot** parametrlarini yagona monitoring modeliga birlashtirish.

To‘rtinchi natija — **sun’iy intellekt yordamida anomal holatlarni aniqlash** imkoniyatini yaratish. Bunda tizim faqat sodir bo‘lgan holatni qayd etmay, odatiy ko‘rsatkichlardan farq qiluvchi vaziyatlarni ham aniqlashga xizmat qiladi.

Mavjud amaliy kuzatuvlar yangi nazorat mexanizmini joriy etish monitoring natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Biroq ushbu kuzatuvlarni yakuniy statistik samaradorlik sifatida talqin qilish uchun kengroq davr va tanlanma asosida qo‘shimcha eksperimental tadqiqot o‘tkazish zarur.

Xulosa. “ERP Sport” tizimida Face-ID va Liveness texnologiyalaridan foydalanish sport mashg‘ulotlarining raqamli monitoringini yanada ishonchli tashkil etish imkonini beradi. Biroq biometrik texnologiyani joriy etishning o‘zi yetarli emas. Uning natijalarini to‘g‘ri talqin qilish, rad etilgan holatlarning sabablarini aniqlash va ularni boshqa monitoring parametrlari bilan bog‘lash muhim hisoblanadi.

Tadqiqotda taklif etilgan yondashuvga ko‘ra, sport mashg‘ulotining tasdiqlanganligi birgina Face-ID natijasi bilan emas, balki bir nechta mustaqil omillarning mosligi orqali aniqlanishi lozim.

Shaxsni aniqlash → Liveness → geolokatsiya → vaqt → mashg‘ulot → validatsiya → monitoring zanjiri sport sohasida ishonchli raqamli nazoratni shakllantirishning metodik asosi bo‘lishi mumkin.

Keyingi bosqichda ushbu modelni sun’iy intellekt asosidagi anomaliyalarni aniqlash algoritmlari bilan boyitish, turli hudud va sport muassasalaridagi natijalarni statistik jihatdan taqqoslash hamda tizim joriy etilishidan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarni “oldin–keyin” tajriba modeli asosida baholash maqsadga muvofiq.

Natijada “ERP Sport” tizimi faqat davomatni qayd etuvchi elektron tizimdan **real jarayonni tekshiruvchi, ma’lumotlar ishonchliligini baholovchi va boshqaruv uchun analitik signal shakllantiruvchi intellektual monitoring tizimiga** rivojlanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. ISO/IEC 25012:2008. Software engineering — Software product Quality Requirements and Evaluation (SQuaRE) — Data quality model. ISO.
2. OECD. Digital Government Outlook 2026: Strengthening digital public infrastructure and data governance. OECD Publishing, 2026.
3. van Ooijen C., Ubaldi B., Welby B. A Data-Driven Public Sector: Enabling the Strategic Use of Data for Productive, Inclusive and Trustworthy Governance. OECD Working Papers on Public Governance, No. 33, 2019. DOI: 10.1787/09ab162c-en.
4. Varmus M., Kubina M., Mičiak M., Šarlák M. Integrated Sports Information Systems: Enhancing Data Processing and Information Provision for Sports in Slovakia. Systems, 2024, 12(6), 198.
5. Directions for future IS research on sports digitalisation: A stakeholder perspective. Journal of Strategic Information Systems, 2025, 34(2), 101905.
6. O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik hujjatlari. “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimini rivojlantirish, sportchilar va trenerlar faoliyatini raqamli monitoring qilish hamda axborot tizimlarini integratsiya qilishga oid normativ-huquqiy hujjatlar.
7. “ERP Sport” tizimining amaliy ishlash jarayonlari bo‘yicha operatsion kuzatuv va monitoring ma’lumotlari.

“ERP SPORT” TIZIMIDA MA’LUMOTLAR SIFATI VA INTEGRATSIYASINI BAHOLASHNING KO‘P MEZONLI MODELI

N.M. Shoymardonov
O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi
AKTni joriy etish va raqamlashtirish bo‘lim boshlig‘i

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport sohasida raqamli monitoringni tashkil etishda ma’lumotlar sifati va turli axborot tizimlari o‘rtasidagi integratsiya masalasi tadqiq etiladi. Tadqiqot obyekti sifatida “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimidagi ma’lumotlarni shakllantirish, saqlash, qayta ishlash va almashish jarayonlari olingan. Maqolada ma’lumotlar sifatini baholash uchun to‘liqlik, aniqlik, izchillik, o‘z vaqtida bo‘lish, unikallik va integratsion muvofiqlikdan iborat oltita asosiy mezon taklif etiladi. Ushbu mezonlarni yagona integral ko‘rsatkichga birlashtirish orqali ma’lumotlar sifatini raqamli monitoringning o‘lchanadigan komponenti sifatida baholash imkoniyati asoslanadi. Shuningdek, ma’lumotlar sifatini nazorat qilishning kiritish, mantiqiy, dublikat, integratsion va analitik bosqichlardan iborat ko‘p darajali arxitekturasi taklif etiladi. Mazkur yondashuv “ERP Sport” tizimida ma’lumotlarning ishonchliligini oshirish, xatolarni erta aniqlash va boshqaruv qarorlarini sifatli axborot bilan ta’minlashga xizmat qiladi.

Аннотация: В данной статье исследуются вопросы качества данных и интеграции между различными информационными системами при организации цифрового мониторинга в сфере спорта. В качестве объекта исследования рассмотрены процессы формирования, хранения, обработки и обмена данными в единой системе электронного управления «ERP Sport». В статье предлагаются шесть основных критериев оценки качества данных: полнота, точность, согласованность, своевременность, уникальность и интеграционная совместимость. Путем объединения этих критериев в единый интегральный показатель обосновывается возможность оценки качества данных как измеряемого компонента цифрового мониторинга. Также предлагается многоуровневая архитектура контроля качества данных, включающая этапы ввода, логической проверки, выявления дубликатов, интеграции и аналитики. Данный подход способствует повышению достоверности данных в системе «ERP Sport», раннему выявлению ошибок и обеспечению управленческих решений качественной информацией.

Kalit so‘zlar: ma’lumotlar sifati, ERP Sport, raqamli monitoring, integratsiya, validatsiya, ma’lumotlar yaxlitligi, dublikat, to‘liqlik, aniqlik, data governance.

Ключевые слова: качество данных, ERP Sport, цифровой мониторинг, интеграция, валидация, целостность данных, дубликат, полнота, точность, data governance.

Kirish. Bugungi kunda davlat boshqaruvida raqamlashtirish jarayonining asosiy natijasi faqat axborot tizimlarining mavjudligi bilan belgilanmaydi. Tizimda katta hajmdagi ma’lumotlarning to‘planishi o‘z-o‘zidan samarali boshqaruvni ta’minlamaydi. Agar ma’lumotlar to‘liq bo‘lmasa, noto‘g‘ri

kiritilsa, takrorlansa yoki turli axborot tizimlarida bir-biriga mos kelmasa, ushbu ma’lumotlar asosida shakllantirilgan monitoring va tahlil natijalari ham ishonchsiz bo‘lishi mumkin.

Shu sababli raqamli monitoring tizimlarida “qancha ma’lumot mavjud?” degan savol bilan bir qatorda “ushbu ma’lumot qanchalik sifatli?” degan savol ham muhim ahamiyat kasb etadi.

“ERP Sport” tizimi sport sohasidagi turli jarayonlar va ma’lumotlarni yagona elektron muhitda shakllantirishga xizmat qiluvchi tizim sifatida aynan shunday yondashuvni talab qiladi. Tizimda turli sport tashkilotlari, sportchilar, trenerlar, sport guruhlari, mashg‘ulotlar va boshqa jarayonlarga oid ma’lumotlar shakllanadi. Bunday muhitda ma’lumotlarning hajmi ortgani sari ularni qo‘lda tekshirish imkoniyati kamayib, avtomatlashtirilgan sifat nazoratiga ehtiyoj ortadi.

Xalqaro amaliyotda ham ma’lumotlar davlat boshqaruvining strategik resursi sifatida qaralmoqda. Ma’lumotlarni yig‘ish, boshqarish, almashish va ulardan qayta foydalanish yagona boshqaruv jarayoni sifatida ko‘rilmoqda. Shuningdek, ma’lumotlar sifati raqamli davlat boshqaruvining muhim shartlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. ISO/IEC 25012 standarti ham axborot tizimlarida saqlanadigan ma’lumotlarning sifatini baholash uchun umumiy modelni belgilaydi.

Demak, “ERP Sport”da ma’lumotlar sifatini muntazam baholash va nazorat qilish raqamli monitoringning ishonchliligini ta’minlovchi muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biridir.

Tadqiqot obyekti va yondashuv. Tadqiqot obyekti — sport muassasalari faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni shakllantiruvchi va qayta ishlovchi “ERP Sport” axborot muhiti.

Tadqiqot predmeti — ma’lumotlar sifatini nazorat qilish, turli manbalardan kelayotgan ma’lumotlarni integratsiyalash va ularning monitoring uchun yaroqliligini baholash jarayonlari.

Tadqiqotda ma’lumotlar sifatini uchta umumiy darajada ko‘rish taklif etiladi:

birinchi daraja — sintaktik sifat. Bunda ma’lumotning belgilangan format, tur, diapazon va texnik talabga mosligi tekshiriladi;

ikkinchi daraja — semantik sifat. Kiritilgan ma’lumot real obyekt yoki hodisaga qanchalik mos kelishi baholanadi;

uchinchi daraja — operatsion sifat. Ma’lumot boshqaruv qarorini qabul qilish uchun o‘z vaqtida va yetarli darajada mavjudligi aniqlanadi.

Ushbu uch daraja ma’lumotning faqat texnik jihatdan to‘g‘ri kiritilganini emas, balki undan amaliy boshqaruvda foydalanish mumkinligini ham baholash imkonini beradi.

Ma’lumotlar sifatini baholashning ko‘p mezonli modeli. Tadqiqotda “ERP Sport” ma’lumotlari sifatini baholash uchun oltita asosiy mezonni birlashtiruvchi model taklif qilinadi.

Birinchi mezon — **to‘liqlik (C)**. U zarur ma’lumot maydonlarining qay darajada to‘ldirilganligini ko‘rsatadi. Masalan, sportchi haqidagi yozuvda majburiy ma’lumotlarning bir qismi mavjud bo‘lmasa, ushbu yozuv to‘liq hisoblanmaydi.

Ikkinchi mezon — **aniqlik (A)**. Bu ma’lumotning real obyektga mosligini bildiradi. Masalan, tizimda trenerning lavozimi yoki sportchining ma’lumotlari mavjud bo‘lishi mumkin, biroq ular haqiqatdagi holatga mos kelmasa, ma’lumot mavjud bo‘lsa ham uning sifati past hisoblanadi.

Uchinchi mezon — **izchillik (K)**. Bunda o‘zaro bog‘liq ma’lumotlar o‘rtasidagi mantiqiy moslik baholanadi. Masalan, sportchi ma’lum bir sport guruhiga biriktirilgan bo‘lsa, ushbu bog‘liqlik guruh, trener va sport muassasasi haqidagi boshqa ma’lumotlar bilan ham mos kelishi kerak.

To‘rtinchi mezon — **o‘z vaqtida bo‘lish (T)**. Ma’lumotning belgilangan muddatda tizimga kiritilishi yoki yangilanishi nazorat qilinadi.

Beshinchi mezon — **unikallik (U)**. Bunda bitta shaxs, tashkilot yoki hodisa uchun takroriy yozuvlar mavjudligi aniqlanadi.

Oltinchi mezon — **integratsion muvofiqlik (I)**. Bu turli axborot tizimlaridan kelayotgan ma’lumotlarning identifikatorlari, formatlari va mazmuni o‘zaro mosligini ifodalaydi.

Mazkur oltita mezonni yagona ko‘rsatkichga birlashtirish uchun quyidagi model taklif etiladi:

$$\mathbf{DQI = w_1C + w_2A + w_3K + w_4T + w_5U + w_6I,}$$

bu yerda **DQI** — Data Quality Index, ya’ni ma’lumotlar sifati integral indeksi; **C, A, K, T, U, I** — tegishli sifat mezonlari; $\mathbf{w_1 ... w_6}$ — har bir mezonning vazni bo‘lib, ularning yig‘indisi 1 ga teng.

Modelning muhim jihati shundaki, barcha mezonlarga bir xil vazn berish shart emas. Masalan, tezkor monitoringda ma’lumotning o‘z vaqtida kelishi muhimroq bo‘lsa, moliyaviy ma’lumotlarda aniqlik va izchillik yuqori vaznga ega bo‘lishi mumkin. Tashkilotlararo ma’lumot almashinuvida esa integratsion muvofiqlik asosiy mezonga aylanishi mumkin.

Shu tariqa DQI modeli barcha ma’lumotlar uchun bir xil qat’iy baho emas, balki monitoring vazifasiga qarab moslashtiriladigan baholash mexanizmi sifatida qaraladi.

Integratsiya sifatini baholash. “ERP Sport”ning samaradorligi faqat uning ichki modullarining ishlashiga emas, balki ushbu modullar va boshqa axborot tizimlari bilan ma’lumot almashish sifatiga ham bog‘liq.

Shuning uchun integratsiyani faqat “tizim ulangan” yoki “ulanmagan” degan ikki holat bilan baholash yetarli emas. Asosiy masala — bir tizimdan ikkinchi tizimga uzatilayotgan ma’lumot o‘zining identifikatori, mazmuni va vaqt xususiyatlarini saqlab qolishidir.

Tadqiqotda integratsiya bilan bog‘liq uchta asosiy nomuvofiqlik turi ajratiladi.

Birinchisi — **identifikatsion nomuvofiqlik**. Bunda bitta obyekt turli tizimlarda turli identifikator bilan ifodalanadi.

Ikkinchisi — **semantik nomuvofiqlik**. Bir xil atama yoki maydon turli tizimlarda turlicha ma’noni anglatishi mumkin.

Uchinchisi — **vaqt nomuvofiqligi**. Bunda bir tizimda yangilangan ma’lumot ikkinchi tizimga kechikib yetib boradi.

Mazkur uch turdagi xatoni alohida ajratish muammoning manbasini aniqlash va keyingi monitoring algoritmlarini takomillashtirish imkonini beradi.

Ma’lumotlar sifatini nazorat qilish arxitekturasi. “ERP Sport” kabi ko‘p manbali tizimda ma’lumotlar sifatini faqat yakuniy natija bosqichida tekshirish yetarli emas. Xatoni imkon qadar u paydo bo‘layotgan bosqichning o‘zida aniqlash maqsadga muvofiq.

Shu asosda besh bosqichli sifat nazorati arxitekturasini taklif etish mumkin.

1-bosqich — kiritish nazorati. Majburiy maydonlar, format, sana, identifikator va qiymatlar diapazoni tekshiriladi.

2-bosqich — mantiqiy nazorat. O‘zaro bog‘liq obyektlar o‘rtasidagi biznes-qoidalar tekshiriladi.

3-bosqich — dublikat nazorati. Bir shaxs, obyekt yoki hodisaning takroran kiritilgan yozuvlari aniqlanadi.

4-bosqich — integratsion nazorat. Tashqi axborot tizimlaridan kelgan ma’lumotlarning identifikatori, formati va yangilanish vaqti tekshiriladi.

5-bosqich — analitik nazorat. Statistik og‘ishlar, noodatiy qiymatlar va vaqt qatorlaridagi anomal holatlar aniqlanadi.

Bunday yondashuv “xatoni oxirida topish”dan “xatoni paydo bo‘lish nuqtasida aniqlash”ga o‘tishni ta’minlaydi.

Masalan, trener haqidagi ma’lumotda majburiy maydon to‘ldirilmagan bo‘lsa, muammo hisobot shakllantirilayotgan paytda emas, ma’lumotni kiritish bosqichidayoq aniqlanishi mumkin. Agar bir sportchi tizimga ikki marta kiritilgan bo‘lsa, dublikat nazorati buni aniqlaydi. Agar tashqi tizimdan kelgan ma’lumotda identifikator mos kelmasa, integratsion nazorat mexanizmi tegishli ogohlantirishni shakllantiradi.

Natijada ma’lumot sifati tizimning alohida “tekshiruv funksiyasi” emas, balki butun axborot hayotiy siklining tarkibiy qismiga aylanadi.

Natijalar va muhokama. Taklif etilayotgan modelning asosiy ilmiy-amaliy natijasi shundaki, ma’lumotlar sifati “yaxshi” yoki “yomon” kabi subyektiv tushunchadan chiqarilib, o‘lchanadigan ko‘rsatkichga aylantiriladi.

Birinchi navbatda, DQI modeli “ERP Sport”da ma’lumotlarning qaysi jihati muammoli ekanligini ko‘rsatish imkonini beradi. Masalan, ma’lumotlarning to‘liqligi yuqori, biroq o‘z vaqtida yangilanish darajasi past bo‘lishi mumkin. Bunday holatda butun tizimni “sifatsiz” deb baholash o‘rniga aynan vaqt omili bo‘yicha muammo mavjudligi aniqlanadi.

Ikkinchidan, integratsiya sifati mustaqil mezon sifatida ajratilgani sababli tashkilotlararo ma’lumot almashinuvidagi xatolarni aniqlash osonlashadi.

Uchinchidan, DQI qiymatlari keyinchalik avtomatik monitoring va ogohlantirish algoritmlarining kirish parametri sifatida ishlatilishi mumkin. Ya’ni tizim nafaqat “xato mavjud”ligini ko‘rsatadi, balki qaysi ma’lumot oqimi yoki qaysi modulda sifat muammosi yuqori ekanligini ham aniqlash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Bu yondashuv katta hajmdagi ma’lumotlar bilan ishlashda ayniqsa muhim. Chunki minglab yoki yuz minglab yozuvlarni qo‘lda tekshirish amaliy jihatdan samarasiz. Shu sababli avtomatlashtirilgan

qoidalar bilan bir qatorda riskga asoslangan nazoratdan ham foydalanish mumkin: muammoli yoki yuqori riskli yozuvlar chuqurroq tekshiriladi, barqaror va ishonchli ma’lumot oqimlari esa avtomatik qayta ishlanadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, “ERP Sport” kabi ko‘p manbali raqamli boshqaruv tizimida monitoringning ishonchliligi faqat dasturiy ta’minotning texnik ishlashiga emas, balki tizimda shakllanayotgan ma’lumotlarning sifatiga ham bevosita bog‘liq.

Shu sababli maqolada ma’lumotlar sifatini baholashning oltita mezon — **to‘liqlik, aniqlik, izchillik, o‘z vaqtida bo‘lish, unikallik va integratsion muvofiqlik** asosidagi ko‘p mezonli modeli taklif qilindi.

Mazkur modelning asosiy afzalligi shundaki, u ma’lumotlar sifatini yagona integral ko‘rsatkich orqali baholash bilan birga, sifatning aynan qaysi komponentida muammo mavjudligini ham aniqlash imkonini beradi.

Taklif etilgan besh bosqichli sifat nazorati arxitekturasi esa ma’lumotlarni kiritishdan boshlab analitik monitoringgacha bo‘lgan jarayonni uzluksiz nazorat qilishga imkon beradi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda DQI ko‘rsatkichlarini “ERP Sport”ning alohida modullari, hududlar va ma’lumot oqimlari kesimida hisoblash, eng muammoli axborot oqimlarini aniqlash hamda sifat nazorati algoritmlari joriy etilishidan oldingi va keyingi natijalarni statistik jihatdan taqqoslash maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, ma’lumotlar sifatini baholash modeli “ERP Sport” tizimida raqamli monitoringni oddiy ma’lumot yig‘ish mexanizmidan **ishonchli, o‘lchanadigan va boshqaruv qarorlarini qo‘llab-quvvatlovchi axborot tizimiga** aylantirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. ISO/IEC 25012:2008. Software engineering — Software product Quality Requirements and Evaluation (SQuaRE) — Data quality model. ISO.

2. OECD. Digital Government Outlook 2026: Strengthening digital public infrastructure and data governance. OECD Publishing, 2026.

3. van Ooijen C., Ubaldi B., Welby B. A Data-Driven Public Sector: Enabling the Strategic Use of Data for Productive, Inclusive and Trustworthy Governance. OECD Working Papers on Public Governance, No. 33, 2019. DOI: 10.1787/09ab162c-en.

4. OECD. The Path to Becoming a Data-Driven Public Sector. OECD Publishing, 2019.

5. Varmus M., Kubina M., Mičiak M., Šarlák M. Integrated Sports Information Systems: Enhancing Data Processing and Information Provision for Sports in Slovakia. Systems, 2024, 12(6), 198.

6. Directions for future IS research on sports digitalisation: A stakeholder perspective. Journal of Strategic Information Systems, 2025, 34(2), 101905.

7. O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik hujjatlari. “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimini rivojlantirish, ma’lumotlarni shakllantirish va manfaatdor axborot tizimlari bilan integratsiya qilishga oid normativ-huquqiy hujjatlar.

IV SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI: ILMIY HAMKORLIK, INNOVATSION RIVOJLANISH VA KELAJAK STRATEGIYALARI

ШАРҚ ЖАМИЯТЛАРИДА АЁЛЛАРНИНГ СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ФАОЛИЯТИ: ТАРИХИЙ ШАКЛЛАНИШИ ВА ИЖТИМОИЙ МАҚОМИ

Ф.А. Ахмедшина. тарих фанлари доктори, профессор,
Жиззах давлат педагогика университети

Аннотация. *Мақолада Шарқ жамиятларида аёлларнинг спорт ва жисмоний фаолиятининг тарихий шаклланиши ҳамда унинг турли даврлардаги ижтимоий мақоми таҳлил қилинади. Тадқиқотда замонавий спорт тизими билан тарихий жисмоний фаолият тушунчалари фарқланади. Тан даври Хитойи, Ляо ва Цзинь давлатлари, мўғуллар дунёси, Ўзбекистон, шунингдек, XX–XXI асрлардаги Эрон, Қатар ва Саудия Арабистони мисолида аёлларнинг от миниши, ов, поло, ҳарбий фаолият, жисмоний машқ ва ташкилий спортдаги иштироки кўриб чиқилади. Натижалар аёлларнинг жисмоний фаолияти Шарқ жамиятларида турли тарихий шароитларда турлича ижтимоий мазмун касб этганини кўрсатади. Замонавий спортда имкониятлар кенгайган бўлса-да, оила, маданий муҳит, ижтимоий меъёрлар ва спорт инфратузилмаси иштирок даражасига таъсир қилмоқда.*

Аннотация. *В статье анализируются историческое формирование и социальный статус спортивной и физической активности женщин в обществах Востока. Разграничиваются понятия современной спортивной системы и исторических форм физической активности. На примере Китая эпохи Тан, государств Ляо и Цзинь, Монгольского мира, Узбекистана, а также Ирана, Катара и Саудовской Аравии XX–XXI веков рассматриваются верховая езда, охота, поло, военная деятельность, физические упражнения и участие женщин в организованном спорте. Результаты показывают, что физическая активность женщин в обществах Востока существовала задолго до современного спорта, однако её социальное значение менялось в зависимости от исторических условий. В современный период расширение спортивных возможностей сопровождается сохранением влияния семейных, культурных и социальных факторов.*

Калит сўзлар: *аёллар спорти; жисмоний фаоллик; Шарқ жамиятлари; ижтимоий мақом; тарих; спорт маданияти.*

Ключевые слова: *женский спорт; физическая активность; общества Востока; социальный статус; история; спортивная культура.*

Кириш. Аёлларнинг спорт ва жисмоний фаолияти тарихи жаҳон спорт тарихининг муҳим, аммо узоқ вақт давомида нисбатан кам ўрганилган йўналишларидан биридир. Спорт тарихи кўп ҳолларда замонавий спорт тизими, Олимпия ҳаракати, миллий спорт ташкилотлари ва мусобақаларнинг шаклланиши орқали тадқиқ этилган. Натижада аёлларнинг жисмоний фаолияти тарихи баъзан замонавий спортга кириб келиш жараёнидан бошлангандай тасаввур қилинган. Аслида эса тарихий жамиятларда аёлларнинг от миниши, ов қилиши, жисмоний машқлар бажариши, ҳаракатли ўйинларда иштироки ва айрим ҳолларда ҳарбий фаолиятда қатнашиши анча олдин мавжуд бўлган.

Мазкур масалани ўрганишда асосий методологик муаммолардан бири «жисмоний фаолият» ва «спорт» тушунчаларини бир хил маънода қўлламасликдир. Замонавий спорт махсус қоидалар, мусобақалар, тайёргарлик тизими, ташкилотлар ва муайян касбий мақом билан тавсифланади. Қадимги ва ўрта аср жамиятларида эса бундай тизимлар доимо мавжуд бўлмаган. От миниш, ов, поло ёки ҳарбий машқлар жисмоний қобилиятни талаб қилган, аммо уларнинг вазифаси ҳар доим ҳам спорт мусобақаси билан боғлиқ эмас эди.

Тадқиқотда «Шарқ» тушунчаси ягона ва бир хилдаги маданий ҳудуд сифатида эмас, балки турли жамиятлараро ва диний-этнографик тизимларни ўз ичига олган мураккаб геомаданий макон сифатида қаралади. Шарқий Осиё ва Марказий Осиёдаги кўчманчи ҳамда ўтроқ маданиятлар,

шунингдек, Яқин Шарқдаги араб-мусулмон жамиятларида аёлларнинг ижтимоий ва жисмоний фаолияти турли диний-ахлоқий меъёрлар ва маданий контекстлар таъсирида шаклланган [16]. Сўнгги тадқиқотларда спорт тарихини ана шундай маҳаллий тарихий ва диний-маданий шароит билан боғлашга эътибор кучаймоқда [5]. Шунинг учун «Шарқда аёллар спортининг ягона модели» ҳақида гапириш ўрнига Хитой, Марказий Осиё, Эрон, Қатар ва Саудия Арабистонидаги жараёнларни алоҳида тарихий ва ижтимоий контекстда таҳлил қилиш мақсадга мувофиқ.

Тадқиқотнинг мақсади Шарқ жамиятларида аёлларнинг спорт ва жисмоний фаолиятининг тарихий шаклланишини таҳлил қилиш, унинг турли даврлардаги ижтимоий мақомини аниқлаш ва жисмоний фаолиятнинг ташкилий спорт тизимига ўтиш жараёнидаги ўзгаришларни кўрсатишдан иборат. Шу мақсаддан келиб чиқиб, аёлларнинг тарихий жисмоний фаолияти шаклларини аниқлаш, уларнинг ижтимоий вазифасини очиб бериш, жисмоний фаолиятнинг институционаллашув жараёнини таҳлил қилиш ҳамда тарихий ва замонавий тажрибалар ўртасидаги давомийлик ва фарқларни белгилаш вазифалари қўйилди.

Тадқиқот методологияси ва манбалари. Тадқиқот тарихий-қиёсий, тарихий-генетик, гендер ёндашуви, ижтимоий стратификация (табақаланиш) таҳлили, манбашунослик ва тарихий-ижтимоий шароит таҳлили усулларига асосланади. Гендер ёндашуви аёлларнинг жисмоний фаолиятини жамиятдаги жинслараро муносабатлар ва ахлоқий-ҳуқуқий меъёрлар контекстида баҳолаш имконини берди. Ижтимоий стратификация таҳлили орқали аристократик ва сарой аёлларининг элитар жисмоний фаолияти (поло, ов, сарой ўйинлари) ҳамда оддий аҳоли қатлами аёлларининг турмуш ва меҳнатга алоқадор жисмоний ҳаракатлари ўртасидаги чегаралар белгилаб олинди.

Тарихий-генетик усул орқали аёлларнинг жисмоний фаолиятининг муайян даврларда қандай шаклланган ва ўзгаргани кўриб чиқилди. Тарихий-қиёсий усул Тан даври Хитойи, Ляо–Цзинь жамиятлари, мўғуллар дунёси, Ўзбекистон ва замонавий Осиё ҳамда Яқин Шарқ мамлакатларидаги тажрибаларни таққослашда қўлланилди.

Тадқиқотнинг асосий таҳлилий ёндашуви «фаолият–мақом–институционаллашув» учлиги сифатида белгиланди. Биринчи даражада аёлнинг қандай жисмоний фаолиятда иштирок этгани; иккинчи даражада ушбу фаолиятнинг жамиятдаги ижтимоий аҳамияти ва табақавий мақоми; учинчи даражада эса унинг қандай ташкилотлар ва меъёрлар орқали тан олингани аниқланади. Масалан, от миниш бир жамиятда кундалик ҳаёт ва меҳнатнинг қисми бўлса, бошқа муҳитда юқори ижтимоий қатлам маданияти, ҳарбий тайёргарлик ёки нуфуз белгиси бўлиши мумкин. Замонавий даврда эса у спорт мактаби, спорт тўгараги, уюшма ва мусобақалар тизими орқали расмийлашиши мумкин. Ушбу ёндашув «аёллар спорти бор эди ёки йўқ эди» деган иккилик схемадан воз кечиш имконини беради ва ҳар қандай жисмоний фаолиятни асоссиз равишда «замонавий спорт» деб аташдан сақлайди.

Манба базаси комплекс хусусиятга эга бўлиб, биринчиламчи ва иккинчиламчи манбалар туркумидан ташкил топди. Биринчиламчи манбалар сифатида Тан даври, Ляо–Цзинь ва мўғуллар даврига оид археологик топилмалар, тасвирий санъат ёдгорликлари (сарой миниатюралари, деворий фрескалар, кулоллик ва ҳайкалтарошлик намуналари) ҳамда тарихий-ёзма йилномалар ва саёҳатномалар қўлланилди [2; 3; 7; 9; 13]. Ўзбекистон бўйича манбавий база тарихий ва ноширлик ҳужжатлари, жисмоний тарбия тизимининг шаклланиши, хотин-қизларни унга жалб этиш ва миллий спорт кадрларини тайёрлаш жараёнларини ёритувчи тадқиқотларни ўз ичига олади [1; 6; 8; 14; 15]. Замонавий Эрон, Қатар ва Саудия Арабистонидаги жараёнларни ёритишда эса ижтимоий-ҳуқуқий ҳужжатлар, давлат дастурлари ва замонавий социологик-тарихий тадқиқотлар манба сифатида жалб этилди [4; 10; 11; 12; 16].

Тадқиқот натижалари. Таҳлил қилинган тарихий манбалар Шарқнинг айрим жамиятларида аёлларнинг жисмоний фаолияти қадимги ва ўрта асрларда ҳам мавжуд бўлганини кўрсатади. Бироқ унинг шакли ва ижтимоий вазифаси замонавий спортдан фарқ қилган. Шунинг учун тарихий жараённи «спортнинг йўқлиги»дан «спортнинг пайдо бўлиши»га ўтиш сифатида эмас, балки жисмоний фаолиятнинг ижтимоий вазифалари ва мақоми ўзгариши сифатида талқин қилиш тўғри бўлади.

Тан даври Хитойи бу жиҳатдан муҳим мисол ҳисобланади. Сианьдаги IX асрга оид юқори ижтимоий қатлам аёли қабридан топилган эшак қолдиқлари ушбу ҳайвонларнинг аёллар ҳаётидаги ўрнини ўрганиш учун муҳим археологик далилдир. Тадқиқот ушбу материални Тан давридаги

поло ва ҳайвонлардан фойдаланиш маданияти билан боғлиқ ҳолда таҳлил қилади [7]. Бу далил аёлларнинг жисмоний фаолияти муайян юқори ижтимоий муҳитда (аристократик қатламда) мавжуд бўлганини кўрсатади, аммо қабрдаги археологик топилма аёл мунтазам спорт билан шуғулланганини ўз-ўзидан исботламайди.

Шимолий Хитойдаги X–XIV асрларга оид дафн санъати ҳам аёлларнинг от минишига оид муҳим маълумотларни беради. E. L. Shea тадқиқотида қабр тасвирлари ва давр материаллари асосида аёл отлиқлар, поло, овчилик ва айрим ҳарбий фаолиятлар билан боғлиқ ҳолатлар таҳлил қилинган [13]. Бу мисолда от миниш оддий жисмоний ҳаракатдан кенгроқ маънога эга бўлиб, айрим ҳолларда кундалик ҳаёт, меҳнат, юқори ижтимоий қатлам маданияти ёки ҳарбий вазифалар билан боғланган.

Ляо ва Цзинь даврлари бу жараённи янада аниқ кўрсатади. L. C. Johnson тадқиқотида Кидан ва Журжен аёлларининг от миниши, ов қилиши, нишонга отиши ва ҳарбий ҳаракатларда иштирок этиши ҳақидаги маълумотлар таҳлил қилинган [9]. Айрим аёлларнинг ҳарбий қисмларга раҳбарлик қилгани ва давлат ишларида иштирок этгани ҳақидаги маълумотлар жисмоний қобилият билан ижтимоий вазифа ўртасидаги алоқани кўрсатади. Бироқ бу фаолиятларнинг барчасини спорт деб аташ тўғри эмас: улар меҳнат, ҳарбий маданият ва сиёсий ҳокимият билан ҳам боғлиқ бўлган.

Мўғуллар даврида аёлларнинг жисмоний фаолияти янада кенг ижтимоий контекстда намоён бўлади. B. Birge ва A. F. Broadbridge тадқиқотида мўғул жамиятида аёлларнинг меҳнати, сиёсий иштироки ва юқори ижтимоий қатлам аёлларининг мулк ҳамда ҳарбий кучларни бошқариш имкониятлари таҳлил қилинган [3]. M. Biran эса Қутулун мисолида от миниш, овчилик ва ҳарбий-сиёсий муҳитдаги аёл фаолиятини кўрсатади [2]. Қутулун мисолини барча Марказий Осиё аёлларига хос умумий ҳолат сифатида талқин қилиш мумкин эмас; у муайян юқори ижтимоий мақомли вакилнинг тарихий тажрибасидир.

Ўзбекистон мисоли мазкур жараённи Шарқнинг Марказий Осиё қисмида тушуниш учун муҳимдир. 1920–1930-йилларда республикада жисмоний тарбия ва спорт тизимининг шаклланиши оммавий жисмоний тарбия ва спорт таълимининг кенгайиши ҳамда хотин-қизларни унга тизимли жалб этиш билан кечди [14]. Манбаларда 1927 йилда Қўқонда ўтказилган шахмат-шашка мусобақасида 19 нафар ўзбек қизи иштирок этгани, 1928 йилда Тошкентда 15 нафар ўзбек аёли қатнашган жисмоний тарбия тўгараги ташкил этилгани, 1935 йилги биринчи республика хотин-қизлар спартакиадасида 90 нафар ўзбек қизи ва 1936 йилда Тошкент теннис спорт мактабида ўзбек қизларининг машғулот олиб боргани қайд этилган [1].

Ушбу далиллар Ўзбекистонда хотин-қизларнинг жисмоний фаоллиги бирданига замонавий спорт шаклига айланмаганини кўрсатади. Аввалига жисмоний тарбия тўгараклари ва ҳаваскорлик мусобақалари шаклланган, кейинчалик жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашга ихтисослашган олий ва ўрта таълим муассасалари барпо этилиб, жараённинг институционал босқичи мустаҳкамланди [1; 6; 8; 15]. A. B. Sunik [15] ва R. I. Ismailov [8] тадқиқотлари кўрсатганидек, Ўзбекистон мисолида «фаолият–мақом–институционаллашув» занжирида жисмоний машғулотдан тизимли таълим ва кадрлар тайёрлаш тизимига ўтиш аниқ кузатилади.

Ўзбекистонда хотин-қизлар спортининг кейинги тарихий босқичларидан бири 1970-йиллардаги аёллар хоккейи билан боғлиқ. Андижонда 1975 йилда ташкил этилган «Андижанка» жамоаси 1979 ва 1980 йилларда СССР чемпионатида ғолиб бўлиб, спортчилари СССР терма жамоаси таркибига кирган [6]. «Андижанка» фаолияти аёллар спортининг мукаммал институционаллашувини кўрсатади: спортчиларни танлаш ва тайёрлаш, доимий жамоа, мураббийлик тизими, мусобақалар ва юқори даражадаги спорт мақоми шаклланган. Шу маънода Ўзбекистон тажрибаси Хитойнинг Шанхай шаҳрида бадминтоннинг шаҳар спортига айланиши билан қиёсланганда [16], турли сиёсий шароитларда аёллар спортининг институционал шаклга ўтиш қонуниятларини намоён этади.

XX асрда Хитойда ҳам жисмоний фаолиятнинг ижтимоий мазмуни ўзгарди. 1912–1949 йилларда Шанхайда бадминтоннинг тарқалишига бағишланган тадқиқотда бу спортнинг аёлларга хос бўш вақт машғулотидан оммавий шаҳар спортига айлангани кўрсатилади [16]. Бу ерда «фаолият»дан «институционаллашув»га ўтиш жараёни яққол кўринади.

Эрон тажрибаси аёллар спортининг институционаллашуви бир босқичли жараён эмаслигини кўрсатади. 1979–2020 йиллар оралиғидаги тадқиқотлар мусобақа спортининг ҳуқуқий, диний ва ижтимоий меъёрлар билан муносабати динамик равишда ўзгариб борганини таҳлил

қилади [12]. Демак, спорт тизимининг мавжудлиги аёлларнинг ундаги имкониятлари автоматик равишда бир хил бўлади дегани эмас.

Қатар мисолида спорт миллий ўзликни англаш ва давлат сиёсати билан боғланган ижтимоий институт сифатида намоён бўлади [11]. Саудия Арабистонидаги замонавий жараёнда эса аёлларнинг спортдаги иштироки иқтисодий диверсификация, халқаро имиж ва спорт дипломатияси даражасигача кенгайган [10].

Бироқ замонавий Шарқ жамиятларида спорт имкониятларининг кенгайиши ижтимоий тўсиқларнинг бутунлай йўқолганини англатмайди. Яқин Шарқ келиб чиқишига эга ўсмир қизлар ва уларнинг ота-оналари билан ўтказилган тадқиқот оила, ижтимоий қўллаб-қувватлаш, дин ва маданият жисмоний фаолликка ҳам тўсиқ, ҳам рағбатлантирувчи омил бўлиши мумкинлигини кўрсатади [4]. Бу эса замонавий даврда ҳам маданий-ижтимоий контекстнинг ҳал қилувчи аҳамиятини сақлаб қолаётганидан далолат беради.

Муҳокама. Тадқиқот натижалари Шарқ жамиятларида аёллар спорти тарихини «анъанага қарши замонавийлашув» схемаси орқали тушунтириш етарли эмаслигини кўрсатади. Аёлларнинг жисмоний фаолияти замонавий спорт тизимларидан анча олдин мавжуд бўлган [2; 7; 9; 13]. Аммо бу фаолиятнинг ижтимоий мақоми, вазифаси ва ташкилий шакли ҳар бир тарихий муҳитда турлича бўлган.

«Фаолият–мақом–институционаллашув» ёндашуви шу фарқларни бир тизимда кўриш имконини беради. Тан даври Хитойида аёлларнинг поло билан боғлиқ фаолияти юқори ижтимоий қатлам маданиятига тегишли бўлиб [7], Ляо–Цзинь жамиятларида ҳарбий ва сиёсий вазифалар билан [9], Мўғуллар даврида эса кўчманчи турмуш ва ҳарбий-сиёсий мавқе билан узвий боғланган [2; 3].

Марказий Осиё (Ўзбекистон) тажрибаси мазкур тарихий занжирнинг жисмоний фаолиятдан ташкилий ва профессионал спортга ўтиш босқичини намоён этади. 1920–1930-йиллардаги дастлабки тўгараклар ва мусобақалардан [1] кейинчалик олий ва ўрта жисмоний тарбия таълими шаклланди [8; 15], 1970-йилларда эса «Андижанка» сингари жамоалар орқали аёллар спорти юқори даражадаги мусобақа ва профессионал институт даражасига кўтарилди [6]. Бу жараён жисмоний фаолиятнинг институционал спортга айланишини тарихий давомийликда кўриш имконини беради.

Шу билан бирга, жисмоний фаолият билан ижтимоий мақом ўртасидаги муносабатни бир томонлама тушунтириш мумкин эмас. Аёлнинг от миниши ёки спорт билан шуғулланиши унинг юқори ижтимоий мақомга эга эканини ўз-ўзидан билдирмайди; аксинча, кўпинча юқори ижтимоий мақом муайян жисмоний фаолият учун имконият яратган (масалан, Қутулун феномени) [2]. Замонавий Эрон, Қатар ва Саудия Арабистонидаги мисоллар эса спортнинг ҳуқуқий мақоми, давлат сиёсати, оила ва маданий меъёрлар ҳамда халқаро дипломатия билан мураккаб алоқадорлигини кўрсатади [10; 11; 12].

Тадқиқотнинг методологик ва манбашунослик нуқтаи назаридан муҳим жиҳати шундаки, қабр тасвирлари, археологик топилмалар ва адабий манбаларни эҳтиёткорлик билан талқин қилиш талаб этилади [7; 13]. Масалан, тасвирда аёлнинг от устида бўлиши унинг мунтазам «спортчи» бўлганини исботламайди. Мақоланинг асосий чеклови ҳам «Шарқ» тушунчасининг ҳаддан ташқари кенглиги билан боғлиқ бўлиб, билдирилган хулосалар бутун Шарқ жамиятларига эмас, балки кўриб чиқилган аниқ тарихий-географик кейсларга нисбатан амал қилади.

ХУЛОСА. Шарқ жамиятларида аёлларнинг жисмоний фаолияти замонавий спорт пайдо бўлиши билан бошланмаган. Тан даври, Ляо–Цзинь ва Мўғуллар империяси манбалари аёлларнинг жисмоний қобилиятлари ов, ҳарбий ҳаёт, сарой маданияти ва кўчманчи турмуш тарзи билан узвий боғлиқ бўлганини кўрсатади [2; 3; 7; 9; 13].

Тадқиқотда қўлланилган «фаолият–мақом–институционаллашув» учлиги тарихий жисмоний фаолиятни замонавий спорт билан тенглаштирмасдан, улар ўртасидаги эволюцион ва мазмуний фарқларни аниқлаш имконини беради. Тарихий даврда жисмоний фаоллик меҳнат ва элитар маданият қисми бўлган бўлса, замонавий даврда у махсус ташкилотлар, таълим ва касбий карьера тизимига (институционал босқичга) кирган.

Ўзбекистон тажрибаси Марказий Осиё шароитида жисмоний фаолиятнинг тизимли жисмоний тарбия ва таълим орқали оммавий мусобақа ва профессионал спорт даражасига «институционаллашув» йўлини аниқ кўрсатиб беради [1; 6; 8; 15].

Замонавий Эрон, Қатар ва Саудия Арабистони тажрибаси аёллар спорти ривожида спорт инфратузилмаси билан бир қаторда оила, маданий меъёрлар, диний қарашлар ва давлат сиёсати каби ижтимоий-омиллар ҳали ҳам ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканини тасдиқлайди [4; 10; 11; 12].

Шундай қилиб, Шарқ жамиятларида аёллар спорти тарихини фақат спорт натижалари хроникаси сифатида эмас, балки жисмоний маданият, ижтимоий мақом ва институционал трансформацияларнинг мураккаб тарихий жараёни сифатида тадқиқ этиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Asatova, G. (2022). Problems of physical culture and sport in Uzbekistan in the interwar period (1920–1930). Society and Innovations, 3(2/S), 342–355. https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss2/S-pp342-355

2. Biran, M. (2020). Qutulun: The warrior princess of Mongol Central Asia. In M. Biran, J. Brack, & F. Fiaschetti (Eds.), Along the Silk Roads in Mongol Eurasia: Generals, Merchants, and Intellectuals (pp. 64–82). University of California Press. https://doi.org/10.1525/9780520970786-007

3. Birge, B., & Broadbridge, A. F. (2024). Women and gender under Mongol rule. In M. Biran & H. Kim (Eds.), The Cambridge History of the Mongol Empire (pp. 628–654). Cambridge University Press.

4. Dennaoui, N., et al. (2024). Participation in physical activity and sport in adolescent girls from Middle Eastern backgrounds. Ethnicity & Health, 29(7), 756–773. https://doi.org/10.1080/13557858.2024.2376054

5. Guo, S., Slater, K., Choi, H., & Antunovic, D. (2026). Mapping East Asian sport scholarship: A review of communication and sociology of sport literature, 2000–2024. Communication & Sport. https://doi.org/10.1177/21674795261435094

6. Hamrakulov, A. K. (2007). Veterans of the Uzbek State Institute of Physical Culture. Tashkent: Publishing and Printing Department of the Uzbek State Institute of Physical Culture.

7. Hu, S., Hu, Y., Yang, J., Yang, M., Wei, P., Hou, Y., & Marshall, F. B. (2020). From pack animals to polo: Donkeys from the ninth-century Tang tomb of an elite lady in Xi'an, China. Antiquity, 94(374), 455–472. https://doi.org/10.15184/aqy.2020.6

8. Ismailov, R. I. (1968). Среднее и высшее физкультурное образование в Узбекистане. In Вопросы истории физической культуры и спорта в Узбекистане (pp. 5–15). Tashkent: Fan.

9. Johnson, L. C. (2011). Women of the Conquest Dynasties: Gender and Identity in Liao and Jin China. University of Hawai'i Press. https://doi.org/10.21313/hawaii/9780824834043.001.0001

10. Mohammadi, M., & Kalateh Seifari, M. (2025). The role of women in Saudi Arabia's sports diplomacy. Asian Journal of Sport History & Culture, 4(1), 48–70. https://doi.org/10.1080/27690148.2025.2484296

11. Parvez, Z. (2024). The FIFA World Cup 2022, national identity, and the politics of women's sports participation in Qatar. Asian Journal of Sport History & Culture, 3(2), 154–179. https://doi.org/10.1080/27690148.2024.2341256

12. Seyed Hossini, R. N., & Norouzi, R. (2024). Women's competitive sport in Iran: Unravelling four decades of discursive evolution, 1979–2020. The International Journal of the History of Sport, 41(4), 317–332. https://doi.org/10.1080/09523367.2024.2358056

13. Shea, E. L. (2023). Riders in the tomb: Women equestrians in North Chinese funerary art (10th–14th centuries). Arts, 12(5), 201. https://doi.org/10.3390/arts12050201

14. Sholomitsky, Yu. S. (1964). Физическая культура и спорт в советском Узбекистане. In Очерки по истории физической культуры (pp. 82–120). Moscow: Fizkultura i sport.

15. Sunik, A. B. (1968). Становление физического воспитания в школах Узбекистана в первые годы Советской власти (1917–1924 гг.). Труды Узбекского института физической культуры, 4, 40–49.

16. Zhao, Z., Liu, C., & Kawashima, K. (2026). From feminine leisure to urban craze: The popularization of badminton in Republican Shanghai. Frontiers in Sports and Active Living, 8, 1717411. https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1717411

O‘ZBEK XALQINING BOY MILLIY SPORT MEROSINI ASRASH VA UNI YOSH AVLODGA YETKAZISHNING MUHIM AHAMIYATI

H.T.Rafiyev p.f.n, professor, 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:*. O‘zbek xalqining boy milliy sport merosi xalqimizning bebaho ma’naviy boyligidir. Har bir xalqning o‘ziga xos tarixi, madaniyati va qadriyatlari bo‘lgani kabi, milliy sport merosi ham uning ma’naviy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu maqolada boy milliy sport merosini asrash, rivojlantirish va kelajak avlodlarga yetkazish to‘g‘risida fikr yuritilgan.*

Аннотация: *Богатое национальное спортивное наследие узбекского народа является бесценным духовным богатством нашего народа. Подобно тому, как каждая нация имеет свою историю, культуру и ценности, национальное спортивное наследие также является неотъемлемой частью её духовного наследия. В данной статье рассматриваются вопросы сохранения, развития и передачи богатого национального спортивного наследия будущим поколениям.*

Kalit so‘zlar: *qadriyat, sport inshoati, adabiyot, sog‘lom turmush tarzi, murabbiy, sportchi.*

Ключевые слова*: ценность, эссе о спорте, литература, здоровый образ жизни, тренер, спортсмен.*

Har bir xalqning o‘ziga xos tarixi, madaniyati va qadriyatlari bo‘lgani kabi, milliy sport merosi ham uning ma’naviy merosining ajralmas qismi hisoblanadi. O‘zbek xalqining boy milliy sport merosi xalqimizning bebaho ma’naviy boyligidir. Uni asrash, rivojlantirish va kelajak avlodlarga yetkazish har birimizning muqaddas burchimizdir. Milliy sport turlari, sport inshoatlari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlarimiz, ular yaratgan o‘quv adabiyotlar, xizmat ko‘rsatgan murabbiylar, sportchilarimizning tarixiy g‘alabalari milliy sport merosimizni asosini tashkil qiladi.

Milliy sport merosini asrash zarurati. Globallashuv davrida ayrim milliy qadriyatlar unutilib ketish xavfi ostida qolmoqda. Shu sababli milliy sport merosini saqlab qolish, ularning tarixini o‘rganish va ommalashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Milliy sport merosi xalqning o‘zligini, tarixiy xotirasini va madaniy boyligini aks ettiradi. Mamlakatimizda sportni rivojlantirishga qaratilgan qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Turli musobaqalar, festival va xalq sayillari tashkil etilib, yoshlar o‘rtasida sportga qiziqish kuchaytirilmoqda. Bu esa milliy qadriyatlarning davomiyligini ta’minlashga xizmat qilmoqda.[2]

Milliy sport turlari. O‘zbek xalqining milliy sport turlari orasida kurash, ko‘pkari, belbog‘li kurash, ot sporti o‘yinlari, tosh ko‘tarish, arqon tortish kabi musobaqalar alohida o‘rin egallaydi. Ushbu sport turlari nafaqat jismoniy barkamollikni, balki mardlik, sabr-toqat, do‘stlik va halollik kabi insoniy fazilatlarni ham shakllantiradi. Ayniqsa, kurash o‘zbek xalqining eng qadimiy va mashhur sport turlaridan biri bo‘lib, bugungi kunda xalqaro miqyosda ham keng e’tirof etilmoqda. Kurash musobaqalari yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, ularni ma’naviy va jismoniy jihatdan kamol toptirishda muhim ahamiyatga ega.

Sport inshootlari. O‘zbekistonda sport inshootlarining rivojlanish tarixi uzoq davrlarni o‘z ichiga oladi. Qadim zamonlardan boshlab xalq o‘rtasida kurash, chavandozlik, kamondan otish kabi milliy sport turlari keng tarqalgan bo‘lib, ular uchun maxsus maydonlar va sayilgohlar tashkil etilgan. Maxsus sport inshootlari esa asosan XX asrda shakllana boshladi. O‘zbekistonda stadionlar, sport zallari, suzish havzalari va boshqa sport inshootlari qurildi. Bu davrda yirik shaharlarda futbol stadionlari va ko‘p tarmoqli sport majmualari barpo etilib, aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishga katta e’tibor qaratildi. 1956-yilda ochilgan mashhur Paxtakor Markaziy Stadioni ham o‘z davrida mintaqadagi eng yirik inshootlardan biri hisoblangan.

1991-yilda O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirish maqsadida yangi sport inshootlari qurildi hamda mavjudlari rekonstruksiya qilindi. 2002-yilda tashkil etilgan O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyati natijasida 2003–2009-yillarda respublika bo‘ylab yangi sport obyekti foydalanishga topshirildi, ularning aksariyati qishloq hududlarida qurildi. Keyingi yillarda zamonaviy stadionlar, tennis kortlari, suzish havzalari va universal sport majmualari soni

yanada ortdi. O‘zbek sport inshootlari tarixi milliy sport an’analaridan boshlanib, mustaqillik yillaridagi keng ko‘lamli sport infratuzilmasi rivoji orqali bugungi zamonaviy bosqichga yetib keldi.

Toshkent shahridagi Olimpiya shaharchasi 2025-yil 18-avgustda qurib bitkazilib, foydalanishga topshirilgan. Olimpiya shaharchasining hududi 100 gektarga teng. Shaharchada olimpiya stadioni, har biri 2 mingdan tomoshabinni sig‘dira oladigan suv sporti saroyi, velodrom, yakkakurashlar va jamoaviy o‘yinlar majmualari bunyod etiladi. Shaharcha markazida joylashgan staidon 12 ming tomoshabinga mo‘ljallangan. Xalqaro musobaqalar chog‘ida bu yerda tantanali marosimlar o‘tkaziladi. Yashil maydon va 9 qatordan iborat yugurish yo‘lagida yengil atletikaning 48 yo‘nalishi bo‘yicha sport bellashuvlarni o‘tkazish mumkino‘tkazishga xizmat qilmoqda. Sport infratuzilmasining kengayishi yosh avlodni sog‘lom turmush tarziga jalb etish va mamlakat sportchilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. [3]

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport fanining shakllanishi XX asrning o‘rtalaridan boshlab jadallashdi. Bu jarayonda 1955-yilda tashkil etilgan O‘zbekiston jismoniy tarbiya instituti muhim ilmiy markaz bo‘lib xizmat qildi. Institut qoshida sport nazariyasi, metodikasi, pedagogikasi va sport tibbiyoti bo‘yicha ilmiy maktablar vujudga keldi. Bu davrda sport ta’limi va jismoniy tarbiya metodikasining ilmiy asoslari yaratildi. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar tayyorlash tizimi shakllandi. Institutda “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi tashkil etilib, ilmiy tadqiqotlar yo‘lga qo‘yildi. Mustaqillikdan so‘ng milliy sport tizimi va ilmiy tadqiqotlar yangi bosqichga ko‘tarildi. Sport pedagogikasi, sport menejmenti, sog‘lom turmush tarzi va ommaviy sport masalalari bo‘yicha ko‘plab ilmiy ishlar amalga oshirildi. O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti xalqaro hamkorlikni rivojlantirib, yangi avlod olimlarini tayyorlamoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘zbek olimlari mamlakat sport tizimining ilmiy asoslarini yaratib, murabbiylar va sport mutaxassislarini tayyorlashda katta rol o‘ynadilar. Ularning ilmiy ishlari bugungi kunda ham O‘zbekiston sportining rivojlanishiga xizmat qilmoqda. [4]

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘quv adabiyotlar. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘quv adabiyotlari ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu adabiyotlar o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda sport nazariyasi va amaliyoti bo‘yicha bilimlarni egallashga xizmat qiladi. O‘quv adabiyotlarining mazmuni, ilmiyligi va amaliy ahamiyati ta’lim sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ularning aksariyati nazariy va amaliy bilimlarni uyg‘un holda taqdim etsa-da, zamonaviy sport ilm-fani yutuqlarini kengroq aks ettirish va raqamli ta’lim resurslarini rivojlantirish zarur. O‘quv adabiyotlarini takomillashtirish jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini sifatli tayyorlashga xizmat qiladi. Ko‘pchilik darsliklarda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining asosiy masalalari keng yoritilgan. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish, yuklamani boshqarish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlardan saqlanish bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.[4]

Murabbiylik va ustozlik faoliyati. O‘zbekistonda sportchi tayyorlash, sportni rivojlantirish va yosh avlodni tarbiyalashdagi ulkan xizmatlari uchun fidoyi murabbiylarga davlatimiz tomonidan “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan murabbiy” va “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan yoshlar murabbiysi” kabi faxriy unvonlar beriladi. Bu unvonlar mamlakatimizda yoshlarni Vatanga muhabbat, milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalashga, shuningdek, sportchilarning xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishishiga munosib hissa qo‘shgan yetuk mutaxassislarga topshiriladi. “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan murabbiy” va “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan yoshlar murabbiysi” faxriy unvonlari mamlakatimizda murabbiylik va ustozlik faoliyatining yuksak e’tirofi hisoblanadi. Bu unvonlar nafaqat shaxsning mehnatini qadrlaydi, balki yoshlar tarbiyasi va ta’lim-tarbiyaning jamiyat taraqqiyotidagi muhim o‘rnini ham namoyon etadi. Ustoz va murabbiylarning fidokorona faoliyati esa kelajak avlodning barkamol bo‘lib voyaga yetishida muhim omil bo‘lib qolaveradi. O‘zbekiston sportchilari nafaqat musobaqalarda g‘alaba qozonib, balki xalqimizning kuch-qudrati, matonati va vatanparvarligini dunyoga namoyish etib kelmoqda.

Sportchilarimizning yutuqlari. Mustaqillik yillarida sportchilarimiz Olimpiya o‘yinlari, jahon va Osiyo chempionatlarida yuksak natijalarga erishib, milliy merosimizning yorqin namoyandalariga aylanishdi. Sportchilarimizning yutuqlari yosh avlodni sog‘lom turmush tarziga, intilish va mehnatsevarlikka undaydi. Ular xalqimizning faxri, milliy g‘ururi va bebaho ma’naviy merosidir. Olimpiya o‘yinlarida qo‘lga kiritilgan medallar va xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlar O‘zbekistonning

sport sohasidagi salohiyatini butun dunyoga namoyon etmoqda. O‘zbekistonning yetuk sportchilari milliy merosimizning ajralmas qismi hisoblanadi. Ularning g‘alabalari Vatanimiz obro‘sini yuksaltirib, kelajak avlod uchun ibrat maktabi bo‘lib xizmat qiladi.

Milliy sport merosimiz bo‘lgan milliy sport turlari, sport inshoatlari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va ular yaratgan o‘quv adabiyotlar, murabbiylar va sportchilarimizning tarixiy g‘alabalarini asrash va uni yosh avlodga yetkazish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 25-maydagi “Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-259-son qarori.
2. Axmedov. F.Q. “Jismoniy tarbiya va sportning milliy va umuminsoniy qadriyatlari” Monografiya. JDPU davlat muassasasi nashriyoti., 2025.
3. B.B.Musayev, A.Yu.Chastoedova, J.K.Komilov, A.R.Musayeva, F.J.Karimov. “Sport inshootlari tarixi” O’zDJTSU nashriyot bo’limi, 2021 y. © Musayev B.B., 2021 y.
4. Иброхимов Ў., Рафиев Х. Спорт ва қадрият. Тошкент, Янги аср авлоди. 2009. 100-б.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА ЭТНОСПОРТНИНГ АЙРИМ ТУРЛАРИНИ ЎҚУВ - ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА КЕНГ ЖОРИЙ ҚИЛИШ БИЛАН ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ

А.Абдуллаев, профессор
ЎДСАҲЖТСБМҚТМО Фарғона филиали

Аннотация: *Мақолада мамлакатимиз этноспортининг айрим турларини жисмоний маданият таълими жараёнига жорий қилиш билан жисмоний тарбия ўқув предметини ўқитишни модернизациялаш, шунингдек,ўқувчиларга этноспортнинг бошланғич назарий билимларини мазмуни баён қилинган. Мактаб жисмоний тарбия фанининг кўп сонли ўқитувчилари жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахасислари учун мўлжалланган.*

Аннотация: *В статье изложена модернизация преподавания учебного предмета физкультуры с внедрением отдельных видов отечественного этноспорта в процесс физкультурного образования, а также изложено содержание элементарных теоретических знаний этноспорта у обучающихся.Предназначен для многочисленных учителей физкультуры в школах и специалистов в области физической культуры и спорта.*

Калит сўзлар: *Модернизация, этноспорт, ҳалқ ўйинлари, миллий спорт, оммавий сайиллар, оммавий чиқишлар, катта спорт, олий спорт маҳороати,”онтогонез”, ҳаракат фаоллиги, жисмоний фаоллик, ҳаркат фаолияти, ҳаракат акти,ҳаракат сифатлари ва бошқалар.*

Ключевые слова: *Модернизация, этноспорт, народные игры, национальный спорт, массовые гуляния, массовые выступления, большой спорт, высшее спортивное мастерство,”онтогонез”, двигательная активность, Физическая активность, двигательная активность,двигательный акт, двигательные качества*

Кириш: Мамлакатимизда этноспортнинг турлари тарзида жамиятимиз аъзоларини соғломлаштириш спорти ёки уларнинг соғлом турмуш тарзи жимоний маданияти мазмунидаги ҳаракат фаоллигида фойдаланиладиган жисмоний машқларини, шунингдек –“миллий спорт турлари ва ҳалқ ўйинлари(этноспорт)”ни жисмоний маданият таълими жараёни мазмунига олиб кириш мамлакатимиз Президентининг эътиборида.[1.]

Шу кунларда амалга оширилаётган умумий таълим мактаби ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнини тубдан янгилаш, модеринизациялаш ҳақидаги мамлакатимиз Президентининг “Ихтисослаштирилган ва оммавий спортни янги босқичга олиб чиқиш ҳамда аҳоли жисмоний фаоллигини ошириш чора - тадбирлари” бўйича видио – селектори (2025 йил, 13 февраль) йиғилишида белгиланган вазифалари ҳам аҳоли ва ўқувчи талаба ёшлар саломатлигини йўлга қшйишдаги фундаментал муаммони амалда ҳал қилиш – модерназациялаш масаласи долзарблигини кўрсатиб қўйди.[2.]

Миллатнинг жисмонан етук, жисмонан камолатга эришган ҳам маънавий ҳам жисмонан баркамол авлодини тарбиялаш, соғлом ҳалқ, соғлом авлод сифатида миллатнинг таянч устуни

эканлиги Париж Олимпиадасида эришилган ютуқлар билан исботланди. Лос-Анжелес Олимпиада ўйинларида 2028 йили ер юзи мамлакатларининг кучли ўнлигига киришдек улкан вазифа – маррани белгиланиши, ҳал қилиниши муаммони фундаментал асосида туб ўзгаришлар қилинишини, соҳани модеринизациясини амалга оширилиши лозимлигини кўрсатиб қўйди.

Асосий қисм. Қайд қилинган улкан вазифани ечими мамлакатимиз жисмоний маданияти ва спортини йилдан йилга такомиллашиб бораётган янгиланишлар, мамлакатимиз ва Ҳориж маимлакатларининг илғор тажрибаларини интеграцияси, қадриятларимиз тарзида оммавий ҳалқ тадбирларимиз дастурларида фойдаланиладиган миллий спорт ўйинларини унутилишини олдини олиш орқали аҳоли соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини тубдан такомиллаштириш жараёни Янги Ўзбекистонимизнинг стратегияларидан кетма – кет жой олмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Президентини мамлакатимизда миллий спорт турлари ва ҳалқ ўйинларини этноспортни тарғиб қилиш ва оммалаштириш, болалар, ўсмирларни спортнинг бу турларига уларни кенг жалб қилиш, шунингдек, ҳалқаро алоқаларни кучайтиришда «Этноспорт» турларидан индивид жисмоний статусининг кўрсаткичларини ривожлантиришда мақсадли фойдаланишни, унинг айрим турларини умумий таълим мактаблари жисмоний маданияти таълим жараёнида воситаси сифатида фойдаланишни илмий назарий асослари устида тадқиқотлар олиб боришни, 2025 йилгача этноспортнинг оммалаштириш ва ривожлантириш дастурини яратиш, 2023 йилнинг мартидан бошлаб миллий спорт турлари бўйича уч босқичли умумреспублика спорт мусобақаларини жорий қилиш учун берган кўрсатмалари, ўзининг натижаларини кўрсатиб улгурди.[3.]

Махсус адабиётлар, охирги тўрт йилликдаги илмий тадқиқотларнинг тахлили оммавий этноспорт дунё мамлакатларининг жисмоний маданияти системаларини шаклланишида муҳим рол ўйнаганликларини кўрсатди. Ҳар бир миллат, элат, аввалига ёшларни фаол ҳаракатланишга одатлантириши, уларни оммавий спортнинг у ёки бу турларидан бирини мустақил шуғулланиш учун танлаш билан, маҳоратини ошириш учун мақсадли машқ қилиш машғулотларини оммалаштириш ва уларни ўқув – услубий асосларини такомиллаштиришни тақазо этмоқда. Қатор этноспортимизни номлари, аталиши (атамалари) турлича тизимга солиниши талаб қилинади. Масалан, сувга шунғиб кўп вақт сув остида ўтириш, яланг оёқ бўлиб куннинг иссиғида, совуғида маълум масофани ўтиш (бу машқларни физиологик механизмини очишни, организмга таъсирини беришни) мақсад қилмадик. Қум устида, лойда, сув кечувларида ўналадиган ўйинлар, тош билан, мева данаклари, тўлдирилган қопдаги вазни турлича юкни кўтариш ўйинлари, турли усулда кўтаришлапр, Пойглар(турли хиллари мавжуд), улоқ(кўпкари), сим устида, арқон устида юриш, тирмашиб чиқишлар, сакрашлар ва ҳ к.лар

Дунё ҳалқлари Этноспортининг тарихига назар ташласак, унинг ҳозирда модернизация қилишга мансуб машқлари ва уларнинг машғулотлари башарият тарихининг қулдорлик давридаги “Спарта”, “Афина”, мамлакатларининг жисмоний тарбия системаларини шаклланиши даврига бориб тақалишини кўрамиз.

“Антик гимнастика”, “Олимпиада ўйинлари” ёки ўрта асрлардаги Қадимги Юнонларнинг “.Пентатлон”и (беш кураши) – мушт билан жанг, қиличбозлик, ханжар билан жанг, найза улоқтириш, отда чопиш “ҳаётий-зарурий ҳаракатлар”дан аста секинлик билан миллий ўйинлар, мусобақалар тарзида куч синашувлар, жисмининг ривожланганлиги, жисмининг тайёргарлиги кўрсаткичларининг намойиши (куч синашишлар, мусобақалар) ўткзилган тантаналарнинг дастурини ўзагини ташкил этганлиги ўзининг бой тарихига эгалигига тарихий материаллар гувоҳ.[3.]

Башарият тарихида инсониятни синфларга ажралиши миллатлар златларни ўша вақтдагии жисмоний маланиятини эксплуатация қилувчилар учун хизмат қилабошлади. Миллий ўйинлар, куч синашиш мусобақалари аввалига қулдорлик жамияти даврида қулдорлар учун хизмат қилабошлаганлиги, Қулдор ўзининг танасини салобати, виқорли қадди-қомати, жанг қуролларидан моҳирона фойдалана олиши, муштлашгандаги курашдаги зарбалари, кучи, чаққон ҳаракатлари ва бошқа жисмоний сифатларини устунлиги билан ўз қулларини қўрқинчда ушлашлари учун зарур бўлди.

Ўрта асрларга келиб катта бойлар, ер эгаси, ни ташқи ҳавфдан асраш мақсадида уларнинг ҳимоячилари “рицарлар” табақаси шаклланди. Уларнинг жисмини тарбияси алоҳида мақсадга - ўз хужайинлари, катта ер эгаларии ва уларнинг авлоди ҳамда ери - сувини душмандан асраш

мақсадида ҳам жисмоний ҳам жангавор тайёргарлик фақат рицарлар учун мансуб эди холос. Фақат уларгина жисмоний машқлар билан жангаворлик машқларига устиворлик бериш орқали жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини оширишни мақсад қилиб жисмоний машқлар билан шуғулланганлар.

Жаҳон ҳалқлари жисмоний маданияти ва этноспортини шаклланиши тарихига назар солсак уларнинг жисмоний маданияти ўз мамлакатларининг жисмоний тарбия системаларида шаклланган машғулотлар, машқлар ва уларнии алоҳида йўналишлари мазмунидан келиб чиққанлигини гувоҳи бўламиз.

Масалан, Шведлар – этноспорти “швед педагогик гимнастикаси” номи билан маълум бўлиб, турли жисмларни кўтариш, гавданинг турли қисмлари ёки унинг айримбўлакларини ҳаракатлантириш, ривожлантириш машқларини машқ қилганлар;

Франгистонликларнинг жисмининг тарбияси “Эбер” системаси деб номланган системалари мавжуд бўлган. Уларнинг жисмоний машқлари– тана анатомиясига таъсир этишини назарда тутиш билан бажариладиган жисмоний машқларга устиворлик берганлар.

Масалан, аёлларнинг бўйни оққушлар бўйнига қиёс қилиниб, ўзун ва ингичка бўлиши, белларининг хипчалиги (ингичкалиги), танасининг хушбичимлиги олқишланган ва тарбия жараёнида эътибор берилган.

Чехларнинг “Сокол гимнастика” системаси, Олмонларнинг “Турнени” ва бошқа жисмоний тарбия системалари таркибида жисмоний тарбия воситалари аввалига миллий ўйинлар, сўнг шу мамлакат ҳалқи, миллатнинг миллий спорти ва оммавий ўйинларига (этно спортига) устиворлик берилганлигининг гувоҳи бўлмоқдамиз.

Мамлакатимиз миллий ўйинлари малакатимиз вилоятларининг турли вилоятлари, худудлари

Мамлакатимизда жисмоний тарбия жараёнини модернизациялаш жараёнида этноспортнинг айрим турларини кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг синифдан ташқари машғулотларида восита сифатида қўллаш уларнинг ҳаётий - зарурий ҳаракат малакаларининг заҳирасини оширишда юқори эканлигини тажрибаларимиз давомида кузатдик.

Хулоса қилиб шуни такидлашимиз жоиз:

2) мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спортни модернизациялаш мақсадида этноспорт турларини таълим ва тарбия тизимига интеграция қилиш борасида илмий тадқиқотлар ва амалий ишларни янада жонлантириш.

1) этноспорт турларининг тарихи, жисмоний тарбия воситаси сифатидаги назарий асослари, таълим жараёнида фойдаланиш методлари, инсон органлари ва тузилмаларига функционал таъсирини илмий назарий муаммолари ўзининг илмий назарий ечимига муҳтож.

3) миллий спорт турлари ва ҳалқ ўйинларининг жисмоний маданият таълими ўқув дастурларга киритиш, улардан “онтогонез”нинг турли ёши даврида фойдаланиш механизмини шакллантириш.

4) этноспортнинг айрим турларидан аксарият ҳолатларда актив, пассив, дам олиш орқали инсонни сарфланган “ҳаётий қувватини” тиклаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ёки соғлом турмуш тарзи машғулотлари воситаси сифатида фойдаланиш системасини такомиллаштириш. имконияти амалда ўз исботини топиб улгурди.

5) этноспорт жисмоний фаолликни ошириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдан ташқари, миллий ўзликни ҳис этишга ва урф-одатларни сақлашга ҳам хизмат қилишини, натижада ёшлар миллий қадриятларини тушуниб, уларга ҳурмат билан ёндашиш муносабатини шакллантириш билан этноспортни жисмоний тарбия тизимига интеграциясини давлатнинг таълим ва спорт соҳасидаги ўзак стратегик мақсадлардан бирига айлантириш зарурият деб ҳисоблаймиз.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида- ”ги 2021 йил 17 июндаги ПК-5149-сон қарори.

2. “Спорт – соғлом ҳалқ, соғлом жамиятнинг таянч устуни сифатида миллий ғуруримиз манбаига айланмоқда”. Янги Ўзбекистон. 2025 йил14 февраль, №32(1358), 1-сах.

3. Ўзбекистон Республикасининг Президентининг “Этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ,2021 йил, 17 йил июндаги ПҚ-5149-сон қарори

4. . А.Абдуллаев,Т.Норматов ва бошқалар. Жисмонан баркамол авлод орзуси. Ўқув қул. ФарДУ ”Нусха кўчириш бўлими ” Фарғона - 2003, 65 б
5. Абдуллаев А. Жисмоний ҳаракатлар тавсифи. ОЎЮ лари учун дарслик. “Poligraf Super Servis” МЧЖ,Фарғона шаҳри , 2023, 240 б.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYALASHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Q.T.Mamutov dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada umumta’lim maktab ta’limida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish yo‘nalishi, xususiyatlari va darajasi, shuningdek, shaxsiy fazilatlari va qobiliyatlari shakllanishi, ularning turmush tarzi va madaniy muhitiga bog‘liq bo‘lgan jarayon haqida so‘z yuritiladi.*

Kalt so‘zlari. *Maktab, madaniyat, “mehnat” va “madaniyat”, ilmiy va o‘quv adabiyotlar, gigienik omillar, ko‘nikma.*

Аннотация. *В данной статье рассматривается процесс физического развития учащихся, его особенности и уровни, а также формирование их личностных качеств и способностей в системе общего школьного образования, Этот процесс тесно связан с их образом жизни и культурным окружением.*

Ключевые слова: *Школа, культура, «труд» и «культура», научно-педагогическая литература, гигиенические факторы, навыки.*

Maktab ta’limida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish yo‘nalishi, xususiyatlari va darajasi, shuningdek, shaxsiy fazilatlari va qobiliyatlari shakllanishi ko‘p jihatdan ularning turmush tarzi va madaniy muhitiga bog‘liq bo‘lgan jarayon hisoblanadi. Chunki jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini o‘zlashtirish va ulardan jismoniy madaniyat maqsadlarida foydalanish o‘quvchilarning jismoniy madaniyatni shakllantirishida muhim shartlardan biri hisoblanadi. Demak, o‘quvchilarning ijtimoiy sharoitlari jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, ular orasida “mehnat” va “madaniyat”, jumladan, jismoniy madaniyat alohida o‘rin tutadi.

Ijtimoiy-gumanitar yo‘nalishga oid ilmiy manbalarda “madaniyat” tushunchasiga turli xil yondashuvlar mavjud. Xususan, madaniyat inson qobiliyatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishga yo‘naltirilgan, shuningdek, ijtimoiy-siyosiy va axloqiy-estetik jarayonlarda aks etuvchi hodisa sifatida izohlanadi. Masalan, O.S.Jumanov (2021) o‘z tadqiqotlarida shunday fikr bildiradi: “Madaniyat - bu kishilarning madaniy faoliyati sohasi, ana shu madaniyatni o‘zlashtirish, uning yutuqlarini takomillashtirish va avloddan-avlodga uzatish usulidir” [60; 5-b.].

Zamonaviy maktab ta’limi sharoitida shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayoni o‘quvchilarning harakat malakalarini egallashi hamda jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishi bilan uzviy bog‘liq. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarda jismoniy madaniyat tushunchasini anglash va unga ongli yondashuvni shakllantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Aniqlanishicha, ilmiy va o‘quv adabiyotlarda “jismoniy madaniyat” tushunchasiga berilgan ta’riflar va uning lug‘aviy ma’nosi borasida bir qator qarama-qarshi fikrlar mavjud [67; 8-b.], [12; 6-b.], [47; 123-126-b.], [69; 246-b.], [40; 37-b.]. Masalan, R.S.Salomov (2014) ta’kidlashicha, “jismoniy madaniyat – bu umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib, xalq jismoniy barkamolligini ta’minlash uchun maxsus vositalarni yaratish va ulardan foydalanish sohasida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig‘indisidir” [71; 8-b.]. O.S.Jumanov (2021) esa, “jismoniy madaniyat - bu pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, hayot uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakalari, mahorati va ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan”, – deya ta’kidlaydi [60; 6-b.].

X.Rafiyev (2021) va boshqalar esa “jismoniy madaniyat – bu umuminsoniy va milliy madaniyatning bir qismi bo‘lib, odamlarning uzoq tarixiy taraqqiyot jarayonida erishgan moddiy yutuqlarining ma’naviy jihatlaridan iborat”, – deya e’tirof etadi [66; 123-126-b.]. A.T.Umarov (2022) bu

tushunchani “sog‘liqni saqlash va mustahkamlash, ongli jismoniy faoliyat jarayonida shaxsning psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohasi, – deb talqin qiladi [66; 112-b.].

A.A.O‘rmonov (2023) esa “jismoniy madaniyat – bu insonning qobiliyatlarini jismoniy va intellektual rivojlantirish, uning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy moslashish maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan qadriyatlar hamda bilimlar yig‘indisidir”, – deb qayd etadi [24; 246-b.]. Sh.T.Xolboyeva (2021) esa, “jismoniy madaniyat – bu insoniyat umumiy madaniyatining bir qismi bo‘lib, o‘zida insonning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni birlashtiradi”, – degan xulosaga keladi [29; 856-b.].

Shuningdek, O.S.Jumanov (2021) ta’kidlashicha, “jismoniy madaniyat inson jismoniy kamolotining pedagogik tizimi sifatida qaraladi. Jismoniy madaniyat jarayonida maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar tizimi, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar birgalikda qo‘llaniladi. Harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda har tomonlama morfofunksional rivojlangan organizmni takomillashtirish uchun maxsus bilimlardan foydalanish jamiyat talablariga moslashtiriladi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy madaniyat pedagogik jarayon sifatida kishilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy bilimlarni egallashini o‘z ichiga oladi” [60; 5–6-b.].

X.Rafiyev (2021) va boshqalar jismoniy madaniyatning tuzilishini “... tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqarolarni har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat”, – deb ta’kidlaydilar [66; 116-b.].

P.F.Lesgaft (2014) bolalar tarbiyasiga oid tadqiqotlarida shunday xulosaga kelgan: “Jismoniy madaniyat jarayonida bolalar ayrim harakatlarni ajratib olishlari, ularni o‘zaro taqqoslashni, ongli ravishda boshqarishni va to‘siqlarga moslashtirishni o‘rganishlari kerak. Bu to‘siqlarni imkon qadar chaqqonlik va qat’iyat bilan yengish, iloji boricha qisqa vaqt ichida kamroq mehnat sarflab, ongli ravishda eng ko‘p jismoniy ishni bajarish, shuningdek, ko‘rkam va g‘ayrat bilan harakat qilish bolalarning asosiy vazifalaridan biridir” [108; 127-b.].

D.N.Raxmatova va L.Z.Xolmurodovlar (2015) o‘z tadqiqotlarida shunday fikrni ilgari surganlar: “Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida kishilarning jamiyat qurilishida faol ishtirok etishini ta’minlash va ularning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish zarurati hisoblanadi” [70; 38-b.].

O.S.Jumanov (2021) esa shunday ta’kidlaydi: “Bu yerda gap, bir tomondan, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarini shakllantirish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda bo‘lish orqali o‘zlashtirilgan ko‘nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda foydalanish uchun zarur bo‘lgan tasavvur va mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda” [60; 6-b.].

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bugungi kunda shaxsning jismoniy madaniyatini tavsiflashda “jamiyat tomonidan qo‘lga kiritilgan yutuqlar majmui”, “ijtimoiy faoliyat sohasi”, “qadriyatlar va bilimlar tizimi”, shuningdek, “bilim va ko‘nikmalar uyg‘unligi” kabi tushunchalardan foydalaniladi. Ushbu so‘z birikmalari ma’lum ma’noda bir-biriga o‘xshash bo‘lsa-da, aynan bir xil mazmunga ega emas.

Masalan, internet nashrlarida “ijtimoiy faoliyat – shaxslar yoki odamlar guruhining (faoliyat subyektlarining) ijtimoiy jarayonlarga (faoliyat obyektlariga) ularni o‘zgartirish va o‘z manfaatlariga bo‘ysundirish maqsadida muntazam ravishda takroriy aralashuvi. Bu insonning ijtimoiy muhit bilan faol o‘zaro munosabat shakli bo‘lib, ongli ravishda uning mavjudligining tashqi sharoitlarini o‘zgartirishga, shuningdek, atrofdagi odamlarning qarashlari, dunyoqarashi va qadriyat yo‘nalishlarini o‘zgartirishga qaratilgan”, – deb ta’rif beriladi [56; 150-b.].

Maktab ta’limi orqali o‘quvchi-yoshlarda jismoniy madaniyatni shakllantirishda jismoniy sifatlar va shaxs qobiliyatlarining ahamiyati nihoyatda katta. Avvalo, “sifat” tushunchasi har doim biror-bir tushunchaga nisbatan qo‘llanilib, aynan shu tushunchaning boshqasidan farqlanib turadigan va mazmun-mohiyatiga xos belgisini ifodalashini ta’kidlash zarur. Xususan, buyum, xomashyo, oziq-ovqat mahsuloti yoki hayot sifatlari bu tushunchaga tegishli. O‘quvchi-yoshlardagi bilim sifatlari ham shu jumlaga kiradi. Shu jihatdan olib qaraganda, jismoniy madaniyat sohasida ham bu tushunchadan o‘z o‘rnida foydalanish zarur.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, “shaxsning harakat imkoniyatlarining alohida xususiyatlarini tushuntirish uchun uzoq vaqt mobaynida fanda “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo‘llanib kelingan. Hozirda ayrim mualliflar (masalan, A.A.Kabanov, 2002; F.A.Iordanskaya, 2019) “jismoniy sifatlar” tushunchasini ilmiy muomaladan chiqarib tashlashni va uning o‘rniga zamonaviy

lingvistik qoidalarga muvofiq, mazmunan kengroq bo‘lgan “jismoniy qobiliyatlar” atamasini fan amaliyotida qo‘llashni taklif qilmoqdalar. Yangi yondashuv va konsepsiyalarga qaramasdan, kundalik muloqot platformalarida (nutqda hamda ilmiy-uslubiy adabiyotlar mazmunida) ushbu atama hanuz keng qo‘llaniladi [36; 72-b.]. Shuning uchun, “... bu ikki tushuncha orasidagi o‘xshash va farqli jihatlarni aniqlash hamda ulardan o‘rinli foydalanish imkoniyatlarini belgilash maqsadga muvofiqdir” [48; 36–38-b.].

Bu borada mahalliy tadqiqotchilarning nuqtai nazarlari ham klassik yondashuvlardan sezilarli darajada farqlanmaydi. Masalan, G.B.Abdurasulova (2018) va boshqalar, shuningdek, A.Abdullayev (2005) tomonidan “kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon jismoniy sifatlar” sifatida ta’riflangan [50; 230–243-b.], [46; 147-b.].

So‘nggi yillarda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida o‘quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirish jarayonlarida shaxsiy qobiliyatlarni hisobga olishga qaratilgan e’tibor sezilarli darajada ortib bormoqda.

Masalan, A.P.Kostenko (1999) qobiliyatni “organizmning ruhiy-fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug‘ma qobiliyat nishonalari” sifatida izohlaydi [105; 22–26-b.]. Sh.Q.Bedriddinov (2006) esa qobiliyatni “hayotda, ayniqsa harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar” sifatida ta’riflaydi [86; 46-b.].

F.A.Kerimov (2018) “jismoniy sifatlarni shaxs harakat imkoniyatlarining mohiyatini ochib beruvchi ayrim xususiyatlar sifatida, undagi jismoniy qobiliyatlar namoyon bo‘ladigan faoliyat shakllariga nisbatan tahlil qilish orqali tushuntirish mumkin”, – degan fikrni ilgari suradi [61; 18–26-b.]. Jismoniy qobiliyatlarni yoshga bog‘liq holda rivojlantirish masalalarini batafsil ko‘rib chiqarkan, O.V.Goncharova (2005) esa “jismoniy qobiliyatlar – insonning mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlar majmuasidir”, – degan ilmiy xulosaga keladi [57; 108–116-b.].

Shuningdek, bir qator ilmiy va ilmiy-uslubiy manbalarda shaxs o‘zining turli sifatlariga ko‘ra, bir-biridan farqlanuvchi xilma-xil qobiliyatlarga ega bo‘lishi mumkinligi qayd etiladi. Masalan, turli jismoniy qobiliyatlarning sifati va o‘ziga xos jihatlari muayyan shaxs, xususan, maktab o‘quvchisining jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlari haqida ma’lumot berishi mumkin. Bu faqatgina o‘quvchining turmush tarzi (shaxsiy hayot sikli)da emas, balki unda jismoniy madaniyatni shakllantirish jarayonida ham o‘z aksini topadi. Shu bilan birga, o‘quvchi qobiliyatlarining sifati “kuchli-kuchsiz”, “tezkor-sust”, “chaqqon-bo‘sh-bayov”, “egiluvchan-qotib qolgan” kabi tushunchalar orqali ifodalanadi.

Aynan ushbu sifatlarning maktab o‘quvchisi hayotidagi ahamiyati o‘yin yoki o‘qish faoliyati kontekstida ajratib ko‘rsatish orqali tushuntiriladi. Bunda maktab o‘quvchisida shakllangan jismoniy sifatlar ma’lum bir jismoniy qobiliyatning erishilgan darajasi sifatida baholanadi, ularning aniqligi esa o‘ziga xoslik tarzida ifodalanadi.

Masalan, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar kuch qobiliyatini namoyon qilishadi. Mushaklarning zo‘riqish darajasi yuqori, qisqarish “tezligi” esa nisbatan kam bo‘lgan o‘quv-mashqlar yoki dars mashg‘ulotlarida beriladigan “kuch” mashqlari orqali bu qobiliyatlar rivojlantiriladi. Ilmiy manbalarda (O.V.Goncharova, 2023) kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch” va “statik kuch” kabi uchta toifa sifatida tasniflanadi [57; 84–96-b.].

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda gimnastika vositalarini saralash, tashkil etish uslubi va metodik ko‘rsatmalar I, II sinf o‘quvchilarini harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishda gimnastika vositalari muhim hisoblanadi. Ushbu gimnastika vositalar meyori, dam olish intervallari hamda tashkil etish uslubi va metodik ko‘rsatmalari belgilandi. O‘quvchilarni individual xususiyatlarini inobatga olib har bir sifatga alohida gimnastika vositalari saralandi hamda me’yori belgilandi. Bu mashqlar majmuasidan foydalanish orqali o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini tizimli rivojlantirish imkoniyatlari oshirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda gimnastika vositalarini saralash, tashkil etish uslubi va metodik ko‘rsatmalar

T/r	**Mashq mazmuni**	**Takror-lash soni** (marta)	**Dam olish oralig‘i**	**Tashkil etish uslubi va metodik ko‘rsatmalar**

1	Qo‘llarni bukib-yozish (gimnastika devoriga suyangan holda)	8–10	30–40 soniya	Gavdani tik tutish, asta-sekin kuchaytirish
2	Oyoqlarni oldinga cho‘zib yotgan holda press mashqi	20–25	40 soniya	Oyoq tizzalarni bukmaslik, belni polga yopishtirish
3	Joyida sakrab qo‘llarda chapak chalish	10–15	30–40 soniya	Ritmga rioya qilish, tez harakat qilishga undash
4	Gimnastika devoridan tez chiqib-tushish	3–4	1 daqiqa	Tezlikni nazorat qilish, xavfsizlik qoidalariga amal qilish
5	15 soniya davomida joyida yugurish	2–3	2 daqiqa	Nafas olishni boshqarish, qadamlarni bir xil tutish
6	400–600 m yengil yugurish	1-2	2 daqiqa	Ritmni sekin-asta o‘zgartirish, to‘xtashda sekin yurishga o‘tish
7	Pol ustiga chizilgan chiziqlar bo‘ylab tez-tez yurib o‘tish	4–6	40–60 soniya	Gavdani tik tutish, oyoq qadamlarini kichik qilish
8	Aylana bo‘ylab sakrab aylanish	4–6	1 daqiqa	Muvozanatni saqlash, tushayotganda yumshoq qo‘nishga o‘rgatish
9	Gavdani oldinga egib qo‘llar bilan oyoq uchiga tegish	8–10	30–40 soniya	Egilishni majburlamaslik, sekin-asta chuqurlashtirish
10	Qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib yon tomonlarga ochish va aylantirish	10–12	30 soniya	Harakatni keng qilib bajarish, mushaklarni bo‘shashtirish

Bundan tashqari, kuch qobiliyatlari (A.A.Ruziyev, 2004) mushaklarning jiddiy zo‘riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda namoyon bo‘lishi, “tezlik” esa ana shu jarayonlarda yuzaga chiqishi dalillangan [44; 7–11-b.].

Yuqorida keltirilgan ilmiy tadqiqotlarda bayon etilgan jismoniy sifatlar umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilarining qobiliyatlarini yaxlit baholash va ularning individual xususiyatlarini farqlash imkoniyatini yaratadi. Xuddi shunday, jismoniy tarbiya darslarida namoyon bo‘ladigan o‘quvchi-yoshlardagi bir qator boshqa jismoniy qobiliyatlarning sifat tafovutlarini ham shu tarzda tushuntirish mumkin. Demak, o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari va ularning sifatlari o‘rtasida turli yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladigan ijobiy bog‘liqliklar mavjud.

Fikrimizcha, ayni bir qobiliyat kichik maktab yoshidagi o‘quvchida boshqa bir jismoniy sifatni ifodalashi mumkin, yuqori sinf o‘quvchilari xatti-harakatlari yoki faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan turli darajadagi qobiliyatlar esa aynan bitta sifatni tavsiflab berishi ehtimoldan xoli emas. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish jarayonida qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarda epchillik sifati bilan bir qatorda muvofiqlashuv, tezkorlik va kuch kabi jismoniy qobiliyatlarning bir vaqtda namoyon bo‘lishi kuzatiladi. Yuqori sinflar uchun mo‘ljallangan jismoniy tarbiya darslarida o‘tiladigan sport o‘yinlari (voleybol, basketbol, futbol va boshqalar) jarayonida esa tezlik yoki kuch qobiliyatlari o‘yin dinamikasiga qarab tezkorlik sifatida ham baholanishi mumkin.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Jumanov O.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti [Matn]: uslubiy qo‘llanma / O.S. Jumanov.– Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 52 b.

2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: “ITA-PRESS”, 2014. – 296 b.

3. Rafiyev, X., Xalmatova, N., Ahmedov J. Umumiy o‘rta ta’lim maktablari DTSga kiritilgan sport turlarini o‘qitish uslubiyati [Matn]: uslubiy qo‘llanma / X. Rafiyev, N.Xalmatova, J.Ahmedov. – Toshkent: “Umid Design” 2021. – 128 b.

4. O‘rmonov A.A. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o‘rni va ahamiyati. Экономика и социум, 4 (107)-2, 2023. –B. 243-248.

5. Raxmatova D.N., Xolmurodov L.Z. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari (o‘quv-uslubiy qo‘llanma). – Toshkent: O‘zDJTI, 2015. – 44 b.

YOSHLARNI KURASH SPORT TURIGA SARALASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

O.A.A'zamxonov, p.f.b.f.d (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kurashni mamlakatimizda va jahonda ommalashtirish hamda kurash sport turiga yoshlarni saralash tizimini takomillashtirish yo'llari yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются способы популяризации кураша как на национальном, так и на международном уровне, а также пути совершенствования системы отбора юных спортсменов для занятий этим видом спорта.*

Kalit so'zlar: *Saralash tizimi, o'quv mashg'ulot, mashg'ulotlar jarayoni, psixologik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, o'quv mashg'ulot guruhi.*

Ключевые слова: *Система отбора, подготовка, тренировочный процесс, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, тренировочная группа.*

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlatimiz siyosatining ustvor yo'nalishlardan biriga aylandi. Mamlakatimizning aholi salomatligini mustahkamlash, Davlatimizning mudofaa qudratini oshirish, sport orqali mamlakatni dunyoga tanitish kabi ommillar sohani rivojlantirishni talab qiladi.

Muhtaram Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qaror va farmonlari, ko'rsatmalari, videoselektorda bildirgan fikr mulohazalari, Vazirlar mahkamasining qarorlari, vazirlikning me'yoriy-huquqiy xujjatlari ish faoliyatimiz uchun metodologik asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Davlatimiz rahbari tomonlaridan milliy sport turimiz bo'lgan kurashni rivojlantirishga bo'lgan e'tibori tahsinga loyiq.

Ma'lumki, kurash sporti yoshlarning jismoniy madaniyatini takomillashtirishning asosiy vositalaridan biridir. Bundan tashqari, kurash eng qadimiy, hammabop va keng tarqalgan sport turidir. Qadimda xalqimiz ichida epchillik, chaqqonlik, kuchlilik va irodaviy fazilatlarni o'zlarida mujassam etgan kishilar ko'p bo'lgan. Ushbu fazilatlar va yuksak texnik-taktik mahoratga ega bo'lgan mashhur kurashchilarni o'zbek xalqi polvonlar deb atashgan[1].

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida kurash insonni ruhiy va jismoniy holatini yaxshilashning muhim vositasidir deya e'tirof etilgan. She'riyat mulkining sultoni Alisher Navoiy asarlarida esa kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba'zi usullarning ta'rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko'rinib turibdiki, o'zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan kurash sporti mavjud bo'lgan.

Kurash sohasidagi yetakchi mutaxassislar A.Atoyev, K.Yusupov, F.A. Kerimov, N.X.Azizov, J.Toshpo'latov, U.Ibrohimov, Z.Jumayevlarning ilmiy-uslubiy manbalarida tasdiqlanishicha, ajdodlarimizning madaniy taraqqiyoti ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va ma'daniy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Bu esa kurash, xalqimizning etnik madaniy turmush tarzi, jismoniy madaniyati bilan uyg'unlikda taraqqiy etib kelganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga kurashning tarixiy taraqqiyotini, turli ijtimoiy tuzumlar davridagi madaniyat, ma'rifat, tarixiy voqealar hamda an'analardan alohida ajratib o'rganib bo'lmaydi[2].

Mustaqillik sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa'yharakatlari natijasida kurash jahonda yangi sport turi sifatida taraqqiy topdi.

1992-yilda 11-martda O'zbekiston kurash federatsiyasining tashkil etilishi muhim tarixiy voqea bo'ldi.

O'zbekiston kurash Federatsiyasi tomonidan kurashni ommalashtirish borasida amalga oshirilgan ishlar natijasida jahonning turli qit'alarida joylashgan xorijiy davlatlarda kurash federatsiyalari tashkil etildi.

1998-yil 6-sentabrda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi ta'sis etildi, dunyoning beshta qit'asidagi 129-ta milliy federatsiyalarni birlashtirgan.

2010-yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi.

2017-yil 20-sentabrda bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida tarixda ilk bor kurash sport turi 2018-yilda Indoneziyada o'tgan XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga alohida

sport turi sifatida hamda 2022-yil Xitoyning Xanchou shahrida o‘tkazilgan XIX yozgi Osiyo o‘yinlari bo‘lib o‘tgan, 2026-yilda Yaponiyada o‘tadigan yozgi Osiyo o‘yinlari dasturlariga kiritildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi **“**Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari tug‘risida”gi PQ-4881-sonli qarori bu borada dadil qadam bo‘ldi.

Kurash bo‘yicha xalqaro sport tadbirlarida sportchilarimiz sovrinli o‘rinlarni egallab mamlakatimiz nufuzini munosib himoya qilib kelmoqdalar.

O‘zbek kurashini mamlakatimizda va jahonda ommalashtirish hamda yanada rivojlantirish, ushbu sport turi orqali mamlakatimiz sha’ni va nufuzini oshirish nafaqat uning rivojiga javobgar tashkilotlarning yuksak mas’uliyatini, balki har bir fuqaroning har tomonlama qo‘llab-quvvatlashini taqozo etadi.

Konseptsiyada belgilangan vazifalarning o‘z vaqtida va samarali bajarilishi mamlakatimiz aholisi barcha qatlamlarini sportga jalb etgan holda jismonan sog‘lom avlod shakllanishini ya’nada rag‘batlantirishga, o‘zbek va jahon sportchilarini yagona maqsadga jahonning insonparvar sport turlaridan biri bo‘lgan kurashni rivojlantirish yo‘lida birlashishlariga xizmat qiladi.

Kurashning ilmiy asoslangan amaliy-uslubiy nazariyasini barcha qit’alardagi kurashchilarga to‘laqonli yetkazish, bu sport turning rivojlanishini taminlash maqsadida qator ishlar amalga oshirilmoqdaki, dunyoning sport siyosatida kurash jahon xalqlariga O‘zbekiston taqdim etgan adolatli, insonparvar sport turlaridan biri bo‘lib rivojlanib bormoqda.

Kurashning xalqaro maydonda rivojlanishiga hissa qo‘shish hamda shug‘ullanuvchi sportchilarning har tomonlama ma’naviy, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash, egallayotgan bilimlarini yanada chuqurlashtirish maqsadida, bugungi kunda murabbiylar hamda sportchilar uchun o‘quv qo‘llanmalar, uslubiy ko‘rsatmalar, ilmiy asoslangan darsliklar yaratilmoqda. Adabiyotlarni o‘rganish jarayonida “Yoshlarni kurash sport turiga saralash tizimini takomillashtirish” mavzusida malumotlar yetarli emasligi, ammo ushbu mavzu barcha sport turlari oldida turgan dolzarb mavzulardan bo‘lib qolmoqda.

Asosiy qism: Kurash sport turiga saralashning dastlabki bosqichi maktab ta’lim muassasalarida amalga oshirilsa, ikkinchi bosqichi albatta anashu birinchi boshlang‘ich tayyorgarlik guruhini yakunlagan kurashchilardan, O‘quv mashg‘uloti guruhiga saralanadi. O‘quv mashg‘ulot guruhiga saralashda Sport vazirligi huzuridagi sport maktabi ustavida ko‘rsatigan me’yorlar asosida saralab olinadi. Bu bizni anashu saralangan o‘quvchilarni barchasidan yuqori natija olish uchun yetarli emas, chunki saralashda faqat ko‘rsatgan natijalari va erishgan natijalarini hisobga olgan holda o‘quv mashg‘ulot guruhiga o‘tkaziladi. Biz o‘quv mashg‘ulot gurihiga saralashda quyidagi ko‘rsatkichlar asosida amalga oshirishim lozim.

1-jadval

“Yoshlarni kurash sport turiga saralash tizimini takomillashtirish”ni bosqichma-bosqich amalga oshirish.

№	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga o‘quvchilarni saralash	O‘quv mashg‘ulot guruhiga kurashchilarni saralash	Kutilayotgan natija
1	Boshlangich tayyorgarlik guriga qabul qilinuvchi o‘quvchilarning yoshi va jinsiga mos, kurash sport turiga oid, qobiliyatlarni mavjudligi	O‘quv mashg‘ulot tayyorgarlik guruhida kurashchilar ko‘rsatgan natijalari yoshi va jinsiga mosligi, kurash sport turiga oid qobiliyatlarni Qaydarajada rivojlanganligi	Egallagan texnik va taktik mahoratini keyingi saralash bosqichlarida, sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish
2	BTG ga saralanayotgan o‘quvchilarning individual imkoniyatlari, kurash sport turiga oid umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshi rivojlanganligi	Kurashchilarni O‘MG saralanayotgan kurashchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari bir-biriga mos rivojlanganligi	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini inobatga qulay texnik va taktik bilimlarini ixtisoslashtirish
3	BTG saralanayotgan, o‘quvchini xarakter va temperamantini kurash turiga mos kelishi	O‘MG saralanotgan kurashchilarni harakteridagi va temperamentidagi o‘zgarishlar yuksak natijalarga erishgan kurashchilarni hislatlarini nomoyon bo‘lishi	Musobaqa va mashg‘ulot jarayonida o‘zini yaxshi tutishi, axloqiy tarbiyasini yaxshilanishi

4	BTG saralanotgan o‘quvchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari, gavda o‘lchamlarini kurash sport turiga mos kelishi	O‘MG saralanotgan kurashchilarni antropometrik ko‘rsatkichlari, gavda o‘lchamlari egallagan texnik va taktik mahoratiga mos kelishi	Egallangan texnika va taktik mahoratini turli musobaqa vaziyatlarida nomoyish qila olishi

Tayyorgarlik jarayoniga kurashchilarni saralash tizimi, kurashchilar faoliyatini takomillashtirish, yuqori yutuqlarga erishishni ta’minlovchi maqsadli tayyorgarlikni rivojlantirishdir.

Mashg‘ulotlar jarayoninida saralash tizimi bu kurashchilar qobilyatlari imkoniyatlarini aniqlab beradi, sport mashg‘ulotlari (qonuniyatlar, omillar, holatlar, vosita va usullar va h.k. hamda mashg‘ulot va musobaqadan tashqari (maxsus anjom, uskuna va mashg‘ulotlar, qayta tiklanishi vositalari, iqlim omillari va boshqalar) omillarni hisobga olgan holda tuzib chiqiladi. Bir tomondan, bu sport mashg‘uloti jarayonida saralashni olib borish jarayoni o‘ta murakkabligini, ikkinchi tomondan, amalga oshirilgan yechimlarning asoslangan holda uning katta samaradorligini belgilaydi. Kurash sport turiga saralangan kurashchilar mashg‘ulotlari tasirini aniqlash, murabbiy va sportchining faol ishtiroki bilan amalga oshiriladi va uch guruh amaliyotlarni o‘z ichiga oladi:

- sportchilarning holati to‘g‘risida axborot yig‘ish, bularga jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, turli funktsional tizimlarning mashg‘ulot va bellashuv vazifasiga ta’sirchanligi, musobaqa faoliyatining ko‘rsatgichlari o‘rganib taxlil qilish;

- ushbu axborotlarni haqiqiy va berilgan ko‘rsatkichlar bilan solishtirish asosida tahlil qilish, ko‘zlangan samaraga erishishni ta’minlovchi mashg‘ulot hamda bellashuv faoliyati tasniflarini rejalashtirish va aniqlashtirish;

- mashg‘ulot va bellashuv faoliyatidan ko‘zlangan samaraga erishishni ta’minlash, maqsad vazifalari, reja va dasturlari, vosita va usullarni ishlab chiqarish hamda joriy etish yo‘li bilan qabul qilish.

Kurash sport turiga saralash tizimini asosi bo‘lib, kurashchining turli va doimo o‘zgaruvchan imkoniyatlari, uning funktsional holatining o‘zgarishi, hamda sportchidan murabbiyga keladigan axborotlar orqali saralashni qaydarajada to‘g‘ri amalga oshirilganligini bilib olinadi. Sport turlariga o‘quvchilarni saralashni, agarda biz tog‘ri yo‘lga qo‘ya olsak, biz albatta yuqori natijalarga erishamiz.

Xulosa: Bugungu kunda mamlakatimizda Sport vazirligi tasarufidagi 254 ta sport maktablari faoliyat ko‘rsatmoqda shundan 12199 nafar trener-murabbiylar yosh sportchilarni yuqori sport tayyorgarligiga tayyorlab kelishmoqda 22 ta mahorat maktablari faoliyat yuritmoqda 54 ta Ixtisoslashtirilgan sport maktablari mavjud 15 ta Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyat ko‘rsatmoqda shundan 3830 nafar trener-murabbiylar yuqori malakali sportchilarni tayyorlab xalqaro musobaqalarga mamlakatimiz bayrog‘ini yuqori sport natijalariga erishishga o‘z xissalarini qo‘shib kelishmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-sonli Qarori.

2. A’zamxonov O.A. “Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati”, “Kurash” // O‘quv qo‘llanma. G‘ofur G‘ulom nomidagi nashiryot-matbaa ijodiy uyi. 100128.– Toshkent. 2024-yil.

3. A’zamxonov O.A. “Kurash”, “Namunaviy o‘quv dastur”. “Umid desigin” nashiryoti “Umid desigin” XK bosmaxonasi Toshkent-2024-yil.

4. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyati” Toshkent “O‘z DJTI” nashriyoti-matbaa bo‘limi 2001-yil.

5. Kerimov F.A. “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” Toshkent “Zar-qalam” nashriyoti 2004-yil.

6. Salomov R.S. “Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari” “O‘z DJTI” nashriyotimatbaa bo‘limi Toshkent 2005-yil.

BASKETBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 10–12 YOSHLI QIZLAR VA O‘G‘IL BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH DINAMIKASI

R.U.Abdualimov, p.f.b.f.d. (PhD)
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 10–12 yoshli basketbolchi qizlar va o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va uning dinamikasi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, sakrash qobiliyati, egiluvchanlik va umumiy chidamlilikni baholovchi testlar qo‘llanildi. Olingan natijalar yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va individual yondashuvni qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В данной статье изучается уровень физической подготовленности и ее динамика у баскетболисток и юношей 10-12 лет. В процессе исследования использовались тесты, оценивающие скорость, ловкость, силу, прыжковую способность, гибкость и общую выносливость. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости совершенствования тренировочного процесса и применения индивидуального подхода в развитии физических качеств юных баскетболистов.*

Kalit so‘zlar: *basketbol, yosh basketbolchilar, 10–12 yosh, jismoniy tayyorgarlik, testlar, tezkorlik, kuch, chidamlilik, sakrash qobiliyati, egiluvchanlik*

Ключевые слова: *баскетбол, юные баскетболисты, 10-12 лет, физическая подготовка, тесты, скорость, сила, выносливость, прыжковые способности, гибкость*

Kirish. Bugungi kunda basketbol sport turi yoshlar orasida keng ommalashib, ularning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bo‘lgan 10–12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini to‘g‘ri baholash va nazorat qilish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim omillardan biri hisoblanadi [1, 3]**.**

Yosh basketbolchilarda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, sakrash qobiliyati, egiluvchanlik va umumiy chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi maxsus testlar yordamida aniqlanadi. Ushbu ko‘rsatkichlarning dinamikasini o‘rganish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va takomillashtirish imkonini beradi [2, 4, 6]**.**

Mazkur tadqiqotda 10–12 yoshli basketbolchi qizlar va o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi 30 metrga yugurish, 3×10 metr mokisimon yugurish, 1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish, turgan joydan uzunlikka va uch hatlab sakrash, oldinga egilish, turnikda tortilish hamda 6 daqiqalik yugurish testlari yordamida tahlil qilindi.

Asosiy qisim. Mazkur tadqiqotning maqsadi 10–12 yoshli basketbolchi qizlar va o‘g‘il bolalarda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining darajasi va dinamikasini aniqlash hamda olingan natijalar asosida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur tadqiqotning vazifalari:

10–12 yoshli basketbolchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholovchi maxsus testlarni aniqlash va tanlash.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv – mashg‘ulot jarayonini bevosita kuzatish;

Pedagogik testlar – 30 metrga yugurish, 3×10 metr mokisimon yugurish, 1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish, turgan joydan uzunlikka va uch hatlab sakrash, tik turgan holda oldinga egilish, turnikda tortilish, 6 daqiqalik yugurish;

Taqqoshlash va tahlil metodlari – olingan natijalarni qiyosiy tahlil qilish;

Matematik-statistik metodlar – o‘rtacha ko‘rsatkichlar va dinamikani aniqlash.

10–12 yoshli basketbolchi qizlarning tezkorlik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida 30 metrga yugurish testi qo‘llanildi. Olingan natijalarga ko‘ra, nazorat guruhidagi ishtirokchilar o‘rtacha 7,12±1,34 soniya natija ko‘rsatib, variatsiya ko‘rsatkichi 18,8 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhidagi 10–12 yoshli basketbolchi qizlar esa mazkur testni o‘rtacha 7,61±1,35 soniyada bajarib, variatsiya koeffitsienti 17,7 % ga teng bo‘ldi.

T-student mezoni asosida o‘tkazilgan matematik-statistik tahlil natijasida **t**=1,05 qiymat qayd etildi va ushbu farq ishonchli emas ($p>0,05$) deb baholandi. Olingan natijalarning bir-biriga juda yaqinligi

nazorat va tajriba guruhlarining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi teng ekanligini ko‘rsatadi hamda keyingi tajriba-sinov mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun yetarli ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ushbu yoshdagi 10–12 yoshli basketbolchi qizlarda chaqqonlik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida 3×10 metr mokisimon yugurish testi qo‘llanildi. Nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar o‘rtacha 9,81±1,71 soniya natija ko‘rsatib, variatsiya ko‘rsatkichi 17,4 % ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhidagi 10–12 yoshli basketbolchi qizlar esa ushbu testni o‘rtacha 10,41±1,74 soniyada bajarib, variatsiya ko‘rsatkichi 16,7 % ni qayd etdilar. Olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilganda farqning ishonchli emasligi ($p>0,05$) aniqlanib, natijalar bir-biriga juda yaqin ekanligi ko‘rsatildi. Ushbu holat keyingi tajriba mashg‘ulotlarini o‘tkazish uchun yetarli ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

10–12 yoshli basketbolchi qizlarning kuch jismoniy sifatini aniqlash maqsadida 1 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘pni uloqtirish testi o‘tkazildi. Ushbu test basketbol o‘yinida to‘pni uzoq va aniq uzatish, tezkor hujumlarni boshlash hamda yuqori tana kuchini baholash imkonini beradi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar o‘rtacha 4,62±1,17 metr masofaga to‘pni uloqtirib, variatsiya ko‘rsatkichi 25,3 % ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhidagi tengdoshlari esa o‘rtacha 4,10±1,16 metr natija ko‘rsatdilar. T-Student mezoni bo‘yicha t-ko‘rsatgichi 1,19 ni tashkil qilganligi aniqlanib, natija ishonchli emas ($p>0,05$) deb baholandi. Bu esa guruhlar o‘rtasida kuch tayyorgarligi darajasida sezilarli farq yo‘qligini ko‘rsatadi.

Navoiy viloyatidagi 10–12 yoshli basketbolchi qizlarning tezkor-kuch jismoniy sifatini aniqlash maqsadida turgan joydan uzunlikka sakrash testi o‘tkazildi. Ushbu test basketbol o‘yinida tezkor harakatlardan so‘ng sakrab to‘pni olish, hujum yoki himoya vazifalarini bajarish uchun zarur bo‘lgan portlovchi kuchni baholash imkonini beradi. Test natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar o‘rtacha 157,47±28,16 sm, tadqiqot guruhidagi ishtirokchilar esa 155,29±27,93 sm masofaga sakrashga erishdilar. T-Student tahlili natijasida $t=1,01$ qiymat qayd etildi, bu esa guruhlar o‘rtasidagi farqning ishonchli emasligini ($p>0,05$) ko‘rsatadi.

Yosh basketbolchi qizlarning tezkor-kuch jismoniy sifatini aniqlash maqsadida turgan joydan uch hatlab sakrash testi o‘tkazildi. Ushbu test basketbol o‘yinida ketma-ket sakrashlar, tezkor harakatlardan so‘ng yuqori kuch bilan to‘p uchun kurashish va hujum hamda himoya vazifalarini bajarish qobiliyatini baholashda muhim ahamiyatga ega. Test natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar o‘rtacha 541,96±91,43 sm, tadqiqot guruhidagi yosh basketbolchi qizlar esa 538,01±92,79 sm masofaga sakrashga erishdilar. Natijalarni qiyosiy tahlil qilishda $p>0,05$ aniqlangan bo‘lib, bu guruhlar o‘rtasidagi farqning ishonchli emasligini ko‘rsatadi.

Navoiy viloyati sport maktabidagi basketbolchi qizlarning egiluvchanlik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida tik turgan holda oldinga egilish mashqi o‘tkazildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar 6,38±1,31 sm natijani qayd etgan bo‘lsa, tadqiqot guruhidagi basketbolchi qizlarda bu ko‘rsatkich 5,84±1,32 sm ni tashkil etdi. Guruhlar o‘rtasidagi qiyosiy tahlil natijasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p>0,05$).

10–12 yoshli basketbolchi qizlarning kuch jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida past turnikda tortilish (marta) mashqi o‘tkazildi. Sinov natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi basketbolchi qizlar 3,63±0,95 marta, tadqiqot guruhidagi basketbolchi qizlar esa 3,22±0,96 marta natijani qayd etdilar. Olingan natijalar qiyosiy tahlil qilinganda, guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p>0,05$).

10–12 yoshli basketbolchi qizlarning chidamlilik jismoniy sifatini aniqlash maqsadida 6 daqiqalik yugurish (metr) mashqi o‘tkazildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, nazorat guruhida 921,81±161,73 m, tadqiqot guruhida esa 916,02±161,04 m natija qayd etildi. Hisoblangan t-ko‘rsatkich 1,12 ni tashkil etdi (3.2-rasmga qarang).

Tadqiqotimiz davomida Navoiy viloyati sportning o‘yin turlari va yengil atletikaga ixtisoslashtirilgan sport maktabida basketbol bilan shug‘ullanuvchi 10–12 yoshli o‘g‘il bolalarning jismoniy sifatlarini baholash, ilmiy tahlil qilish hamda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida tadqiqotlar olib borildi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — nazorat va tadqiqot guruhlari o‘rtasida basketbolga xos bo‘lgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatlaridagi farqlarni aniqlashdan iboratdir.

Olingan natijalar va ularning statistik tahlillari quyida batafsil keltirilgan. Basketbolchilar tezkorligini baholash maqsadida 30 metrga yugurish sinovi qo‘llanildi. Sinov natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi basketbolchi o‘g‘il bolalar 6,11±1,27 soniya natijani qayd etdilar, variatsiya koeffitsiyenti esa

20,7 % ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhida ushbu ko‘rsatkich 6,60±1,31 soniyaga teng bo‘lib, variatsiya ko‘rsatkichi 19,8 % ni ko‘rsatdi. Statistik tahlil natijasida T-student mezoni qiymati 1,02 ga teng bo‘ldi va guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (p>0,05). Bu holat nazorat va tadqiqot guruhidagi yosh basketbolchilarning tezkorlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko‘rsatadi.

Tezkorlikka oid ushbu ko‘rsatkichlar yosh basketbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi jihatidan deyarli teng ekanligini ko‘rsatmoqda. Tadqiqot guruhi va nazorat guruhi o‘rtasida kuzatilgan kichik farqlar mashg‘ulot jarayonining mazmuni, yuklama hajmi yoki tasodifiy omillar ta’siri bilan izohlanishi mumkin. Bu holat boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bo‘lgan yosh basketbolchilar uchun tabiiy va kutilgan holat sifatida baholanishi mumkin.

Chaqqonlik sifatini baholash maqsadida 3×10 metrga yugurish sinovi o‘tkazildi. Sinov natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi yosh basketbolchilar 8,89±1,35 soniya natijani qayd etdilar, variatsiya koeffitsiyenti esa 15,1 % ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhida ushbu ko‘rsatkich 9,39±1,37 soniyaga teng bo‘lib, variatsiya koeffitsiyenti 14,5 % darajasida qayd etildi. Statistik tahlil natijalari guruhlar o‘rtasidagi farqning ishonchli emasligini ko‘rsatdi (p>0,05). Olingan ma’lumotlar nazorat va tadqiqot guruhlari o‘rtasida chaqqonlik sifati bo‘yicha sezilarli farq mavjud emasligini anglatadi. Bu holat yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llanilayotgan mashg‘ulot dasturlarining mazmun va yo‘nalish jihatidan o‘xshash ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmi va murakkablik darajasini oshirish orqali kelgusida yanada yaqqol farqlarni aniqlash mumkin.

Kuch jismoniy sifatini baholash maqsadida 1 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘pni uloqtirish testi qo‘llanildi. Sinov natijalariga ko‘ra, nazorat guruhi basketbolchilari o‘rtacha 5,56±1,27 metr natijani qayd etdilar, variatsiya koeffitsiyenti 22,4 % ni tashkil etdi. Tadqiqot guruhi sportchilarida ushbu ko‘rsatkich 5,07±1,28 metrga teng bo‘lib, variatsiya koeffitsiyenti 25,2 % darajasida aniqlandi. Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, t-student mezoni t=1,02 ga teng bo‘lib, guruhlar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli emasligi (p>0,05) aniqlandi. Olingan natijalar kuch ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat va tadqiqot guruhlari o‘rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko‘rsatadi.

Mazkur yosh guruhida mushak kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar dasturini ishlab chiqish va uni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish orqali ko‘rsatkichlarni yanada yaxshilash mumkin. Bu, ayniqsa, yosh basketbolchilarda mushak tonusining boshlang‘ich shakllanish bosqichida muhim ahamiyatga ega. Natijalar 3.2-jadvalda keltirilgan.

Navoiy viloyati 10-12 yoshli bsaketbolchi o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Ko‘rsatkichlar	NG (n-12) $\overline{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-12) $\overline{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	30 metrga yugurish (s)	6,11±1,27	20,7	6,60±1,31	19,8	1,02	>0,05
2.	3×10 metr mokisimon yugurish (s)	8,89±1,35	15,1	9,39±1,37	14,5	1,01	>0,05
3.	To‘ldirma to‘pni (1 kg) uloqtirish (metr)	5,56±1,27	22,4	5,07±1,28	25,2	1,02	>0,05
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	161,94±28,16	17,3	159,48±28,12	17,6	1,09	>0,05
5.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	538,74±82,73	15,3	534,53±83,06	15,5	1,08	>0,05
6.	Turnikda tortilish (marta)	5,18±1,08	20,8	4,73±1,10	23,2	1,01	>0,05

Xulosa. Tadqiqot jarayonida 10–12 yoshli basketbolchi qizlar va o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 30 metrga yugurish, 3×10 metr mokisimon yugurish, 1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish, turgan joydan uzunlikka va uch hatlab sakrash, tik turgan holda oldinga egilish, turnikda tortilish hamda 6 daqiqalik yugurish testlari asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar yosh basketbolchilarda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, sakrash qobiliyati, egiluvchanlik va umumiy chidamlilik darajasini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining yosh va jins xususiyatlariga bog‘liq holda shakllanishini tahlil qilishga xizmat qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Miradilov B.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish Basketbol Chirchiq 2018-172;-b
2. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Chirchiq. 2020-146 b

3. Mambetjumaev T.T. O‘quv mashq guruhlarida yosh basketbolchilarning maxsus kuchlarini takomillashtirish usullari. Dissertatsiya 2024 UO'K.796.323.2 - 45;-b.
4. Nurmatova Sh.Mю Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish. 2022: UO‘K: 796.323.2:034-05 - 33;-b
5. Dr.Nick Tumminello The Science of Basketball Training National Strength and Conditioning Association 2015- 87;-b.
6. John Fontanella. The Physics of Basketball Johns Hopkins University Press 2006 - 45;-b.
7. Jack Robert Youth Basketball: A Guide for Parents and Coaches Capstone Press 2017 - 102;–b.

YUQORI SPORT MALAKASIGA EGA BOKSCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINING TUZILISHI VA MAZMUNI: ADABIYOTLAR TAHLILI ASOSIDA NAZARIY UMUMLASHMA

F.T. Abdullayev, p.f.n., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Bokschilarni sportga tayyorlash - sportchining imkoniyatlari, ehtiyojlari, qiziqishlari va moyilliklarini aniqlashga hamda ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish yo‘llarini topishga qaratilgan murakkab, ko‘p bosqichli jarayondir. Bu jarayonning murakkabligi uning ijtimoiy va biologik jihatlarining birligini ta’minlash zaruratidan kelib chiqadi, bu esa organizmning yangi funksional darajaga chiqishi uchun chuqur tahlil, anglash va aqliy-bilim salohiyatini rivojlantirish qonuniyatlaridan foydalanishni talab qiladi. Ushbu maqolada yuqori sport malakasiga ega bokschilarni tayyorlash tizimining tuzilishi va mazmuni muammosi bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili asosida nazariy-metodologik asoslar, yetakchi harakat-koordinatsion sifatlar, shaxsiy-axloqiy fazilatlar hamda zamonaviy boksning rivojlanish tendensiyalari umumlashtiriladi.*

Аннотация: *Подготовка боксеров — это сложный многоэтапный процесс, направленный на выявление способностей, потребностей, интересов и склонностей спортсмена, а также на поиск путей их успешной реализации. Сложность данного процесса обусловлена необходимостью интеграции социальных и биологических аспектов; перевод организма на новый функциональный уровень требует глубокого анализа, осмысления и применения принципов, определяющих развитие когнитивного и интеллектуального потенциала. На основе анализа научной литературы, посвященной структуре и содержанию систем подготовки боксеров высокого класса, в статье обобщаются теоретико-методологические основы, ключевые координационные качества, личностные и моральные характеристики, а также современные тенденции развития бокса.*

Kalit so‘zlar: *jangovor haarakatlar, nokaut, zarba, fiziologik tizim, hujum harakatlari, himoya harakatlari, moslashuv modeli, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *боевые действия, нокаут, удар, физиологическая система, атакующие действия, защитные действия, модель адаптации, технико-тактическая подготовка.*

Kirish. Zamonaviy bokschilikka jangovar harakatlarning yuqori zichligi, raqib bilan tajovuzkor o‘zaro ta’sir, harakatlarning yuqori sur’ati va turli masofalardan foydalanish xosdir, bu esa raund oxirigacha saqlanib qoladi. V.E. Kotyoshevning fikricha, bokschilikni organizmning tashqi va ichki muhitning favqulodda ta’sirlariga moslashuv modeli sifatida qarash mumkin: kuchli zarbadan keyin jangni davom ettirish, nokaut xavfi, qarshi zarbani tanlash uchun vaqt tanqisligi va jismoniy-psixik charchoqqa qarshi turish shular jumlasidandir. Sport tayyorgarligi mazmunini belgilovchi yetakchi metodologik tamoyil - A.N. Leontyev ochib bergan ong va faoliyat birligi tamoyilidir: har qanday faoliyat tegishli motivatsiya mavjud bo‘lgandagina amalga oshadi, belgilangan maqsadga erishish motivi esa harakatlarning turi va xarakterini belgilaydi.

Bokschilarni o‘qitish va mashg‘ulotlarining metodologik asosi sifatida N.A. Bernshteyn ishlab chiqqan harakatlar shakllanishi nazariyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Bu nazariya I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, N.E. Vvedenskiy va A.N. Uxtomskiylarning yuqori asab faoliyati va sabab-oqibat bog‘liqliklari haqidagi g‘oyalariga tayanadi. P.K. Anoxin tomonidan yaratilgan funksional tizimlar nazariyasi esa organizmga yaxlit yondashuvni rivojlantirib, maqsadga erishish uchun fiziologik tizimlarning o‘zaro ta’siri zarurligini asoslab berdi. Bokschilarni tayyorlash tizimining asosiy vazifasi - umumjismoniy, texnik-taktik, intellektual, psixologik va nazariy tayyorgarlik, axloqiy-irodaviy sifatlar, motivatsion soha

hamda harakat-koordinatsion sifatlarning oqilona uyg‘unligini ta’minlovchi integrativ yondashuvni ishlab chiqishdan iboratdir.

Yetakchi harakat-koordinatsion sifatlarning roli va fiziologik mexanizmi. Ko‘plab mutaxassislar bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishni, avvalambor, muvozanat, epchillik, harakatlar aniqligi va ritm kabi yetakchi harakat koordinatsiyalarini rivojlantiruvchi metodlarni joriy etish bilan bog‘lashadi. A.N. Uxtomskiyning dominantlik ta’limoti va Ch. Sherringtonning “yakuniy umumiy yo‘l” prinsipi harakat koordinatsiyasi mexanizmini tushuntirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. N.A. Bernshteynga ko‘ra, koordinatsiya - effektor va retseptor jarayonlar o‘rtasidagi uzluksiz, tartibga solingan siklik o‘zaro aloqani ta’minlovchi fiziologik mexanizmlar majmuasidir; mukammal koordinatsiya boshlovchi impulsni o‘z vaqtida uzatish qobiliyati bilan belgilanadi.

Epchillik boksdagi yetakchi harakat-koordinatsion sifatlardan biri sifatida B.P. Supov va A.V. Dmitriev tadqiqotlarida alohida o‘rganilgan: epchillik darajasining pastligi sportchining vaziyat o‘zgarishiga o‘z vaqtida javob berish imkoniyatini cheklaydi va sport mahorati o‘sish sur’atini sekinlashtiradi. A.V. Dmitriev ma’lumotlariga ko‘ra, kombinatsiyalangan jang uslubi hujumkor uslubga nisbatan 25%, kontrhujumkor uslubga nisbatan esa 19% yuqori samaradorlikka ega. Ritmiylik borasida L.D. Nazarenko va R. Hirtzning ta’kidlashicha, harakat ritmi - bu psixik omillar ham ishtirok etadigan, inson faoliyatiga xos funksional harakatlarning tartibli tashkil etilishidir. Harakatlar aniqligining yuqori darajasi esa mushak va mushak ichi koordinatsiyasi, differensial tormozlanishning rivojlanish darajasi bilan ta’minlanadi va bu jang olib borishning individual taktikasini tanlashga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Bokschilarning hujum harakatlari aniqligini oshirish zarurati A.I. Garakyan, I.P. Degtyaryov, N.N. Xudadov va O.P. Frolov tadqiqotlarida alohida ta’kidlanadi: ko‘plab murabbiylar shogirdlarining sport mahoratini faqat jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirish orqali rivojlantirishga harakat qilishadi, biroq bu musobaqa faoliyatida kutilgan natijani bermaydi. V.I. Filimonov, P.Yu. Galkin, V.A. Kiselev va A.I. Kachurinning fikricha, hatto mamlakat terma jamoasi a’zolari ham ko‘pincha bir xil taktik harakatlardan foydalanadi va raund oxiriga kelib jang sur’atini oshira olmaydi - bu taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim zaxirasi ekanligini ko‘rsatadi.

Shaxsiy va axloqiy-irodaviy sifatlarni shakllantirish. Sport tayyorgarligi jarayonida bokschining ongli faoliyat mexanizmlari va funksional tizimlari shakllanadi, ular orqali idrok, tafakkur, his-tuyg‘u va iroda takomillashadi. Sportchining o‘z faoliyati motivatsiyasi va maqsadlarini anglashi uning atrofdagilarga, murabbiyga va ringdagi raqibga bo‘lgan munosabatini belgilaydi. Shu bois o‘quv-mashg‘ulot jarayonida jamoaviylik va vatanparvarlik, tashabbuskorlik, halollik, insonparvarlik, mas’uliyat, intizomlilik, prinsipiallik, mehnatsevarlik va maqsadga erishishdagi qat’iyatlilik kabi fazilatlarni maqsadli tarbiyalash zarur. Bu fazilatlar yetarli darajada shakllanmagan taqdirda sportchi mavjud kineziologik salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqara olmaydi.

Ye.N. Ilinning fikricha, raqib harakatlarini bashorat qilish obyektiv va subyektiv yo‘nalishdagi ehtimoliy xarakterga ega: obyektiv ehtimollik texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va musobaqa tajribasi bilan, subyektiv ehtimollik esa raqib haqida yetarli ma’lumot yo‘qligi va o‘ziga ortiqcha ishonish bilan bog‘liq. I.P. Degtyaryov va G.O. Jeroyanning ta’kidlashicha, bokschining stressli vaziyatlardagi harakat tezligi jang natijasini sezilarli darajada belgilaydi, shu sababli sport tayyorgarligi uslubiyatida raqibning yashirin tayyorgarlik harakatlarini aniqlash va bashorat qilish usullari alohida o‘rin tutishi lozim. V.I. Filimonovning kuzatishicha, insonning psixologik sohasi nisbatan konservativ bo‘lib, mashg‘ulotlar ta’sirida sekinroq o‘zgaradi, aksincha, motor qobiliyatlar sezilarli darajada rivojlanadi - bu bokschini tayyorlashda individual yondashuvning zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Individuallashtirish va zamonaviy boksning rivojlanish tendensiyalari. N.D. Xromov va V.I. Filimonov ta’kidlaganidek, bokschilarning sport mahoratini yanada oshirish endilikda mushak yuklamasining hajmi va intensivligini ko‘paytirish bilan bog‘liq bo‘lmagan yangi yo‘nalishlarni izlashni taqozo etadi, chunki bu ko‘rsatkichlar allaqachon chegaraviy darajaga yetgan. Bolalar va o‘smirlarni sportga tanlash tizimi ham qayta ko‘rib chiqilishi kerak: qo‘llanilayotgan testlar faqat joriy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlaydi, sportchining ro‘yobga chiqarilmagan potensial zaxiralarini esa yetarlicha baholamaydi. V.A. Kiselev, V.A. Oskolkov, B.P. Supov, Sh.R. Zaynulin va Z.M. Kuznetsovalar mustaqil mashg‘ulotlarga katta ahamiyat berishadi - ular buni mashg‘ulot yuklamasi hajmining haddan tashqari oshib ketishini cheklovchi va sportchining ijodiy tashabbusini rag‘batlantiruvchi vosita sifatida ko‘radilar.

Shunday qilib, zamonaviy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bokschilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshirish, avvalambor, intellektual tayyorgarlikka e’tiborni kuchaytirish, axloqiy-irodaviy sifatlarni maqsadli rivojlantirish, yetakchi harakat-muvofiqlashtiruvchi sifatlar - muvozanat, chaqqonlik, aniqlik va ritmiklik ko‘rsatkichlarini oshirish, shuningdek har bir bokschining jang olib borishning individual uslubini shakllantirish bilan bog‘liq. Sport inshootlari va moddiy-texnik bazani takomillashtirish, murabbiyning kasbiy kompetentligini oshirish hamda innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish ham zamonaviy boksning istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatiladi.

Xulosa. Yuqori sport malakasiga ega bokschilarni tayyorlash tizimining tuzilishi va mazmuni muammosi bo‘yicha adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon nazariy-metodologik asoslar (ong va faoliyat birligi, funksional tizimlar nazariyasi, harakatlar shakllanishi nazariyasi), yetakchi harakat-koordinatsion sifatlar (muvozanat, epchillik, aniqlik, ritm) hamda shaxsiy-axloqiy fazilatlarning uzviy birligiga asoslanadi. Turli mualliflarning tadqiqotlari bokschini tayyorlashda yagona, hamma uchun bir xil texnikadan voz kechib, har bir sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuvni qo‘llash zarurligini bir ovozdan tasdiqlaydi. Bu esa zamonaviy boks nazariyasi va amaliyotini yanada rivojlantirish uchun yangi ilmiy-metodik izlanishlarga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.
2. Abdullayev F.T. ,Jumanov O.S. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari darslik. Umid Design. Toshkent 2025. 345 bet.
3. Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati(boks) darslik Umid Design. Toshkent 2025. 320 bet
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. 230 с.
5. Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1976. 146 с.
6. Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: Инсан, 2000. 124 с.
7. Киселёв В.А. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных боксёров. - М.: Физкультура и спорт, 1982. 148 с.
8. Назаренко Л.Д. Точность движений и методика её совершенствования. - Ульяновск: УлГУ, 2000. 195 с

SPORT INSHOOTLARI: ZAMONAVIY TALABLAR, AHAMIYATI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

***Abdullayeva B.P. p.f.b.f.d.(PhD), dotsent* v.b**
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning moddiy-texnik asosini sport inshootlari tashkil etadi. Ularning soni, sifati, jihozlanish darajasi va joylashuvi nafaqat yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligiga, balki aholining ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish imkoniyatlariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy sport inshoti - bu shunchaki mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy emas, balki xavfsizlik, gigiena, energiya samaradorligi va texnologik jihozlanish bo‘yicha qat’iy me’yoriy talablarga javob beradigan murakkab muhandislik-arxitektura majmuidir. Ushbu maqolada sport inshootlarining turlari va tasnifi, ularga qo‘yiladigan asosiy talablar, sport natijalari va aholi salomatligidagi o‘rni, moliyalashtirish va boshqaruv masalalari, shuningdek zamonaviy rivojlanish tendensiyalari yoritiladi.*

Аннотация: *Спортивные сооружения составляют материально-техническую базу развития физической культуры и спорта. Их количество, качество, уровень оснащенности и местоположение напрямую влияют не только на эффективность подготовки спортсменов высокого класса, но и на возможности населения заниматься массовой физической культурой. Современный спортивный объект — это не просто место для тренировок, а сложное инженерно-*

архитектурное сооружение, отвечающее строгим нормативным требованиям в части безопасности, санитарно-гигиенических норм, энергоэффективности и технического оснащения. В статье рассматриваются виды и классификация спортивных сооружений, основные требования к ним, их роль в достижении спортивных результатов и укреплении здоровья населения, вопросы финансирования и управления, а также современные тенденции их развития.

Kalit so‘zlar: *sport inshooti, pandus, maxsus lift, ShNQ, ISO, IOC, hususiy investor, davlat byudjeti, yo‘laklar, mikroiqlim, manej, Suzish havzalari.*

Ключевые слова: *спортивный объект, пандус, специальный подъемник, СНиП, ISO, МОК, частный инвестор, государственный бюджет, пешеходные дорожки, микроклимат, крытая арена, бассейны.*

Kirish. Sport inshootlarining turlari va tasnifi. Sport inshootlari o‘z vazifasi, foydalanish shakli va texnik xususiyatlariga ko‘ra bir necha guruhga bo‘linadi. Birinchi guruhga ochiq sport inshootlari - stadionlar, futbol maydonchalari, yengil atletika yo‘laklari, tennis kortlari va ochiq suzish havzalari kiradi. Ikkinchi guruhni yopiq sport inshootlari - sport zallari, manejlar, yopiq suzish havzalari, muzli arenalar tashkil etadi, ular yil davomida ob-havo sharoitidan qat’i nazar mashg‘ulot va musobaqalar o‘tkazish imkonini beradi. Uchinchi guruh - maxsus ixtisoslashgan inshootlar bo‘lib, bunga boks va kurash zallari, gimnastika saroylari, otish tirlari, avtomotosport treklari kiradi; ularning har biri muayyan sport turining o‘ziga xos texnik-texnologik talablariga moslashtirilgan bo‘ladi.

Foydalanish miqyosiga ko‘ra sport inshootlari mahalliy (mahalla, maktab, oliy ta’lim muassasasi hududidagi), shahar va viloyat miqyosidagi hamda xalqaro andozalarga javob beradigan milliy va olimpiya darajasidagi inshootlarga bo‘linadi. Xalqaro musobaqalarni qabul qiluvchi inshootlar Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi va tegishli xalqaro federatsiyalarning (masalan, boksda - World Boxing, yengil atletikada - World Athletics) texnik reglamentlariga muvofiq loyihalashtiriladi, bu esa maydon o‘lchamlari, yoritilganlik darajasi, tribunalar sig‘imi va tibbiy xizmat ko‘rsatish shart-sharoitlariga qat’iy talablar qo‘yadi.

Sport inshootlariga qo‘yiladigan asosiy talablar. Sport inshootini loyihalash va qurishda xavfsizlik birinchi o‘rinda turadi: qoplama materiallarining sirpanchiqligi, zarba yutish qobiliyati, ventilyatsiya va yong‘in xavfsizligi tizimlari amaldagi qurilish normalari va qoidalariga (O‘zbekiston Respublikasida - ShNQ, xalqaro amaliyotda - ISO va IOC standartlari) to‘liq mos kelishi shart. Yoritilganlik darajasi ham muhim ko‘rsatkich hisoblanadi: teleko‘rsatuvlar uchun mo‘ljallangan yirik inshootlarda yorug‘lik intensivligi maxsus fotometrik hisob-kitoblar asosida belgilanadi, bu esa sportchilarning ko‘rish qobiliyatiga va hakamlarning qaror qabul qilish aniqligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy sport inshootlari, shuningdek, maxsus mikroiqlim (harorat, namlik, havo almashinuvi) ko‘rsatkichlarini avtomatik boshqarish tizimlari bilan jihozlanadi, chunki bu ko‘rsatkichlar sportchining ish qobiliyatiga va tiklanish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun to‘siqsiz muhit yaratish - pandus, maxsus liftlar, moslashtirilgan sanuzellar va tribunalarning mavjudligi - zamonaviy sport inshootini loyihalashning ajralmas qismiga aylangan. Bundan tashqari, tibbiy xona, dopingga qarshi nazorat xonasi, jurnalistlar uchun matbuot markazi va bolalar-o‘smirlar bo‘limlarining alohida ajratilishi ham yirik sport majmualariga qo‘yiladigan zamonaviy talablar qatoriga kiradi.

Sport inshootlarining sportchilar tayyorgarligi va aholi salomatligidagi o‘rni. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport inshootining texnik jihozlanganligi mashg‘ulot jarayonining sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy trenajyor qurilmalari, biomexanik tahlil tizimlari va video-nazorat vositalari bilan jihozlangan zallar murabbiyga sportchining harakat texnikasini ob’ektiv baholash, xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va individual mashg‘ulot dasturini tuzatish imkonini beradi. Aksincha, moddiy-texnik bazasi zaif inshootlarda mashg‘ulot o‘tkazish sportchining potensial imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga to‘sqinlik qiladi va sport travmatizmi xavfini oshiradi.

Sport inshootlarining ijtimoiy ahamiyati faqat yuqori natijalar sportida emas, balki ommaviy jismoniy tarbiyada ham namoyon bo‘ladi. Mahallalarda, ta’lim muassasalarida va turar-joy massivlarida joylashgan kichik hajmli, arzon va qulay sport maydonchalari aholining, ayniqsa yoshlar va o‘smirlarning muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanishga jalb etilishini ta’minlaydi. Bu esa nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, balki iqtidorli bolalar va o‘smirlarni erta bosqichda aniqlab, ularni tanlangan sport turiga yo‘naltirish uchun ham zarur shart-sharoit yaratadi.

Moliyalashtirish, boshqaruv va zamonaviy rivojlanish tendensiyalari. Sport inshootlarini qurish va ularni doimiy ravishda ekspluatatsiya qilish katta moliyaviy resurslarni talab qiladi, shu sababli ko‘pgina mamlakatlarda davlat-xususiy sheriklik modeli keng qo‘llanilmoqda: davlat inshootning ijtimoiy ahamiyatga ega qismini (masalan, bolalar sport maktablari uchun mo‘ljallangan bo‘limlarni) moliyalashtirsa, xususiy investorlar tijorat maqsadidagi qismlarni (fitnes-markazlar, savdo maydonchalari, restoranlar) rivojlantiradi. Bunday yondashuv inshootning o‘z-o‘zini moliyalashtirish qobiliyatini oshiradi va davlat byudjetiga tushadigan yukni kamaytiradi.

Zamonaviy sport inshootlari qurilishida energiya samaradorligi va ekologik barqarorlikka alohida e’tibor qaratilmoqda: quyosh panellari, yomg‘ir suvini qayta ishlatish tizimlari, tabiiy shamollatish va issiqlik izolyatsiyasi texnologiyalari orqali inshootning ekspluatatsiya xarajatlari sezilarli darajada kamaytiriladi. Shuningdek, “aqlli inshoot” (smart-arena) konsepsiyasi doirasida sensorlar va raqamli boshqaruv tizimlari orqali energiya sarfi, tomoshabinlar oqimi va xavfsizlik monitoringini avtomatlashtirish tendensiyasi kuchaymoqda. Multifunksionallik ham muhim tendensiya hisoblanadi: bitta inshootning turli sport turlari, madaniy tadbirlar va ijtimoiy loyihalar uchun moslashuvchan tarzda foydalanilishi uning iqtisodiy samaradorligini oshiradi.

Sport inshootlarini xavfsiz va samarali ekspluatatsiya qilish masalalari. Sport inshootini qurish jarayoni yakunlangach, uning uzoq muddatli va xavfsiz ishlashini ta’minlash alohida boshqaruv tizimini talab qiladi. Qoplama materiallarining (sun’iy o‘tqoplama, parket, tatami, rezina-poliuretan yuzalar) muntazam texnik ko‘rikdan o‘tkazilishi, ventilyatsiya va konditsioner tizimlarining profilaktik xizmat ko‘rsatilishi, elektr va yong‘in xavfsizligi tizimlarining davriy sinovdan o‘tkazilishi inshoot ekspluatatsiyasining ajralmas qismidir. Tajriba shuni ko‘rsatadiki, texnik xizmat ko‘rsatish grafigiga rioya qilinmasligi nafaqat inshootning xizmat muddatini qisqartiradi, balki sportchilar va tomoshabinlar xavfsizligiga ham jiddiy tahdid tug‘diradi.

Yirik sport inshootlarini boshqarishda malakali menejment xodimlarining yetishmasligi ko‘pgina mamlakatlarda, jumladan rivojlanayotgan davlatlarda dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Shu sababli inshoot menejerlarini tayyorlash bo‘yicha maxsus ta’lim dasturlarini joriy etish, xalqaro tajribani o‘rganish va ilg‘or amaliyotni moslashtirish zarur. Bundan tashqari, inshootdan foydalanish jadvalini oqilona tuzish — musobaqalar, mashg‘ulotlar, ommaviy tadbirlar va texnik xizmat ko‘rsatish oralig‘ini muvozanatlash — inshootning yillik yuklanish koeffitsiyentini oshirish va investitsiyalarning qaytimini tezlashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Sport inshootlari zamonaviy sport tizimining tayanch elementi bo‘lib, ularning miqdori, sifati va texnik jihozlanganligi ham yuqori natijalar sportini, ham ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim shartidir. Xavfsizlik, funksionallik, to‘siqsiz muhit va ekologik barqarorlik kabi zamonaviy talablarga javob beruvchi inshootlarni qurish, shuningdek ularni davlat-xususiy sheriklik asosida oqilona moliyalashtirish va boshqarish — mamlakatda sport infratuzilmasini izchil rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Kelgusida raqamli texnologiyalar va energiya samaradorligiga asoslangan “aqlli” sport inshootlarini keng joriy etish ushbu sohaning yanada barqaror va samarali rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni. – Toshkent.

2. ShNQ 2.08.02-09. Jamoat binolari va inshootlari. Loyihalash normalari. – Toshkent: Davarxitektqurilish, 2009.

3. Bunkin V.A. Sport inshootlari arxitekturasi. – M.: Stroyizdat, 1988.

4. IOC Technical Manual on Olympic Sport Venues. – Lausanne: International Olympic Committee, 2019.

5. World Athletics. Track and Field Facilities Manual. – Monaco: World Athletics, 2019.

6. Rasulov M.R. Sport inshootlari qurilishi va ularni loyihalash. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

KICHIK RAZRYADLI DISK ULOQTIRUVCHILAR MASHG‘ULOTIDA AYLANISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITALARI

U.A.Abdusamatova, doktoranatю
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur tezisda kichik razryadli disk uloqtiruvchilarni tayyorlash jarayonida aylanish texnikasini shakllantirish va takomillashtirishning tashkiliy-metodik jihatlari ilmiy-nazariy nuqtayi nazardan yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonining asosiy yo‘nalishlari sifatida texnik tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy uyg‘unlashtirish, disk uloqtirishda faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat tezligi va maxsus chidamlilikni takomillashtirish, shuningdek, mushaklarni optimal bo‘shashtirish ko‘nikmasini shakllantirish masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Аннотация: *В данном тезисе освещены основные средства и методические подходы к обучению и совершенствованию техники вращения в тренировочном процессе метателей диска низших разрядов. Наряду с технической подготовкой особое внимание уделено развитию общей и специальной физической подготовленности, повышению силовых возможностей основных мышечных групп, участвующих в метании, совершенствованию скорости двигательных действий, специальной выносливости и способности к расслаблению мышц.*

Kalit so‘zlar: *disk uloqtirish, aylanish texnikasi, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch qobiliyatlari, maxsus chidamlilik, harakat tezligi, mashg‘ulot yuklamasi, yadro itqitish.*

Ключевые слова: *метание диска, техника вращения, спортсмены низших разрядов, специальные упражнения, физическая подготовка, скоростно-силовые способности, специальная выносливость, скорость двигательных действий, толкание ядра, средства метания.*

Kirish. Disk uloqtirishda sport natijasining shakllanishi sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda texnik harakatlarning ratsional tuzilishi, ularni bajarish tezligi va harakatlar ketma-ketligining muvofiqligiga bevosita bog‘liq. Ayniqsa, aylanish usulida disk uloqtirish texnikasi murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lib, oyoq, gavda va yuqori oyoq-qo‘l bo‘g‘inlari harakatlarining o‘zaro muvofiqligini talab etadi. Shu sababli kichik razryadli disk uloqtiruvchilarni tayyorlashda texnik harakatlarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda takomillashtirish muhim metodik vazifa hisoblanadi.

Kichik razryadli disk uloqtiruvchilar mashg‘ulotining mazmuni bir qator o‘zaro bog‘liq vazifalarni kompleks hal etishga yo‘naltiriladi. Birinchi navbatda, aylanib diskni to‘g‘ri uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish va uning asosiy fazalarini izchil takomillashtirish talab etiladi. Mazkur jarayon umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan birgalikda amalga oshiriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tarkibida asosiy mushak guruhlari kuchini rivojlantirish, mushaklarni bo‘shashtirish qobiliyatini shakllantirish, turli harakatlarda tezlik imkoniyatlarini takomillashtirish, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish hamda umumiy chidamlilikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Disk uloqtirishning biomekanik tuzilishidan kelib chiqib, harakatni amalga oshirishda faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarining funksional tayyorgarligini rivojlantirish alohida metodik ahamiyatga ega. Xususan, oyoq, gavda va qorinning bukuvchi mushaklari, bilakni bukuvchi mushaklar hamda ko‘krak mushaklarining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uloqtirish harakatining samaradorligini ta’minlovchi omillardan hisoblanadi.

Shuningdek, disk uloqtirish texnikasida harakat tezligini oshirish muhim vazifalardan biridir. Bunda gavdani egish, oyoqlarni to‘g‘rilash bilan uyg‘un holda yelka kamarini burish va yelka kamarining burilishi jarayonida qo‘lning faol siltanishi kabi harakatlarning o‘zaro muvofiqligi ta’minlanishi lozim. Harakatlarning tezligi va ketma-ketligi buzilmagan holda bajarilishi uloqtirishning yakuniy natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Uloqtirish jarayonida mushaklarni bo‘shashtira olish qobiliyati ham texnik tayyorgarlikning muhim komponentlaridan biridir. Mushaklarning ortiqcha tarangligi harakatlarning erkinligi va koordinatsiyasini cheklashi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida kuchlanish va bo‘shashish holatlarini maqsadli boshqarishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulotlar haftasiga to‘rt marta tashkil etilib, yillik mashg‘ulotlar hajmi 140–160 ta mashg‘ulotni tashkil etishi mumkin. Sportchilarning yil davomida 20–25 ta musobaqada ishtirok etishi nazarda tutiladi. Ularning 10–12 tasi disk uloqtirish bo‘yicha, qolganlari esa sakrash va qisqa masofaga yugurish turlari bo‘yicha tashkil etiladi. Bundan tashqari, sportchilar haftasiga 3–5 marta ertalabki zaryadka jarayonida maxsus mashqlarni bajarishlari mumkin. Dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida tanlanadigan mashqlar, avvalo, disk uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish hamda zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak.

Disk uloqtirish uchun zarur sharoitlar mavjud bo‘lgan taqdirda texnik tayyorgarlikni yilning barcha fasllarida davom ettirish mumkin. Bunda mashg‘ulot vositalarining mazmuni sportchining tayyorgarlik bosqichi va texnik vazifalardan kelib chiqib differensial ravishda belgilanadi.

Qishki tayyorgarlik davrida oxirgi kuch berish fazasini taqlid qiluvchi mashqlardan foydalanish muhim hisoblanadi. Bunday mashqlar taxta raketka, rezina tayoqcha kabi vositalar yordamida bajarilishi mumkin. Shuningdek, disk va boshqa jismlarni, jumladan, xalqali to‘p va rezina tayoqchani turgan joydan uloqtirish, jism bilan burilish va keyinchalik burilib uloqtirish mashqlari texnik harakatlarning alohida elementlarini bosqichma-bosqich o‘zlashtirish imkonini beradi.

Oxirgi kuch berish oldidagi holatdan turib uloqtirish mashqlariga dastlabki tayyorgarlik jarayonida yetarlicha vaqt ajratish zarur. Musobaqa davri yaqinlashgan sari mazkur mashqlarning hajmi qisqartirib boriladi. Turli jismlar bilan bajariladigan uloqtirish mashqlaridan yozgi tayyorgarlik davrida ham foydalanish texnik harakatlarning variativligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tayyorlov davrining dastlabki oyida asosiy vazifa shug‘ullanuvchilar organizmini jismoniy yuklamalarga bosqichma-bosqich moslashtirishdan iborat. Keyingi, ayniqsa, kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg‘ulotlar maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarning ulushi ortadi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ochiq maydonlarda disk bilan mashqlarni imkon qadar ertaroq boshlash maqsadga muvofiq. Bu sportchiga uloqtirish harakatlarini to‘liq kuch bilan bajarishga tayyorlanish va texnik harakatlarning samaradorligini diskning uchish uzoqligi orqali baholash imkonini beradi.

Mazkur bosqichda yadro itqituvchilar uchun tavsiya etiladigan mashqlardan disk uloqtiruvchilar tayyorgarligida ham foydalanish mumkin. Yadro itqitish va yadro bilan bajariladigan turli mashqlar disk uloqtiruvchilarning mashg‘ulotlarida samarali yordamchi vosita sifatida qo‘llanadi. Ayniqsa, yadro itqitish va disk uloqtirish musobaqalariga tayyorlanayotgan boshlovchi sportchilar uchun bunday mashqlar texnik va jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish nuqtayi nazaridan muhimdir.

Bahorgi davrda diskni yuqori natija uchun maksimal kuch bilan uloqtirishga erta o‘tish maqsadga muvofiq emas. Chunki bu davrda uloqtiruvchining asab-mushak apparati keskin va kuchli uloqtirish harakatlariga to‘liq tayyor bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli dastlab turli jismlar bilan mashqlar hajmini oshirish va oxirgi kuch berish harakatlarini taqlid qilishga ustuvor ahamiyat beriladi.

Musobaqalashuv davrida mashg‘ulot vositalarining asosiy yo‘nalishi saqlab qolinadi, biroq ularning hajmi va intensivligi musobaqa kalendari hamda sportchining funksional holatiga muvofiq tartibga solinadi. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirishda, ayniqsa, doira ichida aylanish orqali diskni erkin uloqtirishga alohida e’tibor qaratiladi. Musobaqalarga tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchining diskni uzoq masofaga uloqtirish imkoniyatlari kuzatib borilib, texnik harakatlarning samaradorligi tahlil qilinadi.

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda haftalik sikl mazmuni sportchining tayyorgarlik davri va tashqi sharoitlardan kelib chiqib shakllantiriladi. Erta musobaqalashuv bosqichida haftalik mashg‘ulot siklining ayrim mashg‘ulotlarini ochiq joylarda tashkil etish nazarda tutiladi. Bunda yuklama hajmi va intensivligi mashg‘ulot davri, sportchining tayyorgarlik darajasi hamda mavjud sharoitga qarab korreksiya qilinishi mumkin.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg‘ulotlarning ustuvor vositalari texnikani takomillashtirish va disk uloqtirishga xos kuch imkoniyatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar, chidamlilikni rivojlantiruvchi yugurishlar va uzoq masofali sprint yugurishlarining hajmi qisqartiriladi. Sakrash mashqlarining hajmi ham, ayniqsa, musobaqa oldi mashg‘ulotlarida kamaytiriladi. Yengil atletikaning yordamchi vositalari orasida yadro itqitishga ustuvor o‘rin beriladi. Rezina tayoqcha va boshqa jismlarni uloqtirish mashqlari esa texnik harakatlarni yanada muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga yordam beradi.

Musobaqalashuv davrida mashg‘ulotlarni faqat disk uloqtirish mashqlari bilan chegaralash sport natijasining barqaror oshishini har doim ham ta’minlamaydi. Aksincha, bir mashg‘ulot davomida diskni juda ko‘p marta maksimal kuch bilan uloqtirish mushaklarda ortiqcha zo‘riqish va og‘riqning yuzaga kelishiga, shuningdek, sportchining uloqtirish jarayonidagi odatiy harakat sezgilarini to‘g‘ri nazorat qila olmasligiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulot yuklamasini sportchining funksional holati va harakatlarni boshqarish sifatiga muvofiq individual tarzda tartibga solish zarur. Agar aylanish jarayonida muvozanatni saqlash qiyinlashsa yoki harakatlarni boshqarish sifati pasaysa, uloqtirishlar orasidagi dam olish intervalini oshirish yoki maksimal kuch bilan bajariladigan uloqtirishlarni vaqtincha to‘xtatish maqsadga muvofiq.

Xulosa: Kichik razryadli disk uloqtiruvchilar mashg‘ulotida aylanish texnikasini takomillashtirish texnik, jismoniy va maxsus tayyorgarlik vositalarining o‘zaro uyg‘unligi asosida tashkil etilishi lozim. Mashg‘ulot mazmunida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlari, maxsus chidamlilik, harakat tezligi, koordinatsiya hamda mushaklarni optimal bo‘shashtirish qobiliyatini rivojlantirish bir-birini to‘ldiruvchi komponentlar sifatida qaraladi. Turli jismlar bilan uloqtirish, oxirgi kuch berish harakatlarini taqlid qilish, yadro itqitish, sakrash va qisqa masofaga yugurish mashqlaridan foydalanish aylanish texnikasining alohida elementlarini takomillashtirish uchun samarali vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, mashg‘ulot vositalarining hajmi va intensivligini tayyorlov hamda musobaqalashuv davrlariga muvofiq differensiallashtirish sportchining texnik tayyorgarligini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Demak, kichik razryadli disk uloqtiruvchilar tayyorgarligida asosiy metodik tamoyil mashg‘ulot yuklamasini mexanik ravishda oshirish emas, balki texnik harakatlarning sifati, harakat tezligi, mushaklarning funksional imkoniyatlari va sportchining joriy tayyorgarlik holatini hisobga olgan holda mashg‘ulot vositalarini oqilona tanlash va tizimli qo‘llashdan iborat.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar/ Darslik. Yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. 317-318-b

2. N.Saidova “Yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonini boshqarish” UzDJTSU dissertatsiya 28-35

3. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. – М.: Сов. спорт, 1992. – 190 с.

4. M.S.Olimov, K.T.Shakirjanova, H.T.Rafiyev, N.T.To‘xtaboyev L.V.Smuriygina, I.R.Soliyev, A.M.Baratov, I.D.G’aniboyev, T.R.Rasulova, K.F.Ruzamuhamedov, V.V.Ivanova-Tyurina, B.Sh.Haydarov, G’.S.Xo‘jamkeldiev, M.B.Toshmetov/ Yengil atletika nazaryasi va uslubiyati T-2017 440-460-b

5. Матвеев Л.П. *Теория и методика физической культуры*. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с. – Б. 87-89.

6. Платонов В.Н. *Теория и методика физической культуры*. – Киев: Вища школа, 1984. – 432 с. – Б. 213-215.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA’LIM SIFATINI MONITORING QILISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: RAQAMLI YECHIMLAR VA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV

G. Aripdjanova
Ta’lim sifatini nazorat qilish va monitoring bo‘limi mutaxassisi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini monitoring qilishning zamonaviy pedagogik va tashkiliy-metodik asoslari yoritilgan. Raqamli monitoring vositalari, elektron baholash tizimlari, ma’lumotlar bazasi va elektron portfoliolardan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. O‘quvchilarning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, jismoniy tayyorgarligi va kompetensiyalarini kompleks baholash zarurligi asoslangan. Shuningdek, raqamli monitoring orqali*

ta’lim natijalarini muntazam kuzatish, tahlil qilish va individual pedagogik yechimlar ishlab chiqish mexanizmlari taklif etilgan.

Аннотация. *В статье рассмотрены современные педагогические и организационно-методические основы мониторинга качества образования в сфере физического воспитания и спорта. Проанализированы возможности цифровых инструментов, электронного оценивания, баз данных и цифровых портфолио. Обоснована необходимость комплексной оценки теоретических знаний, практических навыков, физической подготовленности и компетенций учащихся. Предложены механизмы цифрового мониторинга образовательных результатов и разработки индивидуальных педагогических решений.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, ta’lim sifati, monitoring, raqamli texnologiyalar, kompetensiyaviy yondashuv, baholash, pedagogik diagnostika, elektron portfolio.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, качество образования, мониторинг, цифровые технологии, компетентностный подход, оценивание, педагогическая диагностика, цифровое портфолио.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida sifatni ta’minlash, ta’lim natijalarini obyektiv baholash va o‘quv jarayonining samaradorligini muntazam monitoring qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini baholash o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, bunda faqat nazariy bilimlarni emas, balki amaliy ko‘nikmalar, jismoniy tayyorgarlik, harakat faoliyati, sportga oid kompetensiyalar, motivatsion va ijtimoiy-psixologik ko‘rsatkichlarni ham hisobga olish talab etiladi.

An’anaviy nazorat tizimida ko‘pincha o‘quvchining yakuniy natijasiga urg‘u beriladi. Bunday yondashuv esa ta’lim oluvchining rivojlanish dinamikasini to‘liq aks ettirmasligi mumkin. Masalan, jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan ikki nafar o‘quvchining bir xil me’yoriy natijaga erishishi ularning ta’lim jarayonidagi individual rivojlanish darajasini bir xil anglatmaydi. Shu sababli jismoniy tarbiya ta’limida monitoring tizimi nafaqat “natija qanday?” degan savolga, balki “o‘quvchi qanday rivojlandi?”, “qaysi kompetensiyalar shakllandi?”, “qaysi yo‘nalishda qo‘shimcha pedagogik yordam zarur?” kabi savollarga ham javob berishi lozim.

Raqamli texnologiyalarning ta’lim jarayoniga jadal kirib kelishi monitoring tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish imkonini bermoqda. Elektron jurnallar, onlayn testlar, elektron portfoliolar, raqamli ma’lumotlar bazasi, mobil ilovalar, videodiagnostika va analitik platformalar orqali ta’lim natijalarini tezkor yig‘ish va tahlil qilish mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini monitoring qilishni kompetensiyaviy yondashuv hamda raqamli texnologiyalar asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-metodik masala hisoblanadi.

Asosiy qism. 1. Jismoniy tarbiya va sport ta’limida sifat monitoringining mazmuni. Ta’lim monitoringi — ta’lim jarayonining holati, natijalari va rivojlanish dinamikasi to‘g‘risida muntazam ma’lumotlarni yig‘ish, qayta ishlash, tahlil qilish hamda ular asosida boshqaruv qarorlarini qabul qilishga yo‘naltirilgan tizimli jarayondir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida monitoring quyidagi asosiy komponentlarni qamrab olishi maqsadga muvofiq: Nazariy bilimlarni monitoring qilish — jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, sog‘lom turmush tarzi, sport xavfsizligi, gigiyena va fiziologik jarayonlar bo‘yicha bilimlarni aniqlash. Amaliy ko‘nikmalarni monitoring qilish — harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, sport mashqlarini qo‘llash, jismoniy mashqlarni mustaqil tashkil etish qobiliyatini baholash.

Jismoniy tayyorgarlik monitoringi — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatish. Kompetensiyalar monitoringi — o‘z-o‘zini rivojlantirish, jamoada ishlash, sog‘lom turmush tarzini tashkil etish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va sport faoliyatini mustaqil rejalashtirish kabi kompetensiyalarni baholash.

Motivatsion ko‘rsatkichlar monitoringi — o‘quvchilarning jismoniy faollikka qiziqishi, sport mashg‘ulotlariga munosabati va muntazam faoliyat olib borishga tayyorligini o‘rganish. Ta’lim jarayoni samaradorligini monitoring qilish — o‘qitish metodlari, darsning tashkil etilishi, pedagogik texnologiyalar va o‘quvchilarning faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash. Demak, monitoring faqat nazorat qilish vositasi emas, balki ta’lim sifatini boshqarishning muhim mexanizmi sifatida qaralishi kerak.

2. Kompetensiyaviy yondashuv asosida monitoring. Zamonaviy ta’limda kompetensiyaviy yondashuv ta’lim oluvchining faqat bilimga ega bo‘lishini emas, balki ushbu bilimlarni amaliy faoliyatda

qo‘llay olish qobiliyatini shakllantirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetensiyaviy monitoring quyidagi model asosida tashkil etilishi mumkin:

Kompetensiya yo‘nalishi	Monitoring indikatori	Baholash vositasi
Jismoniy kompetensiya	Harakatlarni to‘g‘ri bajarish	Amaliy topshiriqlar
Sog‘lom turmush kompetensiyasi	Sog‘lom hayot tarziga amal qilish	So‘rovnoma, kuzatuv
Sport kompetensiyasi	Sport texnikasi va taktikasini qo‘llash	Amaliy nazorat
Kommunikativ kompetensiya	Jamoada hamkorlik qilish	Kuzatuv, keys
O‘z-o‘zini rivojlantirish	Shaxsiy rivojlanish rejasini tuzish	Portfolio
Raqamli kompetensiya	Raqamli vositalardan foydalanish	Elektron topshiriqlar

Bunday tizimda baholash jarayoni “me’yorni bajardi yoki bajarmadi” tamoyilidan “kompetensiya qay darajada shakllangan?” tamoyiliga o‘tadi. Kompetensiyaviy monitoringning yana bir muhim jihati — o‘quvchining individual rivojlanish dinamikasini hisobga olishdir. Bunda boshlang‘ich diagnostika natijalari bilan oraliq va yakuniy natijalar taqqoslanadi. Natijada o‘quvchining shaxsiy o‘sish ko‘rsatkichi aniqlanadi.

3. Raqamli texnologiyalarning monitoring tizimidagi o‘rni. Raqamlashtirish ta’lim sifatini monitoring qilish jarayonining tezkorligi, aniqligi va shaffofligini oshirish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport ta’limida quyidagi raqamli yechimlardan foydalanish mumkin:

Elektron monitoring platformalari. O‘quvchilarning baholari, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, davomat, topshiriqlar va individual rivojlanish natijalari yagona elektron bazada jamlanadi.

Elektron portfolio. O‘quvchining sport faoliyati, amaliy topshiriqlari, musobaqalardagi ishtiroki, individual yutuqlari va rivojlanish dinamikasi elektron portfolio orqali aks ettiriladi.

Onlayn test va diagnostika. Nazariy bilimlarni tezkor baholash uchun raqamli testlardan foydalanish mumkin. Natijalar avtomatik qayta ishlanib, o‘qituvchiga tahliliy ma’lumot taqdim etiladi.

Videomonitoring va videodiagnostika. Sport mashqlarining texnik bajarilishini video orqali tahlil qilish o‘quvchiga o‘z xatolarini ko‘rish va tuzatish imkonini beradi.

Ma’lumotlar analitikasi. Yig‘ilgan ma’lumotlar asosida guruh, kurs yoki ta’lim muassasasi kesimida ta’lim sifati dinamikasini aniqlash mumkin.

Mobil texnologiyalar. Jismoniy faollik, mashg‘ulotlar davomiyligi va individual topshiriqlarni kuzatishda mobil qurilmalardan foydalanish monitoringning uzluksizligini ta’minlaydi. Raqamli monitoring tizimining samaradorligi, avvalo, yig‘iladigan ma’lumotlarning sifatiga va ularni pedagogik qarorlar qabul qilishda to‘g‘ri qo‘llashga bog‘liq.

4. Ta’lim sifatini monitoring qilishning takomillashtirilgan modeli. Jismoniy tarbiya va sport sohasida monitoring tizimini quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etish mumkin: Diagnostika → Ma’lumotlarni yig‘ish → Raqamlashtirish → Tahlil → Natijalarni baholash → Pedagogik tuzatish → Qayta monitoringю

Mazkur modelda boshlang‘ich diagnostika o‘quvchining mavjud holatini aniqlashga xizmat qiladi. Keyingi bosqichda ta’lim jarayonida shakllangan natijalar muntazam qayd etiladi. Raqamlashtirilgan ma’lumotlar asosida o‘quvchining individual va guruhiy rivojlanish dinamikasi tahlil qilinadi. Monitoring natijalarida aniqlangan kamchiliklar asosida korreksion pedagogik tadbirlar belgilanadi. Masalan, chidamlilik ko‘rsatkichi past bo‘lgan o‘quvchi uchun individual mashqlar kompleksi ishlab chiqilishi, nazariy bilimlari yetarli bo‘lmagan o‘quvchiga qo‘shimcha elektron materiallar taqdim etilishi mumkin. Shunday qilib, monitoring “nazorat qilish” bilan cheklanmay, “aniqlash — tahlil qilish — takomillashtirish” sikliga aylanishi lozim.

5. Monitoring indikatorlarini ishlab chiqish. Ta’lim sifatini obyektiv baholash uchun aniq va o‘lchanadigan indikatorlar tizimi zarur. Jismoniy tarbiya va sport sohasida indikatorlarni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

– ta’lim natijalari;
– jismoniy tayyorgarlik;
– amaliy ko‘nikmalar;
– sport kompetensiyalari;

– nazariy bilimlar;
– mustaqil faoliyat;
– motivatsiya;
– raqamli kompetensiya;
– jamoada ishlash;
– sog‘lom turmush tarziga munosabat.

Har bir indikator bo‘yicha baholash mezonlari oldindan belgilanishi monitoring natijalarining obyektivligini ta’minlaydi.

Masalan, “amaliy kompetensiya”ni baholashda mashq texnikasining to‘g‘riligi, harakatlar ketma-ketligi, xavfsizlik talablariga rioya qilish va mustaqil bajarish kabi mezonlar belgilanishi mumkin.

6. Monitoring natijalaridan boshqaruv qarorlarida foydalanish. Monitoring tizimining asosiy maqsadi ma’lumot to‘plash emas, balki olingan ma’lumotlardan samarali foydalanishdir.

Monitoring natijalari quyidagi boshqaruv qarorlarini qabul qilishga xizmat qilishi mumkin:
– o‘quv jarayonidagi muammoli yo‘nalishlarni aniqlash;
– o‘qitish metodikasini takomillashtirish;
– individual ta’lim yondashuvlarini belgilash;
– o‘quv dasturlarini takomillashtirish;
– o‘qituvchilarning metodik ehtiyojlarini aniqlash;
– ta’lim resurslarini qayta taqsimlash;
– o‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish;
– ta’lim sifatini oshirish bo‘yicha strategik chora-tadbirlarni ishlab chiqish.

Shu sababli monitoring bo‘limlari faoliyatida “ma’lumot yig‘uvchi” emas, balki “ma’lumotlarni tahlil qiluvchi va sifatni rivojlantirishga yo‘naltiruvchi” yondashuvni kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Muhokama: Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini monitoring qilish tizimini raqamlashtirish bir qator afzalliklarni yaratadi. Birinchidan, ma’lumotlarni muntazam va tezkor yig‘ish imkoniyati paydo bo‘ladi. Ikkinchidan, subyektiv baholash ta’sirini kamaytirish va yagona mezonlardan foydalanish imkoniyati kengayadi. Uchinchidan, o‘quvchining rivojlanish dinamikasini uzoq muddat davomida kuzatish mumkin bo‘ladi.

Biroq raqamli monitoringni joriy etishda ayrim muammolarni ham hisobga olish zarur. Jumladan, barcha ta’lim muassasalarining texnik imkoniyatlari bir xil emasligi, pedagoglarning raqamli kompetensiyalari turlicha ekanligi, ma’lumotlarning ishonchliligi va ularni himoya qilish masalalari alohida e’tibor talab qiladi.

Yana bir muhim masala — raqamli monitoringni haddan tashqari standartlashtirish xavfidir. Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlari, yoshi, individual rivojlanish sur’ati va sog‘lomlashtirish ehtiyojlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli monitoring tizimida individual rivojlanish ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda umumiy ta’lim standartlari ham uyg‘unlashtirilishi lozim.

Kompetensiyaviy yondashuv esa mazkur muammoni hal qilishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Chunki kompetensiyaga yo‘naltirilgan monitoring o‘quvchini faqat standart me’yor bilan taqqoslamaydi, balki uning bilim, ko‘nikma va malakalarini amaliy faoliyatda qo‘llash darajasini ham aniqlaydi.

Shuningdek, monitoring natijalari o‘qituvchini jazolash yoki faqat reytingini aniqlash vositasi sifatida emas, balki ta’lim sifatini rivojlantirish vositasi sifatida talqin qilinishi kerak. Monitoring natijalaridan pedagogik faoliyatni takomillashtirish uchun foydalanish tizimning rivojlantiruvchi funksiyasini kuchaytiradi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini monitoring qilish tizimini takomillashtirish zamonaviy ta’lim jarayonining muhim talablaridan biridir. Monitoringning samaradorligi faqat nazorat natijalarini qayd etish bilan emas, balki olingan ma’lumotlarni tahlil qilish, ta’lim jarayonidagi muammolarni aniqlash va tegishli pedagogik qarorlarni ishlab chiqish bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijasida jismoniy tarbiya va sport ta’limida monitoring tizimini kompetensiyaviy yondashuv + raqamli texnologiyalar + individual rivojlanish diagnostikasi tamoyillari asosida tashkil etish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Takomillashtirilgan monitoring tizimida:
– o‘quvchining nazariy va amaliy bilimlari kompleks baholanadi;

– jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish dinamikasi kuzatiladi;
– kompetensiyalarning shakllanish darajasi aniqlanadi;
– elektron portfolio va raqamli ma’lumotlar bazasidan foydalaniladi;
– monitoring natijalari analitik ko‘rsatkichlarga aylantiriladi;
– individual pedagogik tuzatish choralari ishlab chiqiladi;
– ta’lim sifati bo‘yicha boshqaruv qarorlari dalillarga asoslanadi.

Shu asosda jismoniy tarbiya va sport sohasida yagona raqamli monitoring platformasini shakllantirish, unda ta’lim natijalari, jismoniy tayyorgarlik, kompetensiyalar va individual rivojlanish dinamikasini integratsiyalash ta’lim sifatini boshqarish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kelgusida monitoring tizimini sun’iy intellekt asosidagi tahliliy vositalar, raqamli diagnostika, individual ta’lim trayektoriyalari va prognozlash texnologiyalari bilan boyitish jismoniy tarbiya va sport ta’limining sifatini yanada oshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Avanesov V.S. Pedagogik o‘lchovlar va test nazariyasi asoslari. – Moskva: Akademiya, 2005.
2. Bespalko V.P. Pedagogika va progressiv o‘qitish texnologiyalari. – Moskva: IRPO, 1995.
3. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid amaldagi davlat ta’lim standartlari, malaka talablari va o‘quv dasturlari.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son Farmon. Toshkent, 2017.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi PF-158-son Farmon. Toshkent, 2023.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANI BO‘YICHA DARSLARNING TASHKIL ETILISHINING MUHIM JIHATLARI

Z.A.Begimqulov, p.f.b.f.d. (PhD) dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
M.D.Meyliyeva
Qashqadaryo viloyati Qamashi tumani 24-umimiy o‘rta ta’lim maktabi oliy toifali jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlashning asosiy yo‘nalishlari, mamlakatimiz umumiy o‘rta ta’lim maktablarida mazkur fan bo‘yicha darslarning tashkil etilishining o‘ziga xos xususiystlari haqida so‘z boradi.*

Kalit so‘zlar: *ko‘nikma, sog‘lomlashtirsh, globallashuv, amaliy mashg‘ulotlar, jismoniy madaniyat, barkamol shaxs, pedagog.*

Аннотация. *В статье рассматриваются основные направления кардинального совершенствования преподавания физической культуры в общеобразовательных школах, а также обеспечения эффективности системы непрерывного профессионального развития учителей физической культуры. Особое внимание уделяется специфическим особенностям организации учебных занятий по физической культуре в общеобразовательных школах страны, а также вопросам повышения качества образовательного процесса по данному предмету.*

Ключевые слова: *навыки, оздоровление, глобализация, практические занятия, физическая культура, гармонично развитая личность, педагог.*

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-sonli “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining 3-moddasida: **jismoniy tarbiya** — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lgan qismi [1], - deb qayd etilgan.

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 PQ-392-son qaroriga muvofiq, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yish maqsadida quyidagilar umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilandi:

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 [2].

Jismoniy tarbiya fani dunyo bo‘ylab umumiy o‘rta ta’lim tizimida o‘quv dasturining tarkibiy qismidir. Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri tashkil etish va ularning samaradorligini oshirish bugungi kunda pedagoglar, shifokorlar va ota-onalar o‘rtasidagi eng dolzarb mavzulardan biridir.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning asosiy maqsadi:

o‘quvchilarni jismonan baquvvat, epchil, sog‘lom qilib tarbiyalash, inson salomatligi to‘g‘risidagi bilimlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya fanidan egallagan bilimlarini hayotda qo‘llay olish layoqatini shakllantirishdan iborat.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning asosiy vazifalari:

sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo‘llay olish;

jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to‘g‘ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o‘rgatish;

sog‘lom turmush tarzini keng jamoatchilik o‘rtasida targ‘ib etishda tayanch va jismoniy tarbiya faniga oid kompetensiyalarni shakllantirishdan iboratdir [3].

Asosiy vazifalari va vositalari:

- Sog‘lomlashtirish: O‘quvchilarning qomatini to‘g‘ri shakllantirish va chidamliligini oshirish.
- Ta’limiy vazifa: Gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari va milliy harakatli o‘yinlar texnikasini o‘rgatish.
- Tarbiyaviy vazifa: Intizom, jamoada ishlash va iroda sifatlarini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya o‘quvchilarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon bo‘lib, ijtimoiy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri sanaladi. Yoshlarni sog‘lom bo‘lib voyaga yetishlarini ta’minlash masalasi milliy pedagogikamiz, xalq og‘zaki ijodi hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g‘oyalaridan biri bo‘lib kelgan.

Jismoniy madaniyat mazmunida quyidagilar aks etadi:

1. Inson a’zolarining funksional kamoloti (ichki a’zolar, nerv va harakat, suyak-mushak tizimi, tana uyg‘unligi va ularning funksional faoliyatini boshqarish layoqati)ga egalikni ta’minlash.
2. O‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash.
3. Ularni gigiyena qoidalariga amal qilishga ko‘niktirish.
4. O‘quvchilar mohirligini har tomonlama o‘stirish.
5. Bo‘lajak kasb-hunar egalarining jismoniy va fiziologik sifatlarini kasbiy nuqtai nazardan shakllantirish, ularning ishchanlik qobiliyatini oshirish.
6. O‘quvchilarning jinsiy jihatdan to‘g‘ri kamolga yetishlari uchun sharoit yaratish.

7. O‘quvchilarda mustahkam iroda, qat’iy xarakter, intizomga so‘zsiz amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish [6].

Bugungi kunda mamlakatimizning 10 mingdan ortiq umumiy o‘rta ta’lim maktablarida 33 mingdan ortiq jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari faoliyat yuritmoqdalar. Bu jarayon davlatimiz ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish, mazkur fan o‘qituvchilarining kasbiy mahoratini yanada rivojlantirish hamda “Besh tashabbus olimpiadasi” kabi tadbirlarni tashkil etish bo‘yicha olib borilayotgan islohotlar fonida muhim ahamiyatga egadir.

Haqiqatan ham, bugungi kunda jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining jamiyatdagi va ta’lim tizimidagi o‘rni tubdan o‘zgardi. Globallashuv, raqamlashtirish va o‘quvchilar o‘rtasida kamharakatlilik (gipodinamiya) kuchaygan hozirgi davrda mazkur mutaxassislar zimmasidagi mas’uliyat har qachongidan ham yuqori.

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining asosiy vazifasi: o‘quvchi – yoshlarni jismonan tetik, xushchaqchaq, mehnatsevar, jasur, vatanparvar, axloqan pok, ma’naviyatli, barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishishlari uchun o‘zining ilmiy, metodik, kasbiy mahorati bilan zamon talablari asosida yosh avlodga ta’lim-tarbiya berish bilan bir qatorda, bolalarni sportga muhabbatini uyg‘otish, o‘sib kelayotgan avlodda sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, o‘quvchilarni salbiy ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlarni tizimli ravishda amalga oshirishdir. Mazkur fan bo‘yicha nazariy va amaliy mashg‘ulotlar o‘quvchilarning yosh va jins xususiyatlari, shuningdek jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olingan holda tashkil etiladi.

Odatda jismoniy tarbiya o‘qituvchisi maktabda juda ko‘p ommaviy ishlarni olib boradi. 200-300 kishini qamrab oluvchi katta jismoniy tarbiya va sport tashkilotchilari, jamoatchi sudyalar, trenerlar, sport jamoasi a’zolari va boshqalar jismoniy tarbiya va sport faollariga kiradi. O‘qituvchi ana shu ko‘p sonli faollarning hamma ishlarini muvofiqlashtiradi va boshqaradi. Shuningdek, o‘qituvchilar jamoasi va sinf rahbarlari, pedagog tarbiyachilar vazifalarini hal etishda ularga yordam beradi, ularni ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlariga (sport marafonlari, bayramlari, sayrlar, umummaktab musobaqalari, sport kechalari va boshqalarga) rahbarlik qilishga jalb etadi.

Ana shu xilma-xil ishlarning muvaffaqiyati juda ko‘p omillarga bog‘liq va bir qator fazilatlar, malaka va qobiliyatlarni talab etadi [5, 61].

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirining 2026-yil 10-apreldagi “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari uchun 2026-2027 o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv rejalarni tasdiqlash to‘g‘risidagi”gi 133-sonli buyrug‘iga muvofiq, umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 1-sinfida haftasiga 1 soat, 2-11 sinflarida haftasiga 2 soat jismoniy tarbiya fani o‘qitiladi [4]:

Ta’lim o‘zbek tilida olib boriladigan umumiy o‘rta ta’lim muassasalari uchun 2026-2027 o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv rejadan ko‘chirma

Sinflar	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**Jami**
Haftalik yuklama (soatda)	**21**	**24**	**24**	**24**	**29**	**30**	**35**	**33**	**34**	**31**	**31**	**316**
shundan: Jismoniy tarbiya fanidan	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**21**
Haftalik yuklamaga nisbatan Jismoniy tarbiya fanining ulushi (foizda)	4,8	8,3	8,3	8,3	6,9	6,7	5,7	6,0	5,9	6,4	6,4	**6,6**

Jismoniy tarbiya o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, jismoniy tarbiya faqatgina tanani chiniqtirish emas, balki barkamol shaxsni shakllantirishning poydevoridir. Jismoniy tarbiyani boshqa tarbiya turlari (aqliy, axloqiy, estetik) bilan birga kompleks tarzda olib borishgina jamiyat uchun har tomonlama rivojlangan, ham jismonan, ham ma’nan sog‘lom avlodni tarbiyalab beradi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-sonli “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. https://lex.uz/uz/docs/-8093787

2. 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 PQ-392-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-7221716

3. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirining 2021-yil 17- dekabrdagi 406-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Umumiy o‘rta ta’limning davlat ta’lim standarti”.

4. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirining 2026-yil 10-apreldagi “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari uchun 2026-2027 o‘quv yiliga mo‘ljallangan tayanch o‘quv rejalarni tasdiqlash to‘g‘risidagi”gi 133-sonli buyrug‘i

5. Зайниддинов Т. Соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг педагогик фаолияти. Замонавий таълим / Современное образование 2019, 2 (75), Б.58-64.

6. Педагогика назарияси ва тарихи. I қисм. Педагогика назарияси. Муаллифлар: М.Х.Тохтаходжаева, С.Нишонова, Ж.Ҳасанбоев, Н.Сайидаҳмедов, С.Мадиярова, М.Усмонбоева, Н.Нишонова, А.Қолдибекова. - Т.:«Ўқитувчи», 2006. - 175-б.

UMUMTA’LIM MAKTABLARINING O‘RTA SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA KURASH VOSITALARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

A.R.Beknazarov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur tezisda umumta’lim maktablarining o‘rta sinflarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida kurash vositalaridan foydalanishning pedagogik va jismoniy samaradorligi yoritilgan. Kurash elementlarini o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos holda dars jarayoniga kiritish orqali ularning kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, kurash mashqlarining o‘quvchilarda intizom, jasurlik, o‘zini boshqarish, raqibga hurmat, jamoada harakat qilish kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan. Kurash vositalaridan samarali foydalanish uchun darslarni bosqichma-bosqich, xavfsizlik qoidalariga rioya qilgan holda va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация. *В данной статье освещается педагогическая и физическая эффективность использования средств борьбы в процессе уроков физической культуры в средних классах общеобразовательных школ. Проанализированы возможности развития у учащихся силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и координационных способностей посредством включения элементов борьбы в учебный процесс с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Также показано значение упражнений по борьбе в формировании у учащихся таких социально-психологических качеств, как дисциплинированность, смелость, самоконтроль, уважение к сопернику и умение действовать в коллективе. Даны рекомендации по организации уроков для эффективного использования средств борьбы с соблюдением правил безопасности, поэтапным освоением упражнений и учётом уровня физической подготовленности учащихся.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, umumta’lim maktabi, o‘rta sinf, kurash, kurash vositalari, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, koordinatsiya, pedagogik samaradorlik, o‘quvchilar.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, общеобразовательная школа, средние классы, борьба, средства борьбы, физические качества, ловкость, сила, координация, педагогическая эффективность, учащиеся.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk va har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini samarali tashkil etish o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning harakat faolligini oshirish hamda jismoniy rivojlanishini ta’minlashda katta ahamiyatga ega.

O‘rta sinf o‘quvchilari, odatda, organizmning faol rivojlanish davrida bo‘ladilar. Ushbu davrda o‘quvchilarning bo‘y o‘sishi, mushak tizimining rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va psixologik xususiyatlarida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos, qiziqarli va samarali jismoniy mashqlardan foydalanish muhimdir.

Kurash o‘zining harakatlarga boyligi, milliy qadriyatlarimiz bilan chambarchas bog‘liqligi hamda o‘quvchilarning turli jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkoniyati bilan boshqa jismoniy mashqlardan ajralib turadi. Kurash elementlaridan jismoniy tarbiya darslarida to‘g‘ri va me’yorida foydalanish o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshirish bilan birga, ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

O‘zbekiston hududida kurash qadimdan xalqning jismoniy tarbiya va ma’naviy-madaniy hayotining muhim tarkibiy qismi bo‘lib kelgan. Kurash orqali yoshlarda kuchlilik, epchillik, jasurlik, qat’iyatlilik, halollik va raqibga hurmat kabi fazilatlar shakllangan. Shu nuqtayi nazardan, maktab jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanish nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega.

Mavzuning dolzarbligi - O‘quvchilarning kundalik hayotida jismoniy faollikning kamayib borishi, uzoq vaqt davomida o‘tirib ta’lim olish, raqamli qurilmalardan keng foydalanish va kamharakat turmush tarzi ularning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday sharoitda jismoniy tarbiya darslarining mazmunini takomillashtirish va o‘quvchilarning harakat faolligini oshirish dolzarb vazifalardan biridir.

Jismoniy tarbiya darslarida faqat an’anaviy mashqlardan foydalanish ayrim hollarda o‘quvchilarning qiziqishini yetarli darajada oshirmasligi mumkin. Kurash elementlari esa raqobat, harakat va o‘zaro hamkorlikni o‘zida mujassamlashtirgani sababli darslarning qiziqarli va faol o‘tishiga yordam beradi.

Kurash vositalaridan foydalanishda o‘quvchilarning yoshiga mos mashqlarni tanlash, ularni oddiydan murakkabga tamoyili asosida o‘rgatish, jismoniy yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va xavfsizlik talablariga qat’iy rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi - Umumta’lim maktablarining o‘rta sinf jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanishning samaradorligini aniqlash va dars jarayonida ulardan foydalanishning pedagogik jihatdan maqbul usullarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari - Belgilangan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- O‘rta sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini o‘rganish.
- Jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanish imkoniyatlarini aniqlash.
- Kurash mashqlarining o‘quvchilarning asosiy jismoniy sifatlariga ta’sirini tahlil qilish.
- Kurash vositalari yordamida o‘quvchilarning darsga qiziqishini oshirish usullarini aniqlash.
- Kurash mashqlaridan foydalanishda xavfsizlik qoidalarini belgilash.
- O‘rta sinf jismoniy tarbiya darslari uchun kurash elementlaridan foydalanish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti va predmeti - Tadqiqot obyekti sifatida umumta’lim maktablarining o‘rta sinflarida olib boriladigan jismoniy tarbiya darslari jarayoni belgilandi. Tadqiqot predmeti esa jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanish metodikasi va uning o‘quvchilarning jismoniy hamda tarbiyaviy rivojlanishiga ta’siridan iborat.

Kurash vositalarining jismoniy tarbiya darslaridagi o‘rni - Kurash mashqlari o‘quvchilarning bir nechta jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Kurash jarayonida o‘quvchi o‘z tana vaznini boshqarish, muvozanatni saqlash, raqibning harakatini kuzatish va unga mos ravishda tezkor harakat qilishni o‘rganadi.

Kurash mashqlarining eng muhim jihatlaridan biri shundaki, ularda kuch va tezkorlik bilan bir qatorda koordinatsion qobiliyat ham faol ishtirok etadi. Masalan, turli ushlashlar, muvozanatni saqlash mashqlari, juftlikda qarshilik ko‘rsatish, gilamda harakatlanish va yiqilish texnikasini o‘zlashtirish o‘quvchilarning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kurash vositalarini shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar;
- juftlikda bajariladigan mashqlar;

- kurashning oddiy texnik elementlari;
- yiqilish va xavfsiz tushish mashqlari;
- harakatli o‘yinlar va estafetalar;
- kuch va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Maktab sharoitida kurashning murakkab va xavfli usullarini to‘liq o‘rgatishdan ko‘ra, o‘quvchilarning yoshiga mos bo‘lgan sodda va xavfsiz elementlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Kurash mashqlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi - Kurash mashqlaridan foydalanish, avvalo, o‘quvchilarning kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi. Juftlikda qarshilik ko‘rsatish, turli holatlarda tanani ushlab turish, tayanch holatidan chiqish va boshqa mashqlar mushaklarning faol ishlashini ta’minlaydi.

Kurash mashqlari chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun ham samarali vosita hisoblanadi. O‘quvchi raqibining harakatiga tezda javob berishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi yoki muvozanatni tiklashi kerak. Bunday harakatlar nerv-mushak tizimining faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Egiluvchanlik kurashda muhim jismoniy sifat bo‘lib, mashg‘ulotlar davomida turli cho‘zilish va harakatchanlik mashqlaridan foydalanish orqali rivojlantiriladi.

Chidamlilik ham kurash vositalaridan foydalanish orqali shakllanadi. Juftlikda va kichik guruhlarda bajariladigan mashqlar, harakatli o‘yinlar hamda qisqa estafetalar o‘quvchilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Kurashda muvozanat va koordinatsiya alohida ahamiyatga ega. O‘quvchi turli holatlarda o‘z tana og‘irlik markazini nazorat qilishni o‘rganadi. Bu esa nafaqat sport faoliyatida, balki kundalik hayotda ham foydali bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Kurash vositalarini dars jarayoniga kiritish metodikasi - Kurash elementlarini jismoniy tarbiya darsiga kiritishda darsning umumiy tuzilishi va maqsadidan kelib chiqish lozim. Darsni shartli ravishda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratish mumkin.

Tayyorlov qismida - o‘quvchilarni asosiy yuklamaga tayyorlash maqsadida saf mashqlari, yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va yengil harakatli o‘yinlardan foydalaniladi.

Asosiy qismda - kurashning oddiy elementlari, juftlikda bajariladigan mashqlar, muvozanatni rivojlantiruvchi topshiriqlar va xavfsiz yiqilish mashqlari bajariladi.

Yakuniy qismda - nafasni tiklash, mushaklarni bo‘shashtirish va dars natijalarini umumlashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi.

O‘quvchilarga kurash elementlarini o‘rgatishda “oddiydan murakkabga” tamoyiliga amal qilish kerak. Avvalo, o‘quvchilarga mashqning mazmuni tushuntiriladi va o‘qituvchi tomonidan namoyish qilinadi. Shundan so‘ng o‘quvchilar mashqni individual, juftlikda yoki kichik guruhlarda bajaradilar.

Masalan, dastlab muvozanatni saqlash mashqlarini o‘rgatish, keyinchalik juftlikda yengil qarshilik ko‘rsatish mashqlariga o‘tish mumkin. O‘quvchilar zarur ko‘nikmalarni egallaganidan keyingina murakkabroq harakatlarga o‘tiladi.

Kurash vositalaridan foydalanishda xavfsizlik masalalari - Maktab jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanishda xavfsizlik masalasi birinchi darajali ahamiyatga ega. Chunki noto‘g‘ri bajarilgan harakatlar o‘quvchilarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarni tashkil etishdan oldin o‘qituvchi quyidagi talablarga e’tibor qaratishi zarur:

- mashqlar bajariladigan joy xavfsiz va toza bo‘lishi;
- gilam yoki yumshoq qoplama yetarli darajada xavfsiz bo‘lishi;
- o‘quvchilar sport kiyimida bo‘lishi;
- mashqdan oldin sifatli badan qizdirish mashqlari bajarilishi;
- juftliklar imkon qadar jismoniy tayyorgarligi va vazni jihatidan mos tanlanishi;
- murakkab usullar o‘qituvchining bevosita nazorati ostida bajarilishi;
- bosh, bo‘yin va umurtqa pog‘onasiga xavf tug‘diruvchi harakatlarga yo‘l qo‘yilmasligi;
- o‘quvchilarga xavfsiz yiqilish va to‘g‘ri turish usullari avvaldan o‘rgatilishi;
- o‘quvchilarning o‘zaro hurmat va intizom qoidalariga rioya qilishi ta’minlanishi.

Ayniqsa, o‘rta sinf o‘quvchilariga kurash usullarini o‘rgatishda musobaqalashishdan ko‘ra, avvalo texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishga e’tibor qaratish kerak.

Kurash vositalarining tarbiyaviy ahamiyati - Kurash jismoniy sifatlar bilan bir qatorda o‘quvchilarning ma’naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirishga ham yordam beradi. Kurash jarayonida o‘quvchi o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, belgilangan qoidalarga rioya qilish, raqibining

imkoniyatlarini hurmat qilish va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilishni o‘rganadi. Kurash mashg‘ulotlarida quyidagi tarbiyaviy sifatlarni shakllantirish mumkin:

Intizomlilik. O‘quvchi o‘qituvchining ko‘rsatmalariga amal qilish va mashqlarni belgilangan tartibda bajarishga odatlanadi.

Jasurlik. Yangi harakatlarni o‘zlashtirish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va musobaqalarda qatnashish o‘quvchida o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi.

Qat’iyatlilik. Mashqni bir necha marta takrorlash, xatolarni tuzatish va natijaga erishishga intilish iroda sifatlarini rivojlantiradi.

Raqibga hurmat. Kurashning asosiy tarbiyaviy jihatlaridan biri raqibni dushman emas, balki sportdagi sherik sifatida qabul qilishdir.

Halollik. Qoidalarga rioya qilish, g‘alaba uchun nojo‘ya usullardan foydalanmaslik va sport madaniyatiga amal qilish o‘quvchilarning axloqiy tarbiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kurash mashqlaridan foydalanishning pedagogik samaradorligi - Jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan tizimli ravishda foydalanish o‘quvchilarning darsdagi faolligini oshirishi mumkin. Ayniqsa, juftlik va guruhlarda bajariladigan mashqlar o‘quvchilarning bir-biri bilan muloqot qilishiga, hamkorlikda faoliyat yuritishiga imkon yaratadi.

Kurash elementlaridan foydalanishda musobaqa usulidan ham samarali foydalanish mumkin. Masalan, o‘quvchilarni kichik guruhlarga ajratib, muvozanatni saqlash, tezkor harakatlanish, belgilangan nuqtaga tez yetib borish kabi topshiriqlar asosida estafetalar tashkil etish mumkin.

Bunda asosiy maqsad faqat g‘olibni aniqlash emas, balki barcha o‘quvchilarni faol harakatga jalb qilishdan iborat bo‘lishi kerak.

O‘qituvchi o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishi zarur. Jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan o‘quvchilarga nisbatan yengilroq yuklama berish, yaxshi tayyorgarlikka ega o‘quvchilarga esa murakkabroq topshiriqlar berish mumkin.

Amaliy tavsiyalar - Umumta’lim maktablarining o‘rta sinf jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan samarali foydalanish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Kurash elementlarini o‘quvchilarning yosh va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda tanlash.
2. Mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etish.
3. Har bir yangi mashqni avval o‘qituvchining namoyish qilishi va tushuntirishi.
4. Juftliklarni o‘quvchilarning bo‘yi, vazni va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda shakllantirish.
5. Darsning tayyorlov qismida badan qizdirish mashqlariga yetarli vaqt ajratish.
6. Xavfsiz yiqilish va o‘zini himoya qilish elementlariga alohida e’tibor berish.
7. O‘quvchilarni ortiqcha jismoniy yuklama bilan zo‘riqtirmaslik.
8. Mashqlarni o‘yin va musobaqa elementlari bilan uyg‘unlashtirish.
9. O‘quvchilarning muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirish.
10. Dars davomida intizom va xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish.

Kutilayotgan natijalar - Kurash vositalaridan maqsadli va muntazam foydalanish natijasida o‘rta sinf o‘quvchilarida quyidagi ijobiy o‘zgarishlarga erishish mumkin:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi;
- kuch va tezkorlik sifatlarining rivojlanishi;
- chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning yaxshilanishi;
- muvozanatni saqlash ko‘nikmasining rivojlanishi;
- harakat faolligining ortishi;
- jismoniy tarbiya darslariga qiziqishning kuchayishi;
- o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishi;
- intizomlilik va mas’uliyat hissining shakllanishi;
- jamoada ishlash va sherik bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalarining rivojlanishi;
- raqibga hurmat va sport madaniyatining shakllanishi.

Shuni ham ta’kidlash kerakki, kurash vositalarining samaradorligi faqat mashqlar soni bilan emas, balki ularning to‘g‘ri tanlanishi, darsda oqilona taqsimlanishi va muntazam qo‘llanilishi bilan belgilanadi.

Xulosa. Umumta’lim maktablarining o‘rta sinf jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalaridan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy va shaxsiy rivojlanishi uchun samarali pedagogik vositalardan biri

hisoblanadi. Kurash elementlari orqali o‘quvchilarning kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin.

Bundan tashqari, kurash mashg‘ulotlari o‘quvchilarda intizom, qat’iyatlilik, jasurlik, o‘zini boshqarish, raqibga hurmat va jamoada ishlash kabi muhim tarbiyaviy sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kurash vositalarini maktab jismoniy tarbiya darslariga kiritishda o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklamani me’yorlash, mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida o‘rgatish hamda xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish zarur.

Umuman olganda, kurash vositalaridan pedagogik jihatdan to‘g‘ri foydalanish jismoniy tarbiya darslarining mazmunini boyitadi, o‘quvchilarning darsdagi faolligi va qiziqishini oshiradi hamda ularning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab jismoniy tarbiya ta’limida kurash elementlaridan foydalanish metodikasini yanada takomillashtirish va amaliyotga kengroq joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son. 2015-yil 4-sentabr. O‘zbekiston Respublikasi qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 2020-yil 4-noyabr.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. Toshkent: O‘zDJTI nashriyot bo‘limi, 2005. 326 b.
4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: Sano-standart, 2017. 480 b.
5. Taymurodov Sh.A. Kurashchilarni tayyorlash texnologiyasi.-Toshkent, 2010.
6. Mirzoqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent, 2013.
7. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. - Toshkent, 2014.
8. Karimov U.R. Yakkakurash sport turlari va uni o‘qitish uslubiyati (Kurash). O‘quv qo‘llanma. - Toshkent, 2020. - 170 b.
9. Hasanov I.T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik.-Termiz: Kitob nashr, 2021. - 199 b.
10. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik.- 2023. - 148 b.
11. Boltayeva S. Maktab o‘quvchilariga kurash sportini o‘rgatishning nazariy va amaliy usullari. Nauka i innovatsii, 2023, 1(23), 47–51.
12. O‘razboyeva A. Kurash sport turining yoshlar jismoniy va ma’naviy rivojlanishidagi ahamiyati. Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali, 2026.

XXI ASR ZAMONAVIY JAMIYATDA TA’LIM VA TARBIYA INTEGRATSIYA.

U.K. Burliyev, dotsenti v.b
O‘zbekiston Sport akademiyasi

Annatotsiya. *XXI asr jamiyatida rivojlanish bu information rivojlanish bo’lib ma’lum bir strukturalar eng avvalo inson va rallik o’rtasidagi yo’qotishlar va o’ziga hos rivojlanishning mavhum(Haus)lik sari tendensiyalarida inson ta’lim tarbiya va fanlararo rivojlanish mohiyatlarida integratsiyalashdi.Bu holat jamiyatni aniqlik va evolutsion rivojlanish uchun asos bo’ldi va informatsiyalar almashuviga rivojlanishga turtki berdi.*

Аннотация. *Развитие общества XXI века – это информационное развитие, в котором определенные структуры, прежде всего, интегрируются в сущность человеческого образования и междисциплинарного развития в контексте утраты человеческо-расовых связей и тенденции индивидуального развития к абстракции. Эта ситуация стала основой для развития общества в плане ясности и эволюционного развития и дала импульс развитию информационного обмена.*

Ключевые слова: *Постиндустриальное общество, Инклюзивные институты, Инвентаризационные институты, Созидательное разрушение.*

Kalit so'zlar: *Postindustrial jamiyat, Inkluziv institutlar, ekstraktiv institutlar, ijodiy buzulish (creative destruction).*

XXI asr postindustirial jamiyat bo'lib bu jarayonda axborotni rejalashtirish yoki undan ma'lum usullar sifatida foydalanish tahlil qilish eng asosiy texnik imkoniyatlardan keng foydalanish metodlari juda oson bo'lib qoldi.Jamiyat rivojlanish bosqichlarini zamonaviy nazariyalarda: Agrar, industrial va postindustrial(Informatsion)nomlari suifatida ishlab chiqqan olimlar Daniel Bell, Alvin Toffler bu rivojlanish asosi sifatida ta'lim tarbiya usullarini bu bosqichda uzviylik va impotensivligini oshirish asosiy vosita sifatida ta'kidlab o'tish muhimdir.

Postindustirial jamiyatlar eng avvalo ta'lim va tarbiya uyg'unligini o'zida mujassam etmaydi, chunki bunga asosiy sabab jamiyat rivojlanishda hous(noma'lumlik)ga bo'lgan intilishda aksiologik qarashlarni buzvoradi yoki unga yangi versiyalarini taqdim etadi.Bu bir tamondan juda yahshi holat bo'lsa boshqa tamondan kommunikativlarni yo'qotadi, yani insonlar o'rtasida aloqalar umuman yo'qoladi.Buni "Mamlakatlar tanazzuli sabablari: qudrat, farovonlik va kambag'allik manbalari") asarining mualliflari—Daron Ajemo'g'li (Daron Acemoglu) va Jeyms A. Robinson jamiyat shahxslar o'rtasida rivojlanish avvalo avvalo institutlar yordamida amalga oshadi deb xisoblagan va ularni Inklyuziv (qamrab oluvchi) institutlar va Ekstraktiv (ekspluatatsion) institutlar sifatida talqin qiladi, lekin yana biro omil ijodiy buzulish omilini ham e'tirof etadi.Ijodiy buzulish omili-bu "ijodiy buzilish" (creative destruction), ya'ni yangi ilmiy yoki texnologiyalar va innovatsiyalarning eski, samarasiz tuzilmalarni tahlil sifatida siqib chiqarishidir. Inklyuziv institutlar bu jarayonni qo'llab-quvvatlaydi rivojlantiradi, ekstraktiv institutlar esa mavjud elitaning imtiyozlariga tahdid solgani uchun unga to'sqinlik qiladi.

Jamiyatlar rivoji eng avvalo ta'lim sifatini oshirish orqali ma'lum natijalarga olibchiqish yoki uni ma'lum usullar asosida rivojlantirish eng muhim omil sifatida ko'rish mumkin.Texnologik jamiyatlar AQSh, Xitoy, Germaniya va Yaponiya kabi davlatlarda ta'lim boshqa bosqichga o'tganligini ko'rish mumkin.Bu jamiyatlar rivojlanadi va sotsioumlar birlik sifatida yo'qoladi farovonlik ortadi ruhiy omillar juda buziladi asabiylik stress holatlari ortadi,iqtisodiy holat o'rtacha holatga keladi lekin ikki tamonlama rivojlanmaydi yani bir qism aholi tabaqalari juda ayanchli holatda qashshoqlashadi.

XXI asr globallashuv, raqamlashtirish va tez o'zgaruvchanlik davri bo'lib, bu sharoitda ta'lim va tarbiya oldiga yangi talablar qo'yilmoqda. Endi ta'lim faqat tayyor bilimlarni o'zlashtirish emas, balki o'quvchini mustaqil fikrlashga, muammolarni hal qilishga, jamiyatda faol ishtirok etishga tayyorlashga xizmat qiladi. Tarbiya esa shaxsning ma'naviy-axloqiy kamolotini ta'minlab, ta'lim natijalarini hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Bu ikki jarayonni bog'lovchi muhim omil – fanlararo integratsiyadir.

Ta'limning yangi mazmuni. Zamonaviy ta'limda bilim, ko'nikma va kompetensiyalar uyg'unligiga e'tibor qaratiladi. "4K" modeli – tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va kooperatsiya – bugungi o'quvchi egallashi lozim bo'lgan asosiy ko'nikmalar sirasiga kiradi. O'quvchi markazda bo'lgan yondashuv, loyihaviy va muammoli ta'lim, amaliy topshiriqlar orqali bilimlar real hayot bilan bog'lanadi.

Tarbiyaning o'rni. Tarbiya faqat maktab ishi emas; oila, ta'lim muassasasi, mahalla va jamiyat hamkorligida amalga oshadi. Unda milliy va umuminsoniy qadriyatlar, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, o'zaro hurmat, bag'rikenglik, mas'uliyat tuyg'usi shakllantiriladi. Raqamli davrda mediasavodxonlik, axborot xavfsizligi, raqamli etika kabi tarbiya yo'nalishlari ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Tarbiyasiz ta'lim insonni bilimli, ammo mas'uliyatsiz qilib qo'yishi mumkin; ta'limsiz tarbiya esa zamon talablariga javob bera olmaydi.

Fanlararo integratsiyaning mohiyati. Bugungi global muammolar – iqlim o'zgarishi, energiya tanqisligi, salomatlikni saqlash, sun'iy intellekt, suv resurslari, migratsiya – bir fan doirasida hal qilinmaydi. Shuning uchun fanlararo integratsiya zarur. U fanlar o'rtasida aloqa o'rnatish, umumiy tushuncha va metodlardan foydalanish, real muammolarni kompleks hal qilishga o'rgatadi. Masalan, "suvni tejash" loyihasida biologiya, kimyo, geografiya, matematika va informatika bilimlari birlashtiriladi. "Tarixiy voqea" mavzusida tarix, adabiyot, geografiya va san'at yondashuvlari uyg'unlashadi.

Amaliyotdagi yo'nalishlar. Maktablarda integratsiyalashgan darslar, STEM/STEAM ta'limi, fan haftaliklari, loyiha ishlari, ekskursiyalar va klublar faol qo'llanilmoqda. Oliy ta'limda modulli va klaster yondashuv, dual ta'lim, fanlararo kurslar, ilmiy-amaliy loyihalar rivojlanmoqda. O'qituvchi endi faqat ma'ruza o'qituvchi emas, balki fasilitator, mentor va tadqiqotchiga aylanmoqda. Baholashda ham o'zgarishlar yuz berib, portfolio, loyiha taqdimoti, guruh ishi, amaliy natijalar hisobga olinmoqda.

Muammolar va yechimlar. Fanlararo integratsiyani joriy etishda dasturlarning mos emasligi, o‘qituvchilarning malakasi, vaqt va resurslar yetishmasligi, an’anaviy baholash tizimi kabi qiyinchiliklar uchraydi. Yechim sifatida o‘qituvchilarni qayta tayyorlash, metodik qo‘llanmalar yaratish, raqamli platformalardan foydalanish, ta’lim muassasalari va ishlab chiqarish korxonalari hamkorligini kuchaytirish zarur.

Xulosa. Zamonaviy jamiyatda ta’lim, tarbiya va fanlararo integratsiya bir-birini to‘ldiruvchi jarayonlardir. Ta’lim bilim va kompetensiya bersa, tarbiya uni ma’naviy-axloqiy poydevor bilan mustahkamlaydi, fanlararo integratsiya esa ularni real hayot muammolarini hal qilishga yo‘naltiradi. Natijada har tomonlama barkamol, raqobatbardosh, ijodkor va mas’uliyatli shaxs shakllanadi. Bu esa jamiyatning barqaror taraqqiyoti va kelajagi uchun mustahkam asos bo‘ladi.

Foydanilgan adabiyotlar

1.https://uzbekembassy.com.my/eng/news_press/president_of_uzbekistan_the_ideology_of_the_new_uzbekistan_we_are_creating_will_be_kindness_humanity_humanism.html.

2. Niethammer F. I. Der Streit des Philanthropinismus und des Humanismus in der Theorie des Erziehungs-Unterrichts unsrer Zeit. Jena, Frommann, 1808.

3. Mamanov A. Milliy mentalitet: xususiyat va omillar. Samarqand. 2015.

TALABALARNING O‘ZINI ANGLASHI PROFESSIONAL RIVOJLANISHNING OMILI SIFATIDA

A.Davkeeva, ps.f.d. (DSc), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Bu moqalada o‘ziga ishonchning asosiy psixologik asosi haqida shaxsning o‘z kuchli va zaif tomonlarini, shuningdek, o‘ziga xos qobiliyatlarini aniqlay olishidir haqida ilmiy-nazariy ma’lumotlar berilgan.*

Аннотация: *В данной статье даются научно-теоретические сведения о цели, мироощущении, переживаниях, изменении ситуации и новом формировании личности в развитии уверенности в себе будущих педагогов.*

Kalt so‘zi: *Pedagog, o‘zini anglash, o‘ziga ishonch, o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi himoyalash.*

Ключевые слова: *Воспитатель, уверенность в себе, лобная доля, самоконтроль, самозащита, самосознание.*

O‘ziga ishonchni rivojlantirish tushunchasining mazmun-mohiyatini aniqlashga qaratilgan bir qator ta’riflar mavjud. Jumladan, katta rus ensiklopediyasida o‘ziga ishonchni rivojlantirish deganda shaxsning o‘z xulq-atvori, fikrlari va hissiyotlarini ongli nazorat qilishi, boshqarishi va o‘z faoliyatini rejalashtirishi tushuniladi [1]. O‘ziga ishonchni rivojlantirish o‘z fikrlarini ongli ravishda o‘zgartirish, salbiy xatti-harakatlarning oldini olish imkonini beradi. Keltirilgan ta’rifdan ko‘rishimiz mumkinki, o‘ziga ishonchni rivojlantirishda onglilik, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati va rejalashtira olish funksiyalariga alohida e’tibor berilgan. Shuningdek, shaxsning xulq-atvori, qarashlari, hissiyotlari hamda faoliyat jarayonida o‘ziga ishonchni rivojlantirishning mavjud bo‘lishi e’tirof etiladi.

E.B.Sagarelli birinchilardan bo‘lib, sport sohasida o‘ziga ishonchni rivojlantirish muammosini tadqiq etgan va nazorat qiluvchi psixik jarayonlar nazariyasini yaratishga harakat qilgan. Tadqiqotchi nazorat jarayonlarining to‘rtta fazasini ajratib ko‘rsatadi:

1. Ma’lumotli – undovchi.
2. Dastlabki – yaratuvchi.
3. Markaziy – rad etuvchi.
4. Yakunlovchi – qayta quruvchi [1].

E.B.Sagarellining fikricha, shaxsni nazorat qiluvchi harakatlarga psixik faoliyatning amaldagi adekvatlilik bilan bo‘lgan munosabat undaydi. Demak, birinchi faza o‘ziga ishonchni rivojlantirishga bo‘lgan dastlabki bosqichdir. Xatti-harakatni nazorat qilishning dastlabki yaratuvchi fazasi aks ettirilgan va amaldagi holatning o‘zaro muvofiqligida namoyon bo‘ladi. Uchinchisi, markaziy – rad etuvchi faza bo‘lib, unda ob’ektiv konstatatsiya tugallanadi, qolaversa, nazorat qilinayotgan xatti-harakatlarning o‘zaro

muvofiqligi tasdiqlanadi yoki amaliyot bilan aks ettirilgan vaziyat orasidagi farqning mavjudligi yoki ular orasidagi adekvatlilikning yo‘qligi kuzatiladi. Yakunlovchi fazada korreksiyalash, “noto‘g’ri aks ettirilgan” voqelikni to‘g’rilash ishlari amalga oshiriladi.

E.B.Sagarellining fikricha, har qanday xatti-harakatni nazorat qilish korreksiyalash bilan tugamasligi mumkin. Shu bilan birga “Nazorat qiluvchi jarayonlarni inkor etuvchi psixik jarayonlar sifatida ko‘rib chiqish lozim, chunki mana shu jarayonlar vositasida shaxs psixik faoliyatidagi noadekvat xatti-harakatlar ta’sirini bekor qiladi”. Boshqa tomondan esa “... nazorat inson psixik faoliyatining yakuniy qismi bo‘lib, doimo barcha psixik jarayonlar shu bilan birga ob’ektiv reallikka mos kelmaydigan tafakkur jarayonlarining inkor etilishi, bekor qilinishi va to‘g’rilanishida ishtirok etadi”. Keltirilgan fikrlardan ko‘rishimiz mumkinki, E.B.Sagarelli o‘ziga ishonchni rivojlantirishning imperativ funksiyasi mohiyatini ochib berdi. Ayniqsa, o‘ziga ishonchni rivojlantirishni fazalarga ajratib ko‘rsatish orqali ularning mazmun-mohiyatini hamda amalga oshirish mexanizmlarini asoslab berishga harakat qildi. Shuningdek, xatti-harakatlar va psixik jarayonlardagi o‘ziga ishonchni rivojlantirishning o‘ziga xosliklarini ochib berishga muvaffaq bo‘ldi [1].

Bizning fikrimizcha, o‘ziga ishonch hissi pedagogik faoliyatda asosiy motivatsion omillardan biridir. O‘ziga ishonch shaxsning o‘z salohiyatiga ishonish va ishlarida muvaffaqiyatga erishish qobiliyatidir. Pedagogning o‘ziga bo‘lgan ishonchi uning o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilishiga yordam beradi. Ushbu sifat pedagogning darslarni samarali tashkil etishiga va murakkab vaziyatlarda mustaqil qarorlar qabul qilishiga yordam beradi. O‘ziga ishonch rivojlangan pedagoglar o‘quvchilarda ham ijobiy kayfiyat va o‘ziga ishonchni shakllantiradi. O‘z-o‘ziga ishonch hissi pedagoglarda stressli vaziyatlarda xotirjam bo‘lish imkonini beradi. Shuningdek, o‘ziga ishonch pedagoglarning kasbiy rivojlanishiga va innovatsiyalarni joriy qilishga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi. O‘ziga ishonchni oshirish pedagogik jarayonlarda yuqori natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi.

O‘z o‘zini anglash, o‘zidagi o‘sha jamiyat normalariga to‘g‘ri kelmaydigan, no’maqul sifatlarni anglamaslikka, ularni “yashirishga” harakat qilish, o‘z navbatida o‘ziga ishonchni rivojlantirishda ma’lum bir to‘siqlarni keltirib chiqarishi mumkin (bu fikr avstriyalik olim Z.Freyd nazariyasiga ham mos keladi). Bu esa har bir shaxsdagi o‘z shaxsiyatini o‘ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko‘pincha salbiy munosabatlardan saqlaydi va emotsional holatlarda nazorat qilishda yordam beradi. [2].

Xorij olimlari tomonidan mazkur muammoga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish, shaxsning biologik asosidan ajratilgan holda yoki individual o‘zini o‘zi boshqarishni tadqiq qilishga yordam beradi.

Shuningdek, o‘ziga ishonchni rivojlantirish va umuman talaba shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Psixoanaliz vakillari (A.Adler, Z.Freyd, K.Xorni, K.Yung va boshqalar) o‘ziga ishonchni rivojlantirishmuammosini bilvosita, psixologik himoya mexanizmi omillari orqali ko‘rib chiqadilar. Bu esa shaxsni himoya qilish uchun ma’sul bo‘lgan har qanday kognitiv operatsiyalarning shakllanishini ta’minlaydi.[2]

Kognitivizm tarafdorlari (M.Arnold, J.Kelli, L.Kolberg, R.Lazarus, J.Piaje va boshqalar) kognitiv jarayonlar inson xatti-harakatlarini boshqarishda muhim rol o’ynaydi, deya takidlaydilar.

Ta’kidlashimizcha, pedagoglar bir-biri bilan tajriba almashish orqali o‘z salohiyatlarini yanada kengaytirishlari mumkin. O‘ziga ishonch hissi rivojlangan pedagoglar boshqalar bilan hamkorlikda ishlashga tayyor bo‘ladilar. Hamkorlik pedagoglarning bilim va ko‘nikmalarini boyitishga yordam beradi va ularning kasbiy o‘sishini qo‘llab-quvvatlaydi. O‘ziga ishonch hissi bilan pedagoglar murakkab vaziyatlarda boshqalardan yordam so‘rashga tayyor bo‘ladi. Bu jarayon o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi va jamoaviy ishlashni kuchaytiradi. Shuningdek, o‘ziga ishonch bilan pedagoglar yangi metodlarni qo‘llashda dadil qarorlar qabul qilishadi. Bu esa ta’lim jarayonining sifatini oshirishga yordam beradi.

Gumanistik psixologiya vakillari (F.Barron, A.Maslou, R.May, K.Rodjers, V.Frankl va boshqalar) va ularning izdoshlari o‘zini o‘zi boshqarishni o‘zlarining jamiyat hayoti doirasida jismoniy omon qolish va moslashish ta’minlanadigan jarayon sifatida tushunadilar. Bu jarayon shaxsning o‘z o‘zini anglashiga yordam beradigan o‘zlarining qadriyatlari va mezonlari bilan boshqariladigan shaxsning barcha faolligi va kreativlik kuchini sarf qiladi deya takidlaydilar.

O‘zini anglash - shaxsning o‘z qobiliyatlarini, cheklovlarini va imkoniyatlarini anglash darajasi. C.Rogers o‘zining “O‘zini anglash” nazariyasida shaxsning o‘ziga nisbatan fikrlarini qanday aniqlashini

va bu anglashning ishonchni qanday shakllantirishi haqida so‘z yuritadi. Rogersning fikricha, o‘zini anglash va to‘g’ri o‘z-o‘zini baholash orqali shaxs o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. O‘zini anglash o‘z-o‘zini baholash bilan chambarchas bog’liqdir. G.Herbert Mead asarida shaxsning o‘zini anglashini ijtimoiy interaktsiyalar orqali shakllanishini tushuntiradi. Meadning nazariyasi bo‘yicha, shaxsning o‘zini anglash jarayoni jamiyat bilan o‘zaro aloqalar orqali rivojlanadi. Bo‘lajak pedagoglarning o‘zini anglash darajasi ularning professional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. E.Shcherbatykh asarida bo‘lajak pedagoglarning o‘zini anglash va professional ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘rtasidagi bog’liqlikni tahlil qiladi. Shcherbatykh bo‘lajak pedagoglarning o‘zini anglash darajasining ta’lim samaradorligiga qanday ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

O‘zini anglash shaxsning o‘ziga ishonchini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologik va pedagogik jihatdan, o‘zini anglashning shakllanishi va rivojlanishi bo‘lajak pedagoglarning ta’lim samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini anglashni rivojlantirish uchun maxsus strategiyalar, refleksiya va mentorlik dasturlari qo‘llanilishi mumkin. Ushbu nazariyalar va amaliy tavsiyalar bo‘lajak pedagoglarning o‘ziga ishonchini oshirish va professional rivojlanishni yaxshilashda yordam beradi.

Stress pedagogning o‘ziga ishonchini pasaytirishi mumkin. R.Lazarus va S.Folkman asarida stressni boshqarish va shaxsning ishonchiga ta’sirni ko‘rsatadilar. Ularning tadqiqotlari stressni boshqarish va muammolarni hal qilish ko‘nikmalari o‘ziga ishonchni oshirishda samarali ekanligini ta’kidlaydi. Stress – bu shaxsning tashqi yoki ichki tahdidlarga javoban ko‘rsatgan psixologik va fiziologik reaksiyalar to‘plamidir. Stress holatlari hayot sifatiga, sog‘liq va professional faoliyatga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bo‘lajak pedagoglaruchun stressning ta’siri o‘ziga xos ahamiyatga ega, chunki ular o‘z salomatligi va professional muvaffaqiyatini saqlash uchun stressni boshqarish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari kerak. Ushbu bo‘lim stressning pedagogik faoliyatga, shaxsiy salohiyatga va o‘ziga ishonchga qanday ta’sir ko‘rsatishini batafsil ko‘rib chiqadi. Stress shaxsning kognitiv funksiyalariga, xususan, diqqat va xotiraga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

J.Henley [5] asarida stressning diqqat va xotiraga ta’sirini o‘rgangan. Henley stressning kognitiv funksiyalarni qanday pasaytirishi va muammolarni hal qilish qobiliyatini kamaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Stress bo‘lajak pedagoglarning samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. J.Greenberg asarida stressning o‘qituvchilarning professional faoliyatiga qanday ta’sir ko‘rsatishini o‘rgangan. Greenberg, stress yuqori darajadagi motivatsiyani pasaytirishi, dars jarayonida diqqatni kamaytirishi va pedagogik samaradorlikni pasaytirishi mumkinligini ta’kidlaydi. Stress bo‘lajak pedagoglarning bo‘lajak pedagoglar bilan muloqotiga ta’sir qiladi.

E.Orlova asarida stressning bo‘lajak pedagoglarning bo‘lajak pedagoglar bilan muloqotiga qanday ta’sir ko‘rsatishini tahlil qiladi. Orlovaning tadqiqotlari stressning bo‘lajak pedagoglarning bo‘lajak pedagoglar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini kamaytirishi va muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishini ko‘rsatadi. Stressni boshqarish ko‘nikmalari bo‘lajak pedagoglarning professional faoliyatida muhim ahamiyatga ega. J.Kabat-Zinn asarida stressni boshqarishning mindfulness (e’tiborli bo‘lish) metodlarini tavsiya qiladi. Kabat-Zinn stressni boshqarish va salomatlikni saqlash uchun mindfulness texnikalarini ishlatishni ta’kidlaydi. Stress bo‘lajak pedagoglarning professional faoliyatiga va shaxsiy salomatligiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Stressning psixologik va pedagogik ta’sirini tushunish, o‘ziga ishonchni rivojlantirish va samarali pedagogik faoliyatni davom ettirish uchun muhimdir. Stressni boshqarish strategiyalari, mindfulness texnikalari va professional rivojlanish dasturlari stressni kamaytirishga va bo‘lajak pedagoglarning salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. O‘ziga ishonchni rivojlantirishda pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Kasbiy tayyorgarlik jarayonida pedagoglar o‘z bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlashadi. O‘z kasbiy salohiyatiga ishonadigan pedagoglar o‘quvchilarga yuqori darajadagi ta’lim berishga qodir bo‘ladi. Bo‘lajak pedagoglar kasbiy tayyorgarlik davomida o‘ziga ishonchni oshiruvchi ko‘nikmalarni egallashlari lozim. O‘ziga ishonch hissi pedagoglarga murakkab vaziyatlarda stressni boshqarishga yordam beradi. Pedagoglar kasbiy tayyorgarlik orqali o‘zlarining zaif tomonlarini yaxshiroq anglaydilar va ularni rivojlantirishga intilishadi. Kasbiy tayyorgarlikda o‘ziga ishonchni oshirish pedagoglarning motivatsiyasini va ta’lim sifatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, o‘ziga ishonchni rivojlantirish kasbiy muvaffaqiyatlarning asosi hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar

8. Цагарелли Е.Б. Личностніе детерминанті неравновесніх психических состояний. //Дисс. канд. психол. наук. - Казань, 2003. -188 с.

9. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991.- 456 с

10. Alfred Adler's Influence on The Three Leading Cofounders of Humanistic Psychology". Journal of Humanistic Psychology. September 1990.

11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006. - 352 с.

12. Henley, J. (2006). *STRESS AND COGNITIVE FUNCTION*. Cambridge: Cambridge University Press. B. 56-74.

YOSH TENNISCHILARNING O‘YIN HARAKATLARINI O‘RGATISHDA MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLARINING AHAMIYATI

T. Sh. Fayziboyev, magistrant
Oriental universiteti Samarqand kampusi
N.B.Xalmatova, p.f.b.f.d. (PhD)
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti,
Samarqand kompusi Pedagogika kafedrasi

Annotatsiya: *Maqolada yosh tennischilarning o‘yin harakatlarini o‘rgatishda maxsus tayyorgarlik mashqlarining pedagogik va sport-metodik ahamiyati tahlil qilinadi. Ilmiy manbalar asosida koordinatsiya, tezkorlik, muvozanat, reaksiya, oyoq harakati va tana markazi barqarorligini texnik topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish zarurligi asoslanadi. Natijalar yosh sportchilarda texnikani faqat bir xil zarbalarni takrorlash orqali o‘rgatish yetarli emasligini, mashqlar yoshga mos, variativ va o‘yin vaziyatiga yaqin bo‘lishi lozimligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *yosh tennischilar, maxsus tayyorgarlik, o‘yin harakatlari, texnik ko‘nikma, koordinatsiya, tezkorlik.*

Аннотация: *В статье анализируется значение специальных подготовительных упражнений при обучении игровым действиям юных теннисистов. На основе научных источников обосновывается необходимость сочетания координации, быстроты, равновесия, реакции, работы ног и стабильности корпуса с техническими заданиями. Показано, что многократного повторения однотипных ударов недостаточно: упражнения должны соответствовать возрасту, быть вариативными, постепенно усложняться и приближаться к соревновательным ситуациям.*

Ключевые слова: *юные теннисисты, специальная подготовка, игровые действия, технический навык, координация, быстрота.*

Kirish. Tennisda natija faqat zarbaning tashqi ko‘rinishi yoki kuchi bilan belgilanmaydi. O‘yinchi to‘pning tezligi va yo‘nalishini baholashi, kortda zarur nuqtaga o‘z vaqtida yetib borishi, tanani zarbaga tayyorlashi, raketka harakatini aniq boshqarishi va keyingi vaziyatga tez qayta tashkil topishi kerak. Shu sababli yosh tennischilarni o‘qitishda texnik usulni alohida element sifatida emas, balki idrok, harakatlanish, muvozanat, zarba va qaror qabul qilishni birlashtiruvchi murakkab o‘yin harakati sifatida ko‘rish maqsadga muvofiq. Tennis mahoratini egallash bo‘yicha ilmiy tahlillar ham texnik ijro bilan taktik qarorning o‘zaro bog‘liqligini ta’kidlaydi: ochkoni yutish ko‘pincha avval to‘g‘ri vaziyatni tanlash, so‘ng tegishli zarbani sifatli bajarishga bog‘liq [3, 118].

Yosh sportchilar bilan ishlashda bu masala ayniqsa muhim. O‘sish va yetilish jarayonida asab-mushak boshqaruvi, tana proporsiyalari va koordinatsion imkoniyatlar o‘zgarib boradi. Shuning uchun kattalar uchun xos katta hajmdagi bir xil takrorlashlarni bolalarga ko‘chirish metodik jihatdan to‘g‘ri emas. Maxsus tayyorgarlik mashqlari texnik harakatni bajarish uchun zarur bo‘lgan «tayanch platforma»ni yaratadi: oyoqlarning tez va aniq ishlashi, gavdaning barqarorligi, zarba oldidan masofani to‘g‘ri tanlash, tezlanish va tormozlanish, yo‘nalishni almashtirish, reaksiya hamda ko‘z–qo‘l muvofiqligi shu platformaning asosiy tarkibiy qismlaridir.

Maqolaning maqsadi yosh tennischilarning o‘yin harakatlarini o‘rgatishda maxsus tayyorgarlik mashqlarining ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish, ularning texnik ko‘nikma shakllanishiga ta’sir mexanizmlarini yoritish va mashg‘ulotni tashkil etishga amaliy metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish va sport-pedagogik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Yosh tennischilarda texnik ko‘nikmani egallash, maxsus jismoniy va asab-mushak tayyorgarligi, mashq tuzilishi, o‘yin va drill metodlarining samaradorligiga bag‘ishlangan tadqiqotlar solishtirildi. Tahlilda faqat real nashr etilgan ilmiy ishlar qo‘llanildi; natijalarni talqin qilishda yosh, mashq turi va o‘yin vaziyatiga ko‘chirish mezonlari asos qilib olindi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarining birinchi vazifasi - texnik harakat uchun zarur bo‘lgan koordinatsion sharoitni yaratishdir. Forehand yoki backhandni o‘rgatishda murabbiy ko‘pincha raketka holati, siltash amplitudasi va kontakt nuqtasiga e’tibor qaratadi. Biroq zarba sifati ko‘p hollarda undan oldingi oyoq harakatlari bilan belgilanadi. Sportchi to‘pga kechiksa, tana tayanchi beqaror bo‘lsa yoki kontakt masofasi noto‘g‘ri tanlansa, texnik ko‘rsatmani bilgan holda ham sifatli zarba bera olmaydi. Shu sababli split-step, qisqa tezlanishlar, yonlama va diagonal qadamlar, «shadow tennis», belgilangan nuqtalarga chiqish, reaksiya bo‘yicha yo‘nalish almashtirish kabi mashqlar zarba texnikasidan ajratilmagan holda qo‘llanishi kerak.

Barber-Westin, Hermeto va Noyes tomonidan o‘tkazilgan olti haftalik dastur aynan shu integrativ yondashuvning amaliy qiymatini ko‘rsatadi. Dastur dinamik qizish, sakrash va pliometrik mashqlar, kuch tayyorgarligi, tennisga xos tezkorlik-chaqqonlik topshiriqlari hamda egiluvchanlikni birlashtirgan. Mualliflar forehand va backhand bo‘yicha bazaviy testlar, kort bo‘ylab tezkor harakatlanish va abdominal chidamlilik ko‘rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish qayd etgan [1, 2378]. Ayniqsa, dasturda oldinga, orqaga, yon va diagonal yo‘nalishlarda rejalashtirilgan hamda reaktiv topshiriqlarning uyg‘unligi tennischining kortdagi real harakat modeliga yaqinlashadi [1, 2379]. Demak, maxsus tayyorgarlik mashqi umumiy jismoniy yuklama emas, balki texnik topshiriqni bajarishga xizmat qiluvchi funksional vosita bo‘lishi lozim.

Ikkinchi muhim yo‘nalish - tana markazi barqarorligi va kinetik zanjirning uzluksizligini ta’minlash. Tennis zarbasida kuch faqat qo‘l hisobiga hosil bo‘lmaydi; oyoqlardan boshlangan impuls gavda orqali yelka va raketkaga uzatiladi. Tana markazi yetarli nazorat qilinmasa, yosh sportchi zarba paytida muvozanatni yo‘qotadi, ortiqcha kompensator harakatlar paydo bo‘ladi va aniqlik pasayadi. Fernandez-Fernandez va hammualliflar 13 yoshli tennischilarda olti hafta davomida core mashqlari, elastik qarshilik va medbol uloqtirishlarini birlashtirgan dasturdan so‘ng servis tezligi 4,9 foiz oshganini ko‘rsatgan [2, 236]. Tadqiqotda mashqlar asosiy va stabilizator mushaklarni tennisga xos harakat ketma-ketligida ishga solishga qaratilgani qayd etiladi [2, 238]. Bu natija maxsus kuch tayyorgarligini “ko‘proq kuch yig‘ish” emas, balki texnik harakat uchun kerakli kuchni to‘g‘ri vaqt va yo‘nalishda uzatishni o‘rgatish sifatida tushunish lozimligini ko‘rsatadi.

Biroq kuch yoki tezkorlik mashqlarining o‘zi avtomatik tarzda texnik mahoratni shakllantirmaydi. Harakat malakasi musobaqa vaziyatiga ko‘chishi uchun mashq sharoiti o‘zgaruvchan bo‘lishi kerak. Reid, Crespo, Lay va Berry tennisda ko‘nikma egallash masalasini tahlil qilib, yangi harakatning dastlabki bosqichida nisbatan barqaror sharoit foydali bo‘lishi mumkinligini, ammo o‘rganilgan malakani o‘yinga ko‘chirish uchun variativ mashq zarurligini ko‘rsatadi [6, 5]. Mualliflarning fikricha, tasodifiy va o‘zgaruvchan mashq sportchini harakat modelini qayta tuzish, baholash va moslashtirishga majbur qiladi; bu esa uzoq muddatli saqlanish hamda musobaqaga transferni kuchaytiradi [6, 6].

Shu nuqtai nazardan, yosh tennischi uchun maxsus mashqning eng samarali modeli «jismoniy komponent + texnik vazifa + vaziyatli tanlov» uchligini birlashtiradi. Masalan, oddiy yonlama qadam mashqi faqat tezlikni oshirishi mumkin. Agar shu mashq murabbiy signali bo‘yicha yo‘nalish tanlash, belgilangan nuqtaga chiqish va kelayotgan to‘pga forehand yoki backhand bilan javob qaytarish bilan bog‘lansa, u o‘yin harakatiga aylanadi. Bunda sportchi bir vaqtning o‘zida tezkor reaksiya, fazoviy mo‘ljal, raketkani tayyorlash, kontakt masofasi va zarbadan keyingi qaytishni mashq qiladi.

Yoshga moslashtirish masalasi ham markaziy o‘rin tutadi. Putri, Sugiyanto va Riyadi 10–12 hamda 13–15 yoshli sportchilarda o‘yin va drill metodlarini taqqoslab, mashq metodining ta’siri yosh guruhiga bog‘liq ekanini aniqlagan. Ularning tajribasida 10–12 yosh guruhida o‘yin metodi, 13–15 yosh guruhida esa strukturali drilllar maqsadga muvofiqroq natija bergan [5, 325]. Mazkur holatni qat’iy universal qoida sifatida emas, balki yosh sportchining motivatsiyasi, diqqat barqarorligi va texnik bazasi bilan mashq shakli o‘rtasidagi muvofiqlik zarurligini ko‘rsatuvchi dalil sifatida baholash to‘g‘ri. Kichik yoshdagi sportchilarga topshiriqni o‘yinlashtirish harakat faolligi va qiziqishni saqlaydi; o‘smirlikka yaqin bosqichda esa maqsadli drilllar texnik detallarni aniqlashtirish uchun ko‘proq imkon beradi.

Shuningdek, mashqni faqat takrorlar soni bilan baholash metodik xato hisoblanadi. Koʻp takrorlash qisqa muddatda tashqi “silliqlik” hosil qilishi mumkin, biroq sportchi boshqa tezlik, chuqurlik yoki yoʻnalishdagi toʻpga duch kelganda bu malaka buzilishi ehtimoli bor. Reid va hammualliflar aynan bir xil, bloklangan mashqlar dastlabki egallashni yengillashtirishi mumkinligini, ammo yuqori kontekstual interferensiya beruvchi variativ va tasodifiy mashqlar uzoq muddatli oʻrganish uchun muhimligini ta’kidlaydi [6, 6]. Shu sababli murabbiy mashq davomida toʻp uzatish balandligi, chuqurligi, tezligi va yoʻnalishini asta-sekin oʻzgartirib borishi, sportchiga oldindan ma’lum boʻlmagan qaror elementini kiritishi lozim.

Kurttekin va Şahin yosh tennischilarda tennis mashgʻulotini core mashqlari bilan birlashtirish tennisga xos koʻrsatkichlarga ijobiy ta’sir koʻrsatishini qayd etgan [4, 294]. Bu xulosa maxsus tayyorgarlikning texnika bilan bevosita integratsiyasini yana bir bor tasdiqlaydi. Muhimi, bunday mashqlar yosh sportchilarda yuklamani me’yorlash imkonini beradi: katta ogʻirliklar bilan ishlash oʻrniga tana vazni, elastik tasma, yengil medbol, qisqa reaktiv topshiriqlar va kortdagi funksional harakatlardan foydalanish texnik maqsadga yaqinroq boʻlishi mumkin.

Texnik va taktik sifatni birgalikda baholash ham zarur. Kolman va hammualliflarning sistematik sharhida yuqori va pastroq darajadagi tennischilar oʻrtasida toʻp tezligi, zarba aniqligi, qaror qabul qilish, oldindan sezish va taktik bilim kabi koʻrsatkichlarda farqlar mavjudligi koʻrsatilgan [3, 115]. Demak, yosh tennischining «zarba texnikasi yaxshi» degan bahosi faqat statik drill natijasiga asoslanmasligi kerak. U toʻpning turli variantlariga qanday moslashayotgani, qaror qabul qilish tezligi, kortdagi joylashuvi va zarbadan keyingi tiklanish holati bilan birgalikda baholanishi lozim.

Amaliy jihatdan maxsus tayyorgarlik mashqlarini uch bosqichda qurish maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda harakat sifati shakllantiriladi: muvozanat, split-step, qisqa qadamlar, tanani burish, raketkani tayyorlash va kontakt zonasiga kirish. Ikkinchi bosqichda ushbu elementlar toʻp bilan bogʻlanadi: murabbiy yoki sherik uzatmalarida aniq harakat ketma-ketligi bajariladi. Uchinchi bosqichda variativlik va qaror komponenti kiritiladi: sportchi toʻp yoʻnalishini oldindan bilmaydi, kerakli zarbani mustaqil tanlaydi va keyingi oʻyin holatiga qaytadi. Bunday tuzilma oddiydan murakkabga tamoyilini saqlagan holda texnikani musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi.

Yuklamani rejalashtirishda sifat ustuvor boʻlishi kerak. Charchoq kuchayganda oyoq harakati sekinlashsa, muvozanat buzilsa va raketka trajektoriyasi keskin oʻzgarsa, qoʻshimcha takrorlar notoʻgʻri stereotipni mustahkamlashi mumkin. Shu bois yosh sportchilarda qisqa seriyalar, yetarli dam olish, texnik sifatni nazorat qilish va mashq murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish afzal. Bunda murabbiy sportchining biologik yoshi, tayyorgarlik darajasi va koordinatsion imkoniyatlarini hisobga olishi zarur.

Umuman, maxsus tayyorgarlik mashqlari tennis texnikasiga qoʻshimcha element emas, balki oʻyin harakatini shakllantiruvchi metodik koʻprikdir. Ular orqali yosh tennischi zarbani faqat “qanday bajarish”ni emas, balki “qachon, qayerda va qaysi sharoitda bajarish”ni oʻrganadi. Aynan shu integratsiya oʻrgatilgan harakatni real oʻyinga koʻchirish imkonini oshiradi.

Xulosa. Yosh tennischilarning oʻyin harakatlarini oʻrgatishda maxsus tayyorgarlik mashqlaridan tizimli foydalanish texnik koʻnikmaning sifatli va barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Ilmiy manbalar tahlili koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, core barqarorligi va reaktiv harakatlarni tennis texnikasi bilan integratsiyalash zarurligini koʻrsatadi. Bunday mashqlar zarbani alohida mexanik harakat sifatida emas, balki kortdagi joylashuv, qaror qabul qilish va keyingi vaziyatga tayyorlanish bilan bogʻlangan funksional koʻnikma sifatida rivojlantiradi.

Metodik jihatdan dastlab barqaror va nazorat qilinadigan sharoitda harakat sifati shakllantirilishi, keyinchalik esa variativ, oʻyin vaziyatiga yaqin va tanlov talab qiluvchi topshiriqlar ulushi oshirilishi lozim. Mashqlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish, kichik yoshda oʻyin elementlaridan keng foydalanish, oʻsmirlik bosqichida esa maqsadli drilllarni variativ sharoit bilan uygʻunlashtirish samarali yondashuv hisoblanadi. Mashgʻulotda takrorlar sonidan koʻra texnik sifat, harakatning oʻyin vaziyatiga koʻchishi va sportchining mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati ustuvor mezon boʻlishi kerak.

Shu asosda murabbiylarga maxsus tayyorgarlikni alohida jismoniy blok sifatida emas, balki har bir texnik-taktik mavzuning tarkibiy qismi sifatida rejalashtirish tavsiya etiladi. Bu yondashuv yosh tennischilarda samarali harakat stereotiplarini shakllantirish, musobaqa faoliyatiga moslashuvchanlikni kuchaytirish va keyingi sport mahorati bosqichlari uchun mustahkam funksional poydevor yaratishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Barber-Westin S.D., Hermeto A.A., Noyes F.R. A six-week neuromuscular training program for competitive junior tennis players // Journal of Strength and Conditioning Research. 2010. Vol. 24(9). P. 2372–2382.

2. Fernandez-Fernandez J., Ellenbecker T., Sanz-Rivas D., Ulbricht A., Ferrauti A. Effects of a 6-week junior tennis conditioning program on service velocity // Journal of Sports Science and Medicine. 2013. Vol. 12(2). P. 232–239.

3. Kolman N.S., Kramer T., Elferink-Gemser M.T., Huijgen B.C.H., Visscher C. Technical and tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review // Journal of Sports Sciences. 2019. Vol. 37(1). P. 108–121.

4. Kurttekin O., Şahin G. The effects of combined training on tennis-specific performance in young tennis players // Turkish Journal of Kinesiology. 2024. Vol. 10(4). P. 289–297.

5. Putri A.R., Sugiyanto, Riyadi S. Enhancement of basic tennis technical skills: Game and drill training methods of male athletes reviewed by age group // Journal Sport Area. 2024. Vol. 9(2). P. 320–328.

6. Reid M., Crespo M., Lay B., Berry J. Skill acquisition in tennis: Research and current practice // Journal of Science and Medicine in Sport. 2007. Vol. 10(1). P. 1–10.

SUVGA SAKRASHDA QO‘NISH FAZASIDA TANA HOLATINI OPTIMALLASHTIRISHNING TEXNIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH

M.N.Islomova, o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat sport akademyasi

Annotatsiya. *Maqolada suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini maqbul darajada shakllantirishning texnik tayyorgarlik samaradorligiga ta’siri yoritiladi. Sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati, harakat aniqligi va suvga kirish texnikasini takomillashtirishning ilmiy-metodik jihatlari asoslash.*

Аннотация. *В статье рассматривается влияние оптимальной осанки во время фазы приземления при прыжке в воду на эффективность технической подготовки. Обоснование научно-методических аспектов повышения координации, равновесия, точности движений и техники входа в воду у спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *suvga sakrash, qo‘nish fazasi, tana holati, texnik tayyorgarlik, biomexanik, koordinatsiya, muvozanat, suvga kirish, harakat aniqligi, sport mahorati.*

Ключевые слова*: ныряние, фаза приземления, положение тела, техническая подготовка, биомеханика, координация, равновесие, вход в воду, точность движений, спортивное поведение.*

Kirish. Suvga sakrash sportchidan yuqori darajadagi texnik mahorat, koordinatsiya, muvozanat va fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatini talab etuvchi murakkab sport turlaridan biridir. Mazkur sport turida yuqori natijaga erishish sakrashning barcha bosqichlarini to‘g‘ri va ketma-ket bajarishga, harakatlarning o‘zaro uyg‘unligiga hamda sportchining tana holatini samarali nazorat qila olishiga bog‘liq [1, 2]. Suvga sakrash jarayoni tayyorgarlik, depsinish, havoda harakatlanish va suvga kirish kabi o‘zaro bog‘liq fazalardan tashkil topadi. Har bir fazaning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi keyingi harakat sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, sakrashning yakuniy bosqichi hisoblangan suvga kirish jarayonida tana holatini optimal boshqarish sportchining texnik bajarish sifati va yakuniy natijasini belgilovchi muhim omillardan biridir [3, 4]. Qo‘nish fazasida sportchi havoda bajarilgan murakkab harakatlardan so‘ng qisqa vaqt ichida tana segmentlarini optimal holatga keltirishi lozim. Bunda bosh, qo‘l, gavda va oyoqlarning o‘zaro uyg‘un joylashuvi, tana o‘qining barqarorligi hamda mushaklarning muvofiqlashtirilgan faoliyati muhim ahamiyatga ega [4, 6, 9]. Tana segmentlarining noto‘g‘ri joylashuvi suvga kirish yo‘nalishining buzilishiga, ortiqcha chayqalish va suv qarshiligining oshishiga olib kelishi mumkin.Sportchining suvga kirish vaqtida tana chiziqliligini saqlashi suv bilan o‘zaro ta’sirni samarali boshqarish imkonini beradi. Qo‘llarning to‘g‘ri holatda joylashishi, boshning tana o‘qiga mosligi, gavdaning barqarorligi va oyoqlarning birgalikda boshqarilishi suvga kirish texnikasining muhim komponentlari hisoblanadi [2, 5, 7].

Shu nuqtayi nazardan, suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirish sportchilarning texnik mahoratini oshirishning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tana holatining optimal shakllantirilishi suvga kirish aniqligi, harakatlarning barqarorligi va texnik bajarish sifatini oshirishga imkon beradi [3, 4, 8].

Tadqiqot maqsadi - suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini optimal boshqarishning texnik tayyorgarlik samaradorligiga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari

1. Suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirish masalasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Qo‘nish fazasida tana segmentlarining o‘zaro uyg‘unligi, tana tekisligi, muvozanat va koordinatsiyaning texnik tayyorgarlik samaradorligiga aniqlash;

3. Qo‘nish fazasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar va metodik yondashuvlarning sportchilarning texnik tayyorgarligi hamda suvga kirish sifatini yaxshilash.

Tadqiqot jarayonida e’tibor sportchining bosh, qo‘l, gavda va oyoq segmentlarining qo‘nish paytidagi optimal holati, tana o‘qining vertikal chiziqliligi, harakatlar uyg‘unligi va muvozanatni saqlash darajasiga qaratiladi. Shuningdek, mushaklarning izometrik va dinamik faolligi, suvga kirish burchagi hamda harakatlarni boshqarish aniqligi o‘rganiladi. Tadqiqot natijasida qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirishning texnik xatolarni kamaytirish, suvga kirish sifatini yaxshilash va texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab beriladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirish sportchilarning texnik tayyorgarligi va suvga kirish aniqligini oshiradi. Tana chiziqliligi, segmentlar uyg‘unligi, muvozanat va koordinatsiyasi yaxshi shakllangan sportchilarda suvga kirish jarayoni barqaror va sifatli bajarildi (1-jadval).

1-jadval

Suvga kirish texnikasida tana holatini baholash

№	Tana holati parametri	Optimal holat	Kuzatilgan natija	Ta’sir / izoh
1	Vertikal chiziqlilik	To‘liq va barqaror	85–90°	Tana chiziqliligining yaxshilanishi suvga kirish aniqligini oshiradi
2	Bosh va qo‘l holati	Tana o‘qiga mos	Asosan optimal	To‘g‘ri joylashuv harakatlar uyg‘unligini ta’minlaydi
3	Gavda va oyoqlar uyg‘unligi	Bir tekis va muvofiqlashgan	O‘rtacha–yuqori	Segmentlar uyg‘unligi texnik bajarish sifatini oshiradi
4	Mushaklar tarangligi	Barqaror izometrik taranglik	O‘rtacha–yuqori	Tana holatini saqlash va boshqarishni yaxshilaydi
5	Muvozanat	Barqaror	Yuqori	Muvozanatning yaxshilanishi qo‘nishdagi xatolarni kamaytiradi
6	Estetik baho	Yuqori (9–10 ball)	7–8 ball	Optimal tana holati bahoni os

Suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatining texnik bajarish sifatiga ta’sir etuvchi asosiy ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalar tana holatini to‘g‘ri boshqarish suvga kirish aniqligi, harakatlar uyg‘unligi va sportchining umumiy texnik tayyorgarligi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, tana cho‘zilganligi, bosh va qo‘l holati, gavda va oyoqlar uyg‘unligi, mushaklar tarangligi hamda muvozanatning optimal darajada bo‘lishi qo‘nish fazasining sifatli bajarilishida muhim ahamiyat kasb etdi.

Vertikal chiziqlilik ko‘rsatkichi 85–90° oralig‘ida bo‘lishi sportchining suvga kirish vaqtida tana o‘qini barqaror saqlashiga yordam beradi. Tana o‘qining to‘g‘ri joylashuvi suvga kirish yo‘nalishini aniqroq boshqarish va ortiqcha tana og‘ishlarini kamaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bosh va qo‘llarning tana o‘qiga mos joylashishi harakatlarning izchilligi va o‘zaro uyg‘unligini ta’minlaydi.

Gavda va oyoqlar harakatining muvofiqlashganligi ham suvga kirish texnikasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu segmentlarning birgalikda va barqaror boshqarilishi sportchining tana shaklini saqlashiga hamda qo‘nish vaqtida yuzaga keladigan texnik xatolarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Mushaklarning barqaror izometrik tarangligi esa tana holatini ushlab turish, gavda barqarorligini ta’minlash va harakatlarni nazorat qilish imkoniyatini oshiradi.

Muvozanat ko‘rsatkichining yuqori darajada bo‘lishi sportchining havodagi murakkab harakatlardan so‘ng tana holatini tezkor ravishda tiklashi va suvga kirish oldidan optimal holatni egallashiga yordam beradi. Muvozanat va koordinatsiyaning yetarli darajada rivojlanganligi suvga kirish paytidagi ortiqcha harakatlarni kamaytirib, texnik bajarish barqarorligini oshiradi.

Jadvaldagi estetik baho 7–8 balldan 9–10 ballgacha oshishi optimal tana holatining nafaqat texnik, balki estetik jihatdan ham muhimligini ko‘rsatadi. Tana segmentlarining uyg‘un joylashuvi, harakatlarning aniqligi va suvga kirishning nazorat qilinishi sportchining bajarish sifatini yaxshilaydi (2-jadval).

2-jadval

Qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi

№	Mashq turi	Qo‘llanish muddati	Natija	Ta’sir / izoh
1	Bir oyoqda muvozanatni saqlash va “streamline” holatini bajarish mashqi	4 hafta	Tana barqarorligi **15%** ga oshdi	Tana o‘qini nazorat qilish, vertikal chiziqlilik va muvozanatni yaxshilaydi
2	Planka va “hollow-body hold” mashqlari	4 hafta	Gavda barqarorligi **18%** ga oshdi	Qorin, bel va tos mushaklarini mustahkamlab, qo‘nish vaqtida tana holatini saqlashga yordam beradi
3	Quruqlikda suvga kirish holatini imitatsiya qilish mashqi	4 hafta	Harakat aniqligi **20%** ga yaxshilandi	Bosh, qo‘l, gavda va oyoqlarning o‘zaro uyg‘unligini shakllantiradi
4	Platformadan past balandlikda “streamline” holatida suvga kirish mashqi	4 hafta	Suvga kirish aniqligi **22%** ga oshdi	Tana o‘qini saqlash, suvga kirish yo‘nalishi va texnik bajarish sifatini yaxshilaydi

Qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarning samaradorligi ko‘rsatilgan. Natijalarga ko‘ra, 4 hafta davomida qo‘llanilgan mashqlar sportchilarning tana barqarorligi, gavda nazorati, harakat aniqligi va suvga kirish texnikasida ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirgan. Bir oyoqda muvozanatni saqlash va “streamline” holatini bajarish mashqlari natijasida tana barqarorligi 15% ga oshib, tana o‘qini nazorat qilish va vertikal chiziqlilik yaxshilangan. Planka va “hollow-body hold” mashqlaridan foydalanish gavda barqarorligini 18% ga oshirib, qo‘nish vaqtida tana holatini saqlash imkoniyatini kuchaytirgan. Quruqlikda suvga kirish holatini imitatsiya qilish mashqlari harakat aniqligining 20% ga yaxshilanishiga yordam bergan. Ushbu mashqlar bosh, qo‘l, gavda va oyoqlarning o‘zaro uyg‘unligini shakllantirishda samarali bo‘lgan. Eng yuqori natija platformadan past balandlikda “streamline” holatida suvga kirish mashqida kuzatilib, suvga kirish aniqligi 22% ga oshgan.

Xulosa. Suvga sakrashda qo‘nish fazasi sportchining texnik bajarish sifati va yakuniy natijasini belgilovchi muhim bosqichlardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tana chiziqliligi, segmentlar uyg‘unligi, mushaklar tarangligi, muvozanat va koordinatsiyani optimallashtirish suvga kirish texnikasining sifatini oshiradi. Maxsus mashqlarni 4 hafta davomida qo‘llash natijasida tana barqarorligi 15%, gavda barqarorligi 18%, harakat aniqligi 20%, suvga kirish aniqligi esa 22% ga yaxshilanishi kuzatildi.Optimal tana holatini shakllantirish natijasida suvga kirishdagi ortiqcha chayqalishlar kamayib, harakatlarning aniqligi va barqarorligi oshdi. Ayniqsa, platformadan nazoratli suvga kirish mashqlari tana o‘qini saqlash va suvga kirish yo‘nalishini boshqarishda samarali natija berdi. Shuningdek, quruqlikdagi balans hamda core-stability mashqlari qo‘nish vaqtida tana holatini nazorat qilishni yaxshiadi.muman olganda, qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirish sportchilarning texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish, texnik xatolarni kamaytirish va suvga kirish sifatini yaxshilashning muhim vositasi hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. Adams K., Brown J. Optimizing diving performance: effect of body alignment and muscle activity // Sports Biomechanics. – 2015. – Vol. 14, №2. – P. 155–167.
2. Brown M., McGill S. Core stability exercises in aquatic sports: a biomechanical analysis // Journal of Sports Science. – 2014. – Vol. 32, №7. – P. 625–632.
3. Бурлак В.П. Прыжки в воду: учебное пособие для студентов и тренеров / В.П. Бурлак. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 256 с.
4. Гусев А.Н. Психофизиологические аспекты подготовки прыгунов в воду / А.Н. Гусев. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 204 с.
5. Козлов И.И., Смирнова Л.В. Техника выполнения прыжков в воду: учебно-методическое пособие / И.И. Козлов, Л.В. Смирнова. – Москва: Академия спорта, 2016. – 142 с.
6. Летунов С.П. Биомеханика спортивных прыжков в воду / С.П. Летунов. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 198 с.
7. Сидоров В.А. Гидродинамика в спортивных прыжках в воду / В.А. Сидоров. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 178 с.
8. Фёдоров А.А. Современные методы тренировки прыгунов в воду // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 34–42.
9. Johnson R. Biomechanics of diving: body position and entry // International Journal of Sports Biomechanics. – 2013. – Vol. 29, №4. – P. 211–220.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirish hamda qayta tayyorlash kurslarida zamonaviy kasbiy texnologiyalardan foydalanishning eng zarur nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda asosan raqamli ta’lim texnologiyalarining imkoniyatlari tahlil qilindi.*

Аннотация: *В данной статье освещены наиболее важные теоретические и практические аспекты использования современных профессиональных технологий на курсах повышения квалификации и переподготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. В исследовании преимущественно проанализированы возможности цифровых образовательных технологий.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, zamonaviy ta’lim, raqamli texnologiyalar, malaka oshirish, qayta tayyorlash.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, современное образование, цифровые технологии, повышение квалификации, переподготовка.*

Kirish. Hozirda ta’lim dasturlarida olib borilayotgan ko‘plab o‘zgarishlar, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi va mehnat bozoridagi talablarning kundan-kunga yangilanib borishi barcha mutaxassislardan yuqori darajadagi ko‘nikmalar talab qilinishi, pedagoglarni qayta tayyorlash va ulardagi malakani doimiy oshirib borish masalasi dolzarb vazifalardan biriga aylanmoqda. Shu bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy tayyorgarliklarini rivojlantirish hozirgi zamon talablarida olib borilayotgan ta’lim jarayonlarining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, sababi shundaki jismoniy tarbiya va sport nafaqat insonning jismoniy balki uning psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishga shakllantirishga xizmat qiluvchi eng muhim pedagogik vositadir.

Asosiy matn. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining faoliyati boshqa pedagoglardan nazariy bilimlari, sport mashqlarini to‘g‘ri tashkillashtirish, o‘quvchilarning jismoniy faolligini to‘g‘ri baholash, mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkillashtirish, zamonaviylashgan sport texnologiyalaridan foydalanish kabi qat’iy kasb bilimlari bilan ajralib turadilar. Shu sababdan ularning kasbiy rivojlanishi faqat an’anaviy ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar bilangina cheklanib qolmasligi zarur.

Mavzuning dolzarbligi kasbiy bilim va ko‘nikmalarni zamonaviy talablar asosida yangilash zarurati bilan belgilanishidadir. Zamonamizda sport mashg‘ulotlari metodikasi, sportning psixologiyasi va fiziologiyasi, biomexanikasi, sog‘lomlashtirishning zamonaviy texnologiyalari, sportning raqamli monitoring vositalari yanada keng rivojlanib bormoqda, shu bilan birga mutaxassisdan avval egallagan bilimlarini doimiy ravishda yangilab borishi va uni zamonaviy texnikalar bilan boyitishi talab qilinmoqda. An’anaviy malaka oshirish tizimida ko‘pincha tinglovchilar tayyor axborot manbaini qabul qiluvchi subyekt sifatida namoyon bo‘ladi biroq bunday yondashuv ma’lum darajada nazariy bilimlarni mukammal darajada yangilash imkonini bermaydi, shu bilan birga mutaxassisning fikrlash doirasi, muammolarga yechim topa olish, qaror qabul qilishi, pedagogik jarayonlarni tashkillashtirib ularni loyihalashi hamda hozirgi zamon talablariga javob beruvchi vositalardan keng qamrovli foydalanishi uchun sharoit mavjud bo‘lishi zarur, eng muhim muammo shundaki masofaviy ta’lim tizimi, gibrid ta’lim, elektron ta’lim resurslari, multimedianing texnologiyalari, interaktiv platformalar, virtual simulyatorlar, videodarslar va raqamli baholash texnikalarining rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash jarayonlarining mohiyatini va metodikasini takror ko‘rib chiqishni taqozo qilmoqda.

Kasbiy texnologiyalardan zamonaviy ta’lim tizimida foydalanish masalasi pedagogika fanining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biridir, shuningdek pedagogik texnologiya tushunchasi ta’lim jarayonini loyihalashtirish, interfaol metodikalardan foydalanish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish kabi masalalar kasb sohasida ko‘plab ilmiy izlanishlarida tadqiq etilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion kasbiy texnikalarni qo‘llash, sport mashg‘ulotlarini yanada rivojlantirish ularni takomillashtirish, individual ta’limni yanada ko‘p joriy etish, sportchilar faoliyatini doimiy monitoring qilib borish va raqamli vositalardan keng foydalanishni joriy etish masalalariga ham katta e’tibor qaratilmoqda, biroq ushbu soha mutaxassislarini aynan qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik metodlardan kompleks va tizimli foydalanish masalasi yanada chuqurlashtirilgan metodik usullarni talab etadi. Mazkur yo‘nalishda asosiy e’tiborni nafaqat yangi metodikalarga qaratish, balki ularni mutaxassislarning kasbiy ehtiyojlari, bilim darajasi, amaliy faoliyatining muhim xususiyatlari va ta’limning eng muhim maqsadlariga moslashtirishga qaratish lozim, chunki har qanday metodologik uslublarning samaradorligi uning yangiligidagina emas balki muhim maqsadlarga qaratilganligida, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligida va eng muhimi amaliy faoliyatlarga uzviy bog‘liqligidadir.

Qayta tayyorlash bosqichida tinglovchining ya’ni pedagogning shu paytgacha o‘zlashtirgan tajribasi muhim resurs sifatida olinishi shart chunki pedagogga yetishmayotgan bilimlarni mana shundagina aniqlash mumkin bo‘ladi, shu bilan birga ularga tayyor nazariy bazani emas balki mavjud bilimlarini yangi bilimlar bilan boyitish, ular bilan o‘zaro bog‘lash, faoliyatidagi muammolarga to‘g‘ri yechim topa olish imkoniyatini yaratish samaraliroq hisoblanadi. Masalan, ushbu ta’lim yo‘nalishidagi pedagog o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda an’anaviy usullardan foydalanib kelgan bo‘lsa, qayta tayyorlash jarayonida unga raqamli monitoring, elektron testlar yoki videoanaliz usullaridan ham foydalanish imkoniyatlarini o‘rgatish mumkin bo‘ladi. Aynan shunday yondashuvlar mutaxassisning nafaqat bilimini, balki zamonaviy texnologiyalarga asoslangan tajribalarini ham yanada boyitadi va uni har tomonlama rivojlantiradi.

Tadqiqotda an’anaviy usullardan ko‘ra raqamli pedagogik texnologiyalardan foydalanish qay darajada samaraliroq ekaniga aniqlik kiritildi. Zamonaviy texnologiyalar bilan hayotimizni raqamlashtirish kundan-kunga rivojlanib kelayotgani ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport sohasiga ham bu texnologiyalar o‘z ta’sirini o‘tkazmay qolmaydi. Ular yordamida mashg‘ulotlarni loyihalashtirish, ularni rejasini tuzish, o‘quv materiallarini taqdim etish, jismoniy ko‘rsatkichlarni yanada aniq qayd etish mumkin, shuningdek malaka oshirish kurslarida elektron darsliklar, virtual laboratoriyalar, elektron platformalar va masofaviy ta’lim vositalaridan foydalanish pedagoglarning mustaqil ishlash imkoniyatlarini yanada kengaytiradi. Masalan, sport mashqlarining texnikalarini video orqali ko‘rsatish samaralidir, chunki tinglovchi murakkab harakatlarni matnda o‘qib tushunmasligi, yoki ustozi tomonidan bir yoki ikki marotaba ko‘rsatilishida tushunmasligi mumkin, aynan mana shu vaziyatda unga bajarilish ketma-ketligini videotasvir orqali ko‘rsatish va uni tahlil qilish samarali usullardan biri hisoblanadi. Videoanaliz yordamida sportchi faoliyatini tahlil qilish, ya’ni harakat texnikalaridagi xatolarni aniqlash va ularni tuzatish bo‘yicha pedagog tomonidan samarali yechim ishlab chiqilishi osonlashadi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport ta’limidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish zamonamizning uzluksiz ta’lim tizimidagi eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi, shuning uchun ham bu soha jadal rivojlanishi, zamonaviy

texnikalar, metodikalar va uslublar bilan boyitilishi shart. Ular muntazam ravishda o‘zlarining mavjud bilimlarini yangilashlari, hozirgi kunda zamonaviylashgan pedagogik va raqamli texnologiyalarni o‘zlashtirishlari zarur. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki raqamli texnologiyalarni ushbu sohaga yanada keng tarzda olib kirish sohaning pedagoglaridagi kasbiy kompetensiyalarni oshirish va zamon talablariga javob beradigan qilib borish mumkin bo‘ladi, shu bilan birga raqamli zamonaviy texnologiyalar pedagoglarga yanada ko‘proq imkoniyatlar yaratadi. Shu orqali tinglovchi ta’lim jarayonidagi faolligini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri va aniq qaror qabul qilish, nazariy bilimlarini amaliyotda qo‘llash va raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishi mumkin bo‘ladi. Muhimi shundaki, malaka oshirish kurslarida pedagogning shu davrgacha egallagan mavjud bilimlarini qayta tahlil qilib chiqish zarur, shu orqaligina mutaxassisni zamon talablariga moslashtirish imkoni paydo bo‘ladi.

Ilmiy jihatdan xulosa qiladigan bo‘lsak, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish samaradorligini rivojlantirish uchun raqamli ta’lim yondashuvlarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni tanlashda faqatgina ularning tashqi innovatsion ko‘rinishiga emas, balki pedagogik natijaga aniq xizmat qila olish qobiliyatiga asosiy e’tiborni qaratish lozim, ya’ni texnologiyalar tinglovchining bilimini oshirishi bilan bir qatorda, uni real pedagogik vaziyatlarda samarali faoliyat yurita oladigan yetuk mutaxassis sifatida shakllantira olishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. - Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Kodirova M.A., Pulatov F.A., Ummatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – T.: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2018-480 b
3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 251
4. Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.
5. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография.– Новосибирск. ЦРНС, 2015. – 318 с.
6. Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sanostandart, 2015. – 208 б.

SPORT AKROBATIKASIDA SPORTCHILA TAYYORGARLIGINI BOSQICHMA-BOSQICH TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

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

Annotatsiya. *Maqolada sport akrobatikasi bo‘yicha sportchilarni tayyorlashda dastlabki bosqich, ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi, takomillashtirish bosqichi, yuqori sport yutuqlari bosqichi hamda sport karerasini yakunlash bosqichlari haqida qisqacha ma’lumot yoritilgan. Shuningdek ushbu bosqichlarda asosiy vazifalar va sportchilarga beriladigan yuklamalarni ketma-ketligi ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация. *В статье кратко освещены основные этапы подготовки спортсменов в спортивной акробатике: этап начальной подготовки, этап специализированной подготовки, этап совершенствования, этап достижения высоких спортивных результатов и этап завершения спортивной карьеры. Также раскрыты основные задачи каждого этапа и представлена последовательность применения тренировочных нагрузок, предъявляемых к спортсменам в процессе многолетней подготовки.*

Kalit so‘zlar: *Axloqiy va irodaviy, psixologik, texnik va taktik, individual, ilgor ixtisoslashuv takomillashtirish, sport ustasi*

Ключевые слова: *морально-волевая подготовка, психологическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, индивидуализация, углублённая специализация, совершенствование, мастер спорта.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy vazifasi xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston sportchilarining raqobatbardoshligini oshirish uchun yuqori malakali sportchilarni va sport zaxiralarini tayyorlashni takomillashtirish dolzarbligicha qolmoqda. Yuqori malakali akrobatikachilarni

tayyorgarlik faoliyatini pedagogik jarayon sifatida xar bir sport turidagi mashg‘ulot organizmga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun ma’lum bir sport turi uchun eng muhim informatsion pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik ko‘rsatkichlarni belgilash zarur. Sportning guruhli turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash bo‘yicha strategiyasini takomillashtirishning asosiy yo‘nalishi bu mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda differentsiyalashtirilgan yondashuv bo‘lib uning mohiyati mashg‘ulotning jamoaviy va individual shakillari kombinatsiyasi bilan belgilanadi. Shu sababli ushbu maqolada sport akrobatikasining mashg‘ulotlar jarayonini quyidagi olti bosqichga ajratib chiqdik.

Mashg‘ulotning dastlabki bosqichida ko‘p qirrali jismoniy tayyorgarlik, akrobatika texnikasi asoslarini o‘rgatish, mashg‘ulotlarning keyingi bosqichiga o‘tish uchun nazorat meyorlarini bajarish, shuningdek sport akrobatikasiga doimiy qiziqishni (tarbiyalashga) oshirishga qaratilgan ishlar olib boriladi. O‘quv mashg‘ulotlari turli xil jismoniy mashqlar yordamida sezilarli jismoniy yuklamalarsiz va psixologik stesslardan foydalanmasdan rejalashtirilgan.

Dastlabki bosqichda tayyorgarlikning asosiy vazifalari

1	Sog‘likni mustahkamlash
2	Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish; moslashuvchanlik chidamliylik egiluvchanlik, tezkorlik va kuch qobilyatlari
3	Akrobatika mashqlarini asoslarini o‘rgatish
4	Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash
5	Akrobatika bilan shug‘ullanuvchilarning barqaror qiziqishini shakillantirish
6	Akrobatika darslariga tegishli mezonlarga asoslanib bolalrni tanlash

Harakatlarni aniqligi va elementalarni muvofiqlashtirish asta-sekinlik bilan o‘quv mashg‘ulotlariga kiritiladi. Akrobatikachilar yuqori amplitudada, tezlik va shiddat bilan bajariladigan hamda fazoviy harakatlarni o‘zlashtirib boradilar. Mashg‘ulotlar dasturi (UJT) umumiy jismoniy tayyorgarlik, (MJT) maxsus jismoniy tayyorgarlik va (MTT) maxsus texnik tayyorgarlik mashqlariga asoslangan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga quydagilar kiradi: umumrivojlantiruvchi mashqlari, yugurish, sakrash, osilish va tirmashishlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga esa muvofiqlashtirish qobilyatini rivojlantirish, statik va dinamik mashqlarni hamda turli-xil harakatlarni bajarish qobilyatlarini rivojlantirishdan iborat. Dastlabki bosqichda (MTT) maxsus texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi akrobatikaning asosiy elementlarini, xareografik elementlarni, shuningdek batutda sakrash mashqlarini bajarishdir. Dastlabki bosqichda individual yutuqlarni baxolash qatnashuvchilar tomonidan nazorat meyorlarini bajarilishigacha kamayadi.[1]

Asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichi: Ushbu bosqichga kamida 1-2 yil davomida dastlabki o‘quv dasturini tugatgan qatnashuvchilar o‘tadilar. Akrobatika bo‘yicha boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi asosiy mashg‘ulotlari bosqichining boshlanishi uchun maqbul yosh 8-10 yoshni tashkil etadi. Bosqichning davomiyligi o‘rtacha 3-5 yil. Mashg‘ulotlar o‘quv-mashg‘ulotlar guruhida o‘tkaziladi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari

1	Sog‘likni mustahkamlash.
2	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
3	Maqsadli va uzoq muddatli sport mashg‘ulotlariga barqaror qiziqishni shakillantirish.
4	Akrobatika texnikasini o‘rgatish
5	Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash

Sportchilar ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi juda muhimdir. Ushbu mashg‘ulotlar davrida asosiy jismoniy fazilatlari shakillanadi akrobatikaga xos bo‘lgan juda katta miqdordagi vosita mahoratlari o‘zlashtiriladi. Sportchilar musobaqalarda qatnashishga tajriba to‘playdilar. Asosiy elementlar akrobatikaning juftik va guruh turlarida mashq qilish texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradigan asosiy birikmalarga aylanadi. Yana bir qancha murakkab elementlar o‘zlashtiriladi. Ushbu bosqichda yillar davomida shug‘ullangan sportchilarga malakali sport toifa (razryad) lari beriladi. Bosqichning boshlanishi va tugash davri sportchining individual xuxusiyatlari sezilarli darajada ta’sir qiladi. Bosqich doirsida ikkita davrni ajratish odat tusiga kirgan, dastlabki ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik va malaka oshirish davlari. Dastlabki ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar davrida akrobatikachilarni tasniflash dasturlari, shuningdek istiqoblli elementlarni ketma-ketligi bog‘lanishlarini o‘zlashtiradilar. Ushbu davrda

qoida tariqasida intensiv mashg‘ulot rejimiga ega bo‘lgan chuqur mashg‘ulotlar uchun juftlik yoki guruhli akrobatikachilarni tanlash amalga oshiriladi.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilgan tayyorlov davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikning texnik mashqlari va mashqlarning ko‘p miqdordagi elementlari va birikmalari akrobatokachilarni ishlash mezonidir. Ilg‘or ixtisoslashuv bosqichining boshlanishi uchun maqbul yosh 10-12 yosh xisoblanadi. Bosqichning davomiyligi 3-4 yil. Sportchilarning sinovlari muntazam ravishda texnik va jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish standartlari shaklida otkaziladi. Ushbu davrda sportchilar individual qobilyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport natijalari o‘sishiga erishiladi. [2.]

Ixtisoslashtirilgan (chuqurlshtirilgan) o‘qitish bosqichining asosiy vazifalari

1	Salomatlikni mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanish
2	Juftlik va guruhli akrobatika turlari texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish
3	Sportchilarni asta-sekin yuqori jismoniy faollikka olib chiqish
4	Kombinatsiyalashgan aylanishlar bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab elementlar ketma-ketligini o‘zlashtirish
5	Respublika bo‘yicha nufuzli musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish

Ushbu bosqichdagi o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida raqobatbardosh mashqlarni o‘rganish bilan bir qatoda maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik, kuch vositalari va maxsus chidamliylik ham rivojlanadi. Ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichida sportchilar qoida tariqasida sport ustaligiga nomzod va hatto sport ustaligi dasturlarini o‘zlashtiradilar.

Sportni takomillashtirish bosqichiga me’yorni sport ustaligiga nomzoddan kam bo‘lmagan darajada bajargan sportchilar o‘tadilar. Bu ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikni yanada chuqurlashtirish, sport ustasi me’yorlarini o‘zlashtirish bilan tavsiflanadi. Mashg‘ulotlar berilgan vazifalarga muvofiq murabbiyning shaxsiy ish rejasi bo‘yicha qo‘llaniladi.

Takomillashtirish bosqichidagi asosiy vazifalari

1	Shaxsiy mashg‘ulotlarni rejalashtirish (har bir sportchi akrobatik juftlik yoki guruhlikda)
2	Yangi elementlarni o‘rganish va bajarish texnikasini takomillashtirish
3	Murakkabligi yuqori bo‘lgan akrobatik elementlar va birikmalarni o‘zlashtirish
4	Sportchilarnining respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishlari
5	Yuqori va barqaror natijaga erishish
6	Sport ustasi me’yorlarini bajarish
7	Istiqbolli sportchilarni tanlash va tayyorlash

Yuqori sport yutuqlari bosqichi har bir sportchi alohida juftlik yoki guruhlik uchun alohida ko‘rib chiqiladi. Bazi bir sportchilar uchun eng yuqori sport natijasi bu “Sport ustasi” dasturi bo‘yicha chiqish va sport ustasi unvonini olish bo‘lsa boshqalar uchun- turli darajadagi xalqaro musobaqalarda medallarni qo‘lga kiritish va “Xalqaro toifadagi sport ustasi” unvonini olish bo‘ladi. Mashg‘ulotlar jarayoni samaradorligining muhim ko‘rsatkichlaridan biri bu akrobatikachilarni tayyorgarligi darajasi natijalari: akrobatik elementlar va bog‘lanishlarni bajarish texnikasini o‘zlashtirish darajasi, mashqlarning murakkabligi (qiyinchiliklar jadvallari bo‘yicha) raqobatbardosh kompozitsiyalarning ijro etilishining ishonchliligidir.[3]

Sport karerasini yakunlash bosqichida sportchilarning sog‘ligini saqlash uchun katta o‘quv mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Yuklamalar hajmini keskin pasayishi shug‘ullanuvchilar sog‘ligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkun. Sport kariyerasini tugatgandan so‘ng sportchilar haftasiga 3-4 marotaba mashg‘ulotlar rejimiga o‘tishlari kerak. Sportchilar kariyerasini ana shunday bosqichlar bilan yakunlashadi va ko‘ngilli sifatida o‘z murabbiylik faoliyatlarini olib borishlari mumkin.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki o‘rganilgan va kuzatilgan pedagogik tajribalar davomida sport akrobatikasining: mashg‘ulotning dastlabki bosqichi, asosiy tayyorgarlikning dastlabki

bosqichi, sportchilar ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik bosqichi, sportni takomillashtirish bosqichi, yuqori sport yutuqlari bosqichi hamda sport karerasini yakunlash bosqichi kabi 6 ta bosqichga ajratish mumkin. Ishonch bilan shuni aytish mumkinki murabbiylik faoliyatiga endigina qadam qo‘ygan yosh kadrlarga yuuqorida keltirilgan sport bosqichlaridan dastuti amal sifatida foydalanishlari tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, D. K. (2022). The relationship between body types in the sports specialization of young acrobats. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, *2.* (1.5 Pedagogical sciences).

2. Ханкельдиев, Ш. Х., & Каримов, Д. К. (2021). Махсус машғулотлар босқичида жуфт акробатика бўйича пастки шерикларнинг мотор фаоллигини таҳлил қилиш. *Fan-Sportga*, (4), 24-26.

3. Каримов, Д. К. (2020). Гимнастика в области физического воспитания и его значение для человека. *Мировая наука*, (3 (36)), 256-259.

4. Каримов, Д. (2022). Жисмоний Сифатлар Ривожланишининг Асосий Қонуниятлари. *Ijodkor O'qituvchi*, *2*(20), 148-153.

5. Каримов, Д. К. (2021). Педагогическая Технология Поиска Одаренных Детей В Акробатике. *Fan-Sportga*, (8), 30-32.

7. Каримов, Д. (2023). Мониторинг специально-физической и технической подготовленности юных акрабатов. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, *3*(4), 496-501

TALABALAR SPORT KLUBI – SOG‘LOM, FAOL VA BARKAMOL YOSHLARNI TARBIYALASHNING MUHIM BO‘G‘INI

G.Q.Karshiboyeva
Olmaliq Davlat texnika instituti
M.H.Abdullayeva
Olmaliq Davlat texnika instituti talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida talabalar sport klublarini tashkil etishning ahamiyati, ularning talabalarning jismoniy faolligi, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy faolligini oshirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan davlat siyosati, talabalar o‘rtasida sport musobaqalarini tashkil etishning huquqiy asoslari hamda oliy ta’lim muassasalari reyting tizimida sport klublarining o‘rni tahlil qilingan.*

Аннотация: *В статье подчеркивается важность создания студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях и рассматривается их роль в повышении физической активности студентов, формировании у них здорового образа жизни и развитии социальной вовлеченности. Также анализируются государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Республике Узбекистан, нормативно-правовая база организации студенческих спортивных соревнований и роль спортивных клубов в системе рейтингования высших учебных заведений.*

Kalit so‘zlar: *talabalar sporti, sport klubi, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar siyosati, oliy ta’lim, sport musobaqalari.*

Ключевые слова: *студенческий спорт, спортивный клуб, здоровый образ жизни, молодежная политика, высшее образование, спортивные соревнования.*

Kirish. Bugungi kunda yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning jismoniy va ma’naviy salohiyatini rivojlantirish O‘zbekiston davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport nafaqat inson salomatligini mustahkamlash, balki yoshlarda intizom, iroda, jamoada ishlash, mas’uliyat va liderlik kabi muhim fazilatlarni shakllantirish vositasi hamdir.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunida ta’lim oluvchilar, jumladan oliy ta’lim tashkilotlari talabalari o‘rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda sport musobaqalarini o‘tkazishga ko‘maklashish nazarda tutilgan[1].

Shu nuqtai nazardan, har bir oliy ta’lim muassasasida talabalar sport klubining samarali faoliyat yuritishi universitetning nafaqat sport sohasidagi, balki umumiy talabalar muhitidagi rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasida qo‘llab-quvvatlanmoqda. Uning asosiy maqsadlaridan biri aholining, ayniqsa yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va sport infratuzilmasini rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarning asosiy huquqiy poydevori O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni hisoblanadi. Qonun ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish, yoshlarni sportga jalb qilish hamda ular o‘rtasida musobaqalar o‘tkazishning huquqiy asoslarini belgilaydi[1].

Shuningdek, 2022-yil 18-fevraldagi Prezidentning PF–75-son “Turizm, madaniy meros va sport sohalarida davlat boshqaruvini takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni sport sohasida davlat boshqaruvini takomillashtirishga qaratilgan muhim hujjatlardan biri bo‘ldi[2].

Davlat siyosatining yana bir muhim jihati – sportni faqat professional sportchilar faoliyati bilan cheklab qo‘ymasdan, ommaviy sportni rivojlantirish va aholini muntazam jismoniy faollikka jalb qilishdir.

2026-yilga oid davlat rejalashtirish hujjatlarida ham yoshlar o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanuvchilar ulushini oshirish ustuvor samaradorlik ko‘rsatkichlaridan biri sifatida belgilangan[3].

Talabalar sport klubining o‘rni. Talabalar sport klubi – oliy ta’lim muassasasida talabalarni sport va jismoniy tarbiya faoliyatiga ixtiyoriy va tizimli ravishda jalb etuvchi tashkiliy tuzilma hisoblanadi.

Bunda sport klubining asosiy vazifasi faqat sport musobaqalarini o‘tkazishgina emas, balki talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sportga qiziqishi bo‘lgan yoshlarni aniqlash va ularning iqtidorini rivojlantirishga xizmat qilishdan iborat.

Talabalar sport klubi faoliyatini quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etish mumkin:

futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi, shaxmat, yengil atletika va boshqa sport turlari bo‘yicha sektsiyalar tashkil etish;

fakultetlar o‘rtasida muntazam sport musobaqalarini o‘tkazish;

oliygoxningg terma jamoalarini shakllantirish;

shahar, viloyat va respublika miqyosidagi musobaqalarda talabalar ishtirokini ta’minlash;

qizlar o‘rtasida sport tadbirlarini kengaytirish;

ommaviy yugurish, sport festivallari va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish;

sportda iqtidorli talabalarni aniqlash va qo‘llab-quvvatlash;

talabalarning sport yutuqlarini elektron portfolio orqali yuritish.

Talabalar sportining huquqiy asoslari. O‘zbekiston qonunchiligida talabalar sportiga alohida e’tibor berilgan. Jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunga muvofiq, oliy ta’lim tashkilotlari talabalari o‘rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish nazarda tutilgan[1].

Qonunchilikda talabalar ishtirokidagi sport musobaqalari tizimi ham belgilangan. Xususan, oliy ta’lim tashkilotlari talabalari o‘rtasida “Yangi O‘zbekiston talabalar Olimpiadasi” musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish amaliyoti davlat sport siyosati bilan bog‘liq tizim sifatida ko‘rsatilgan.[1]

O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida respublika sport musobaqalari tizimini takomillashtirishga qaratilgan Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktyabrdagi 864-son qarori ham mazkur yo‘nalishdagi muhim normativ hujjatlardan biri hisoblanadi[4].

Bu hujjatlardan kelib chiqib, oliy ta’lim muassasasida tashkil etiladigan talabalar sport klubi universitetning ichki tashabbusi bo‘lish bilan birga, davlatning yoshlar va sport sohasidagi ustuvor vazifalarini amalga oshirishga xizmat qiluvchi mexanizm sifatida ham qaralishi mumkin.

Sport klubi va universitet reytingi. Talabalar sport klubining ahamiyati oliy ta’lim muassasalarining faoliyatini baholashda ham namoyon bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 467-son qarori bilan tasdiqlangan oliy ta’lim muassasalari reytingini aniqlash tartibida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha faoliyat alohida ko‘rsatkich sifatida belgilangan.

Unda sport klubi va sektsiyalariga a’zo bo‘lib, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi hamda sport razryadiga ega bo‘lgan talabalar soni, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha moddiy-texnik baza va sport infratuzilmasining holati baholanadi[5].

Bu holat talabalar sport klubi faoliyatini universitetning umumiy rivojlanish strategiyasi bilan bog‘lash imkonini beradi. Ya’ni, sport klubi faqat musobaqalar tashkil etuvchi tuzilma emas, balki universitetning ta’limiy, ijtimoiy va institutsional rivojlanishiga hissa qo‘shuvchi mexanizmdir.

Talabalar sport klubining zamonaviy modeli. Zamonaviy universitet sport klubi faqat an’anaviy sport sektsiyalaridan iborat bo‘lmasligi lozim. U talabalarning qiziqishlari va zamonaviy ehtiyojlariga mos ravishda rivojlanishi zarur.

Shu maqsadda sport klubi tarkibida bir nechta yo‘nalishlarni shakllantirish mumkin:

Ommaviy sport yo‘nalishi. Barcha talabalar uchun ochiq bo‘lgan futbol, voleybol, basketbol, yugurish, fitnes va boshqa mashg‘ulotlar.

Professional sport yo‘nalishi. Yuqori natija ko‘rsatish salohiyatiga ega talabalarni saralash, ularni universitet va respublika musobaqalariga tayyorlash.

Qizlar sporti yo‘nalishi. Talaba qizlarni sportga keng jalb qilish, ular uchun qulay va xavfsiz sport muhitini yaratish. Xotin-qizlarni sportga jalb etish O‘zbekistondagi davlat siyosatida ham alohida yo‘nalish sifatida belgilangan[6].

Intellektual sport yo‘nalishi. Shaxmat, shashka va boshqa intellektual sport turlarini rivojlantirish.

Sport volontyorligi va tadbirlar yo‘nalishi. Musobaqalarni tashkil etish, hakamlik, media, foto-video va volontyorlik faoliyatiga talabalarni jalb qilish.

Talabalar sport klubida boshqaruv va KPI tizimi. Sport klubining samaradorligini oshirish uchun uning faoliyatini aniq ko‘rsatkichlar asosida baholash maqsadga muvofiq.

Masalan, quyidagi KPI ko‘rsatkichlarini joriy etish mumkin:

Ko‘rsatkich	Yillik maqsad
Sport klubiga a’zo talabalar	500+
Faol sport sektsiyalari	8–10 ta
Universitet ichki musobaqalari	10+
Respublika musobaqalarida ishtirok	5+
Sport razryadi olgan talabalar	yillik o‘sish
Qizlar ishtirokidagi sport tadbirlari	5+
Sport festivallari	3–4 ta
Sport volontyorlari	50+

Bunday tizim sport klubi faoliyatini faqat “tadbir o‘tkazildi” degan yondashuv asosida emas, balki qancha talaba sportga jalb qilindi, qanday natijaga erishildi va qancha yangi imkoniyat yaratildi degan mezonlar asosida baholash imkonini beradi.

Xulosa. Talabalar sport klubi – oliy ta’lim muassasasida sog‘lom va faol talabalar muhitini shakllantirishning muhim vositasidir. U talabalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularda intizom, jamoaviylik, liderlik, mas’uliyat va raqobatbardoshlik kabi sifatlarni shakllantiradi.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan qonunchilik va davlat siyosati talabalarni sportga keng jalb qilish uchun zarur huquqiy asosni yaratgan. Ayniqsa, oliy ta’lim tashkilotlari talabalari o‘rtasida ommaviy sport tadbirlari va musobaqalarini tashkil etish, sport klublari va sektsiyalarida muntazam shug‘ullanuvchi talabalar sonini oshirish hamda sport infratuzilmasini rivojlantirish muhim vazifalardan hisoblanadi[1,5].

Shuning uchun har bir oliy ta’lim muassasasida talabalar sport klubini zamonaviy, ochiq va talabalar tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlovchi tizim asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Bunday klub oliygoxning sport sohasidagi yutuqlarini oshirish bilan birga, sog‘lom, faol, tashabbuskor va jamoatchilik hayotida faol ishtirok etuvchi yosh avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni. – Toshkent.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 18-fevraldagi “Turizm, madaniy meros va sport sohalarida davlat boshqaruvini takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to‘g‘risida” PF–75-son Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yilga oid davlat maqsadli ko‘rsatkichlarini belgilashga doir hujjati.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktyabrdagi “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” 864-son qarori.

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi “Oliy ta’lim muassasalari reytingini aniqlash tartibini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 467-son qarori.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 7-martdagi “Oila va xotin-qizlarni tizimli qo‘llab-quvvatlashga doir ishlarni yanada jadallashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF–87-son Farmoni.

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH MODULINI O‘QITISH XUSUSIYATLARI

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada malaka oshirish tizimida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitishning pedagogik va uslubiy xususiyatlari yoritilgan. Unda tinglovchilarda ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish, tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish, takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Modulni o‘qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o‘zaro faol usullar, amaliy mashg‘ulotlar, muammoli vaziyatlar va loyiha usullaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish tinglovchilarning tashkiliy, muloqatga asoslangan yondashuv va kasbiy layoqat va ko‘nikmalarni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Maqolada modulni o‘qitish samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются особенности преподавания модуля «Организация и проведение массовых спортивных мероприятий» в системе повышения квалификации. Раскрывается значение практико-ориентированного обучения в формировании у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для планирования, организации и проведения массовых спортивных мероприятий. Особое внимание уделяется применению интерактивных методов обучения, практических заданий, проблемных ситуаций и проектных технологий. Результаты исследования показывают, что сочетание теоретической подготовки с практической деятельностью способствует повышению качества усвоения учебного материала и развитию организационных, коммуникативных и профессиональных навыков слушателей.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, ommaviy sport, sport tadbirlari, modul, kasbiy kompetensiya.*

Ключевые слова: *система повышения квалификации, массовый спорт, спортивные мероприятия, организация и проведение, практическое обучение.*

Kirish: Bugungi kunda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, yoshlar va aholining turli qatlamlarini sportga keng jalb etish, bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini muntazam o‘tkazish orqali sog‘lom avlodni tarbiyalashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu jarayonda ommaviy sport tadbirlarini yuqori saviyada tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash muhim pedagogik vazifalardan biridir.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish Prezdentimiz farmonida belgilab berilgan. [1].

Malaka oshirish tizimida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning kasbiy layoqat va ko‘nikmalarni takomillashtirish, ularning zamonaviy tashkiliy-uslubiy bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish,

takomillashtirish ta’lim jarayonining asosiy talablaridan hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan, “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitish jarayoni nafaqat nazariy bilimlarni berish, balki tinglovchilarda sport tadbirlarini rejalashtirish, tashkiliy masalalarni hal etish, ishtirokchilar xavfsizligini ta’minlash, sport inshootlari va zarur jihozlardan samarali foydalanish, hakamlik hamda tadbirning tashkiliy-uslubiy jihatlarini boshqarish bo‘yicha amaliy layoqat va ko‘nikmalarni shakllantirish, takomillashtirishni ham nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy, ma’naviy-axloqiy saviyasini oshirish, sport ta’lim tizimini ilmiy-metodik ta’minlash, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 355-sonli qarorda belgilangan. [2].

Mazkur modulning o‘ziga xos jihati shundaki, uni o‘qitishda nazariy va amaliy mashg‘ulotlarning uzviyligini ta’minlash, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, o'zaro faol usullar, muammoli ta’lim, amaliy mashg‘ulotlar va vaziyatli topshiriqlardan samarali foydalanish talab etiladi. Chunki ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish jarayoni ko‘p qirrali bo‘lib, unda pedagogik, tashkiliy, uslubiy, muloqatga asoslangan yondashuv va boshqaruv layoqatlari o‘zaro uyg‘unlashadi. Tinglovchilarning aniq sport tadbirlarini tashkil etish bo‘yicha amaliy faoliyatini andozalash esa ularning kasbiy tayyorgarligini yanada mustahkamlash imkonini beradi.

Shuningdek, ommaviy sport tadbirlarining mazmuni va shakllari zamonaviy talablar asosida takomillashib borayotganligi malaka oshirish tizimida mazkur modulni o‘qitish uslubiyatini muntazam ravishda yangilab borishni taqozo etadi. Raqamli texnologiyalardan foydalanish, tadbirlarni elektron rejalashtirish va muntazam kuzatib borish, ishtirokchilarni ro‘yxatga olish, natijalarni qayd etish hamda ommaviy sport tadbirlarini targ‘ib qilishning zamonaviy usullarini o‘quv jarayoniga uyg‘unlashtirish modul samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biridir.

Shu sababli malaka oshirish tizimida **“**Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitish xususiyatlarini ilmiy-uslubiy jihatdan tadqiq etish**,** uning mazmuni, usullari, tashkiliy shakllari va amaliy yo‘nalishlarini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi: Mazkur tadqiqot malaka oshirish tizimida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitishning pedagogik va uslubiy xususiyatlarini aniqlashga qaratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi tinglovchilarda ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish, tashkil etish, o‘tkazish va yakuniy natijalarni baholashga oid kasbiy layoqatlarni shakllantirishda samarali ta’lim usullarini aniqlashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot uslubiyati tizimli, layoqatga asoslangan, faoliyatga yo‘naltirilgan va amaliyotga asoslangan yondashuvlar asosida shakllantirildi. Tizimli yondashuv orqali modulning maqsadi, mazmuni, o‘qitish shakllari, usullari va kutilayotgan ta’lim natijalari o‘zaro uzviy bog‘liqlikda tahlil qilindi. Layoqatga asoslangan yondashuv tinglovchilarning kasbiy faoliyatida zarur bo‘lgan tashkiliy, muloqatga oid, uslubiy va boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirildi. Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv asosida tinglovchilarning amaliy topshiriqlarni mustaqil bajarishi, muammoli vaziyatlarni hal qilishi va aniq sport tadbirlarini andozalash ta’minlandi.

Tadqiqotning obyekti malaka oshirish tizimida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitish jarayoni, fanlararo bog‘liqligi esa mazkur modulni o‘qitishning mazmuni, shakllari, usullari va pedagogik shart-sharoitlaridan iborat etib belgilandi.

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, o‘quv dasturlari va uslubiy materiallarni o‘rganish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, pedagogik tajriba-sinov, ekspert baholash hamda matematik-statistik tahlil. Nazariy tahlil orqali malaka oshirish va sport ta’limiga oid ilmiy qarashlar umumlashtirildi. Pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma yordamida tinglovchilarning modulni o‘zlashtirish holati, amaliy ehtiyojlari va o‘qitish jarayonidagi faolligi aniqlandi. Tajriba-sinov orqali taklif etilgan uslubiyatning samaradorligi baholandi.

Modulni o‘zlashtirish samaradorligini aniqlashda tinglovchilarning nazariy bilimlari va amaliy kasbiy layoqatlari asosiy mezon sifatida belgilandi. Baholash jarayonida ommaviy sport tadbirining maqsad va vazifalarini belgilash, tadbir dasturi va nizomini ishlab chiqish, tashkiliy reja tuzish, ishtirokchilar faoliyatini muvofiqlashtirish, sport jihozlari va inshootlaridan foydalanish, xavfsizlik talablarini ta’minlash, tadbirni boshqarish va yakuniy natijalarni tahlil qilish ko‘nikmalariga e’tibor qaratildi.

Tajriba-sinov jarayonida an’anaviy ta’lim usullari bilan bir qatorda o‘zaro faol usullardan foydalanildi. Xususan, muammoli ta’lim, loyiha usuli, guruhli amaliy topshiriqlar, taqdimot va muhokama usullari tinglovchilarning amaliy faoliyatini faollashtirish vositasi sifatida qo‘llanildi. Bunda nazariy bilimlarni amaliy vazifalar bilan bog‘lash tamoyiliga asosiy e’tibor qaratildi.

Tadqiqot jarayonida tinglovchilarning layoqatlarini baholash uchun uch darajali mezon —**yuqori, o‘rta va past daraja** belgilandi. Yuqori daraja ommaviy sport tadbirlarini mustaqil va samarali tashkil etish hamda yuzaga keladigan vaziyatlarda maqbul qaror qabul qilish qobiliyati bilan; o‘rta daraja asosiy vazifalarni bajara olish, biroq ayrim jarayonlarda uslubiy yordamga ehtiyoj mavjudligi bilan; past daraja esa nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarning yetarli darajada shakllanmaganligi bilan tavsiflandi.

Olingan ma’lumotlar taqqoslash, umumlashtirish va matematik-statistik qayta ishlash usullari yordamida tahlil qilindi. Tajriba-sinovning dastlabki va yakuniy natijalarini qiyoslash orqali modulni takomillashtirilgan usul asosida o‘qitishning tinglovchilar kasbiy layoqatlarini rivojlantirishga, takomillashtirishga ta’siri aniqlandi.

Tadqiqotning uslubiy yondashuvi natijalarni faqat nazariy bilimlar asosida emas, balki tinglovchilarning amaliy faoliyati va kasbiy vazifalarni bajarish qobiliyati orqali baholashga imkon berdi. Shu asosda “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitishda nazariya va amaliyotning uzviyligini ta’minlash, o‘zaro faol usullardan foydalanish hamda aniq kasbiy vaziyatlarni andozalash uslubiy samaradorlikning muhim shartlari sifatida qaraldi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqot jarayonida malaka oshirish tizimida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini o‘qitishning mavjud holati, tinglovchilarning nazariy bilimlari va amaliy layoqatlarini shakllantirish darajasi tahlil qilindi. O‘tkazilgan pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, amaliy topshiriqlar va tajriba-sinov natijalari modulni o‘qitishda nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatdi.

Dastlabki tashxislash natijalariga ko‘ra, tinglovchilarning aksariyatida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning umumiy tamoyillari haqida ma’lum darajada tasavvur mavjud bo‘lsa-da, tadbirni mustaqil rejalashtirish, nizom va dastur ishlab chiqish, ishtirokchilar faoliyatini muvofiqlashtirish, xavfsizlik choralarini belgilash hamda tadbir yakunlarini tahlil qilish bo‘yicha amaliy layoqatlar yetarli darajada shakllanmaganligi aniqlandi.

Tajriba-sinov jarayonida tinglovchilarning bilim va ko‘nikmalari uchta asosiy mezon - nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va tashkiliy layoqat bo‘yicha baholandi. Dastlabki natijalarda tinglovchilarning 24 foizi yuqori, 46 foizi o‘rta va 30 foizi past darajani ko‘rsatgan bo‘lsa, takomillashtirilgan usullar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlardan so‘ng yuqori darajadagi tinglovchilar ulushi 72 foizga yetdi. O‘rta darajadagi natija 19 foizni, past darajadagi natija esa 9 foizni tashkil etdi.

Xulosa va takliflar: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malaka oshirish tizimida “Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish” modulini amaliyotga yo‘naltirilgan va o‘zaro faol usullar asosida o‘qitish tinglovchilarning kasbiy layoqatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Nazariy bilimlarni amaliy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar va loyiha ishlari bilan uyg‘unlashtirish modulni o‘zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

- modul mashg‘ulotlarida amaliy va o‘zaro faol usullardan keng foydalanish.
- real sport tadbirlarini tashkil etishga yo‘naltirilgan amaliy topshiriqlarni ko‘paytirish.
- raqamli texnologiyalar va zamonaviy ta’lim vositalaridan foydalanishni kuchaytirish.
- tinglovchilarning mustaqil loyiha va amaliy faoliyatini muntazam baholab borish.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmon. – Toshkent, 24.01.2020. PF-5924-son. https://lex.uz/docs/-4711327

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori. 04.07.2022-yil. https://lex.uz/docs/-6093267.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION MEXANIZMLARI

X.X.Madaminov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari yoritilgan. Malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar, interfaol metodlar va refleksiv baholashning ahamiyati tahlil qilingan hamda amaliy tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются инновационные механизмы развития профессионально-педагогических компетенций специалистов в сфере физической культуры и спорта. Анализируется значение современных педагогических технологий, цифровых средств, интерактивных методов и рефлексивного оценивания в процессе повышения квалификации, а также представлены практические рекомендации.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, профессионально-педагогическая компетентность, инновации, повышение квалификации, цифровые технологии, интерактивное обучение.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, kasbiy-pedagogik kompetensiya, innovatsiya, malaka oshirish, raqamli texnologiyalar, interfaol ta’lim.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimida kechayotgan jadal o‘zgarishlar jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislaridan faqat muayyan sport turi yoki jismoniy mashqlar texnikasini bilishni emas, balki zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash, ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ta’lim natijalarini monitoring qilish hamda kasbiy faoliyatini muntazam takomillashtirib borishni talab etmoqda.

Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimida kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki zamonaviy mutaxassis o‘z faoliyatida pedagog, tashkilotchi, motivator, tahlilchi va innovatsion texnologiyalardan foydalanuvchi sifatida namoyon bo‘ladi.

Kasbiy-pedagogik kompetensiya mutaxassisning bilim, amaliy ko‘nikma, metodik mahorat, shaxsiy sifat va kasbiy tajribani muayyan pedagogik vaziyatda samarali qo‘llay olish qobiliyatini ifodalaydi. Shu sababli mazkur kompetensiyalarni rivojlantirish an’anaviy ma’ruza yoki tayyor bilimlarni yetkazish bilan chegaralanib qolmasdan, innovatsion pedagogik mexanizmlar asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. [2]

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy-pedagogik kompetentligi bir necha tarkibiy komponentlardan tashkil topadi. Avvalo, metodik kompetensiya mashg‘ulotlarni maqsadga muvofiq rejalashtirish, jismoniy yuklamani to‘g‘ri belgilash, o‘rgatish vosita va metodlarini tanlashni nazarda tutadi. Kommunikativ kompetensiya esa ta’lim oluvchilar, sportchilar, ota-onalar va hamkasblar bilan samarali muloqot o‘rnatishga xizmat qiladi.

Zamonaviy sharoitda raqamli kompetensiya ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Mutaxassisning videomateriallar, elektron ta’lim resurslari, raqamli monitoring vositalari va masofaviy ta’lim platformalaridan foydalanishi ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, refleksiv kompetensiya o‘z pedagogik faoliyati natijalarini tahlil qilish, mavjud kamchiliklarni aniqlash va kelgusi faoliyat uchun tegishli xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishda birinchi muhim innovatsion mexanizm — faol va interfaol ta’lim texnologiyalaridan foydalanish hisoblanadi. Muammoli ta’lim, case-study, kichik guruhlarda ishlash, loyiha metodi, trening va pedagogik vaziyatlarni modellashtirish tinglovchini ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantiradi. Bunda mutaxassis tayyor ma’lumotni o‘zlashtirish bilan cheklanmaydi, balki muammoni tahlil qiladi, mustaqil qaror qabul qiladi va o‘z pedagogik pozitsiyasini asoslaydi.

Ikkinchi mexanizm — amaliyotga yo‘naltirilgan ta’limdir. Jismoniy tarbiya va sport sohasi nazariy bilim bilan bir qatorda yuqori darajadagi amaliy faoliyatni talab qiladi. Shu sababli malaka oshirish kurslarida real mashg‘ulotlarni loyihalash, ochiq darslar, mahorat mashg‘ulotlari, mikrodarslar va

pedagogik treninglardan keng foydalanish zarur. Bunday yondashuv tinglovchining olgan bilimini bevosita kasbiy faoliyatiga tatbiq etish imkoniyatini yaratadi.

Uchinchi mexanizm sifatida raqamli va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining integratsiyasini qayd etish mumkin. Elektron portfolio, onlayn test, video tahlil, mobil ilovalar, virtual metodik resurslar va masofaviy ta’lim platformalari mutaxassislarning uzluksiz kasbiy rivojlanishi uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Masalan, jismoniy mashq bajarilishining videoyozuvini tahlil qilish orqali texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha individual tavsiyalar ishlab chiqish mumkin.

Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning yana bir samarali mexanizmi — individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirishdir. Malaka oshirish jarayonida barcha tinglovchilarga bir xil mazmundagi o‘quv dasturini taqdim etish ularning kasbiy ehtiyojlarini to‘liq qondira olmaydi. Shu sababli tinglovchining boshlang‘ich bilim darajasi, ish tajribasi, mutaxassisligi va kasbiy ehtiyojlari diagnostika qilinib, shu asosda individual rivojlanish yo‘nalishini belgilash maqsadga muvofiqdir.

Quyidagi jadvalda kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishda samarali bo‘lgan ayrim innovatsion mexanizmlar umumlashtirildi [4].

Innovatsion mexanizm	**Qo‘llash shakli**	**Kutiladigan pedagogik natija**
Interfaol ta’lim	Case-study, trening, guruhli ish	Mustaqil fikrlash va pedagogik qaror qabul qilish
Raqamli texnologiyalar	Video tahlil, onlayn platforma, e-portfolio	Raqamli va tahliliy kompetensiyani rivojlantirish
Amaliy loyihalar	Mikrodars, mahorat darsi, loyiha	Nazariya va amaliyot integratsiyasini ta’minlash
Refleksiv baholash	O‘z-o‘zini tahlil qilish, portfolio	Kasbiy faoliyatni mustaqil takomillashtirish

Kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishda refleksiv baholash ham muhim ahamiyatga ega. Tinglovchining faqat yakuniy test natijasini baholash uning kasbiy rivojlanishini to‘liq ifodalamaydi. Shu sababli portfolio, o‘z-o‘zini baholash, ekspert bahosi, amaliy topshiriqlar natijasi va pedagogik faoliyat monitoringidan kompleks foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bundan tashqari, malaka oshirish tizimida mentorlik va professional hamkorlik mexanizmini kuchaytirish zarur. Tajribali mutaxassislarning yosh pedagoglar bilan tajriba almashishi, metodik guruhlar, professional hamjamiyatlar va seminar-treninglarning tashkil etilishi ilg‘or pedagogik tajribani ommalashtirishga yordam beradi. Shu tariqa qayta tayyorlash va malaka oshirish bir martalik o‘quv jarayoni sifatida emas, balki uzluksiz kasbiy rivojlanish tizimi sifatida shakllanadi.

Kasbiy-pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishning innovatsion modeli diagnostika – individual rejalashtirish – innovatsion ta’lim – amaliy faoliyat – monitoring – refleksiya bosqichlarining uzviyligini ta’minlashi lozim. Bunday tizimli yondashuv mutaxassisning nafaqat bilim darajasini, balki uning pedagogik mahorati, ijodkorligi, mas’uliyati va yangiliklarni amaliyotga tatbiq etish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirish malaka oshirish tizimini takomillashtirishning ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Mazkur jarayonda interfaol ta’lim metodlari, raqamli texnologiyalar, amaliy loyihalar, individual ta’lim trayektoriyasi, refleksiv baholash va professional hamkorlik mexanizmlaridan kompleks foydalanish yuqori pedagogik samaradorlikni ta’minlaydi.

Malaka oshirish jarayonining mazmunini real kasbiy ehtiyojlarga moslashtirish, nazariya va amaliyot o‘rtasidagi integratsiyani kuchaytirish hamda mutaxassisning o‘z faoliyatini mustaqil tahlil qilish ko‘nikmasini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shu asosda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining zamonaviy ta’lim talablariga mos, innovatsion fikrlaydigan va pedagogik faoliyatini muntazam takomillashtirib boradigan yangi avlodini shakllantirish imkoniyati yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.

3. Muslimov N.A., Usmonboyeva M.H., Sayfurov D.M., To‘rayev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. – Toshkent, 2015.

4. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.

5. Ishmuhamedov R.J., Abduqodirov A.A., Pardaev A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent, 2008.

DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI: TARKIBI VA MAZMUNI

D.A. Matqurbanova, mustaqil tadqiqotchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda organizmning funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini ahamiyati haqida ma’lumotlar berilgan. Jismoniy sifatlarni alohida alohida ajratib 11-12 yoshli dzyodochilarning jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlari ko‘rsatilgan. Yosh dzyudochilarning texnik tayyorgarligi sxema ko‘rinishida berilgan.*

Kalit so‘zlar*: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, pedagogik nazorat.*

Аннотация*: В статье представлена информация о важности тренировочного и соревновательного процессов в развитии физических качеств спортсменов с учетом функциональных возможностей организма. Показаны физические возможности дзюдоистов 11-12 лет с отдельным выделением физических качеств. Техническая подготовка юных дзюдоистов представлена в виде диаграммы.*

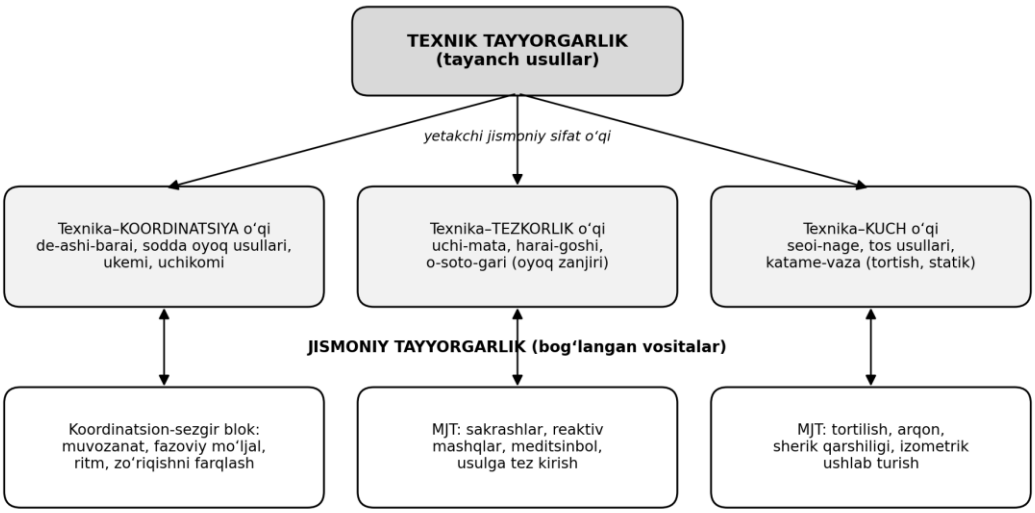
Ключевые слова: *Физическая подготовка, физические качества, техническая подготовка, координация, педагогический контроль.*

Kirish. Dissertatsiyada asoslab berilgan pedagogik talablar tizimi endi tayyorgarlikning mazmuniy komponentlarini alohida-alohida ko‘rib chiqishni taqozo etadi; ular ichida birinchi navbatda jismoniy tayyorgarlik turadi. Sport nazariyasida jismoniy tayyorgarlik deganda sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, organizm funksional imkoniyatlarini kengaytirishga va shu asosda musobaqa hamda mashg‘ulot faoliyatining harakat negizini yaratishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi [1,2]. Mazkur jarayonning natijasi jismoniy tayyorlanganlik — sifatlar rivojlanganligining muayyan vaqtdagi erishilgan darajasi bilan ifodalanadi; ushbu ikki tushunchani farqlash metodik jihatdan muhim, chunki metodika aynan jarayonni loyihalaydi, nazorat esa natijani qayd etadi. Tayyorgarlik turlari tizimida jismoniy tayyorgarlik o‘ziga xos bazaviy mavqega ega: texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning birortasi ham yetarli harakat sifatlari zaxirasisiz to‘laqonli amalga oshmaydi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichining yakunlovchi davrida — 11-12 yoshda — jismoniy tayyorgarlik ikki yoqlama vazifani bajaradi: bir tomondan, u keng harakat bazasini shakllantirish ishini yakunlaydi, ikkinchi tomondan, dzyudoga xos maxsus sifatlarni rivojlantirishning dastlabki, ehtiyotkor bosqichini boshlab beradi. Ushbu ikkiyoqlamalik bo‘limning butun mazmunini belgilaydi.

Asosiy qism. Nazariyada umume’tirof etilgan tasnifga ko‘ra, jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmni har taraflama rivojlantirishga, keng ko‘lamli harakat imkoniyatlari zaxirasini yaratishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablariga muvofiq sifatlarni takomillashtiradi. Ular o‘rtasidagi nisbat ko‘p yillik tayyorgarlik davomida qonuniy ravishda o‘zgarib boradi: bosqich qancha quyi bo‘lsa, umumiy tayyorgarlikning salmog‘i shuncha yuqori bo‘ladi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichining boshlang‘ich yillari uchun mutaxassislar mashg‘ulot vaqtining kamida uchdan ikki qismini umumiy tayyorgarlikka ajratishni tavsiya etadi; bosqichning yakunlovchi davrida — 11-12 yoshda — bu nisbat asta-sekin o‘zgarib, maxsus-tayyorlov mashqlarining ulushi mashg‘ulot vaqtining taxminan uchdan bir qismiga yetadi, biroq umumiy tayyorgarlik hali ham ustuvor bo‘lib qoladi [1,2,3,4,5,6,7]. Bu o‘rinda ikki qarama-qarshi metodik xatodan ogohlantirish lozim. Birinchisi — maxsus yuklamalarni barvaqt kuchaytirish: u qisqa muddatli natija bersa-da, o‘sib kelayotgan organizmning adaptatsion zaxiralarini muddatidan oldin sarflab, keyingi bosqichlardagi o‘sish sur’atini pasaytirishi ilmiy adabiyotlarda qayta-

qayta qayd etilgan. Ikkinchisi — 11-12 yoshda maxsus tayyorgarlik unsurlarini butunlay chetlab o‘tish: bu holda sportchi ixtisoslashuv bosqichiga dzyudoga xos harakat sifatlari zaminisiz kirib keladi va texnik arsenalini musobaqa sharoitida qo‘llay olmaydi. Bizning nazarimizda, ushbu davr uchun maqbul yechim maxsus tayyorgarlikni alohida “blok” sifatida emas, umumiy tayyorgarlik bilan bir mashg‘ulot doirasida uyg‘unlashgan, dzyudo texnikasi tuzilishiga yaqin bo‘lgan mashqlar orqali kiritishdir.

Jismoniy tayyorgarlik mazmunini asoslashning tayanch nuqtasi — musobaqa faoliyatining talablari. Dzyudo bellashuvi asiklik, vaziyati muttasil o‘zgarib turadigan faoliyat turi bo‘lib, unda yuqori shiddatli qisqa epizodlar nisbatan past shiddatli manyovr davrlari bilan almashinib keladi. Kurash tutumi uchun olib boriladigan kurash qo‘l va gavda muskullaridan uzoq davomli izometrik zo‘riqishlarni, uloqtirishga kirish esa butun tana kinematik zanjirining bir lahzalik “portlovchi” ishga qo‘shilishini talab qiladi; bellashuvning umumiy davomiyligi va takroriyligi esa energiya ta’minotining aerob hamda anaerob mexanizmlari birgalikda ishlashini taqozo etadi [8]. Yosh toifalari uchun bellashuv vaqti qisqartirilgan va ayrim usullar cheklangan bo‘lsa-da, faoliyatning ushbu tuzilmaviy xususiyatlari saqlanib qoladi. Shu sababli yakkakurash nazariyotchilari dzyudochining jismoniy tayyorgarligini yaxlit ko‘p komponentli tizim sifatida talqin qiladilar: unda birorta sifat “ikkinchi darajali” emas, biroq ularning har biri sport turi o‘ziga xosligi bilan sug‘orilgan holda namoyon bo‘ladi. [5] Zamonaviy biomexanik tahlil bu qoidani yanada aniqlashtiradi: har bir texnik usul o‘ziga xos yetakchi jismoniy sifat “o‘qi”ga ega. Masalan, oyoq bilan o‘rib bajariladigan uloqtirishlar (uchi-mata, harai-goshi kabi) samaradorligi birinchi navbatda oyoq muskullari kinematik zanjirining tezkor-kuch va reaktiv (plyometrik) xususiyatlari bilan belgilansa, yelkadan oshirib uloqtirish (seoi-nage) tos va gavdaning aylanish tezligi hamda qo‘llarning tortish kuchiga, katta tashqi o‘rish (o-soto-gari) bir oyoqdagi muvozanat va tos yozuvchi muskullar kuchiga, ushlab turish usullari esa statik kuch chidamliligiga tayanadi. Shu asosda biz jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni uch integratsion o‘q — texnika–koordinatsiya, texnika–tezkorlik va texnika–kuch o‘qlari — orqali ifodalashni taklif etamiz. Amaliyotda, tadqiqotimizning uchinchi bobida ko‘rsatilganidek, murabbiylar asosan birinchi o‘qni e’tirof etadi, qolgan ikkitasi esa deyarli e’tibordan chetda qoladi; vaholanki, 11-12 yosh aynan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanishi boshlanadigan davr bo‘lgani bois bu o‘qlar metodikada tenglashtirilishi lozim.



1-rasm. Jismoniy va texnik tayyorgarlikning uch integratsion o‘qi va ularni ta’minlovchi vositalar (muallif ishlanmasi)

Kuch qobiliyatlari V.M.Zatsiorskiy ta’rifiga ko‘ra tashqi qarshilikni muskul zo‘riqishlari hisobiga yengish yoki unga qarshi turish imkoniyatini ifodalaydi va maksimal kuch, tezkor (portlovchi) kuch hamda kuch chidamliligi ko‘rinishlarida namoyon bo‘ladi. Dzyudoda ularning barchasi ishtirok etadi: tutumdagi qarshilik — kuch chidamliligi, uloqtirish — tezkor kuch, olishuvning yakuniy fazalari — maksimal zo‘riqish talab qiladigan holatlardir. 11-12 yoshda kuch tayyorgarligi 7-10 yoshdagidan sezilarli farq qiladi: muskul kuchining tabiiy o‘sishi boshlangani bois uni maqsadli rivojlantirish mumkin va lozim, biroq vositalar tanlovi tayanch-harakat apparatining yetilmaganligi bilan qat’iy chegaralanadi. Asosiy vositalar sifatida o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar (turnikda tortilish, tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish, gavdani ko‘tarish, o‘tirib-turish), gimnastik snaryadlardagi mashqlar (arqonga

tirmashish, brusda tayanib tortilish), yengil qo‘shimcha og‘irliklar (1-2 kilogrammli meditsinbol, yengil gantellar), sherik qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar hamda qisqa davomiyli izometrik ushlab turishlar (oyoqlarni ko‘tarib ushlab turish, “planka”) xizmat qiladi. Maksimal og‘irliklar, umurtqa pog‘onasiga o‘q bo‘ylab tushadigan yuklamalar va uzoq statik zo‘riqishlar istisno etiladi. Kuch chidamliligi — tutum uchun kurash va yerda kurashning asosiy sifati — bu yoshda ko‘p takrorli, o‘rta shiddatli mashqlar va shartli bellashuvlarning qisqa epizodlari orqali rivojlantiriladi. Kuch mashqlarining ulushi mashg‘ulotda me’yorlangan bo‘lishi, ular bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlovchi cho‘zilish mashqlari bilan almashinib kelishi, topshiriqlar esa biologik yetuklik va tayyorgarlik darajasiga ko‘ra tabaqalashtirilishi shart.

Tezkorlik elementar shakllarda — reaksiya vaqti, yakka harakat tezligi va harakatlar chastotasida — namoyon bo‘ladigan sifat bo‘lib, 11-12 yosh uning tabiiy rivojlanishining cho‘qqi davri hisoblanadi; shu bois ushbu sifatga ajratilgan vaqt dastlabki bosqichning yakunlovchi davrida kamaymasligi, aksincha, ortishi lozim. Dzyudo uchun tezkorlikning alohida qimmatli ko‘rinishi — murakkab tanlov reaksiyasi: sportchi raqib harakatiga javoban bir necha mumkin bo‘lgan davom ettirish variantidan eng maqsadga muvofig‘ini lahzada tanlashi kerak. Bu qobiliyat signalga bajariladigan topshiriqlar, to‘satdan o‘zgaruvchan shartli o‘yinlar, sherikning kutilmagan harakatiga javob berish mashqlari orqali rivojlantiriladi. Tezkorlik-kuch sifatlari — tezkorlik bilan kuchning birgalikda namoyon bo‘lishi — 11-12 yoshda alohida diqqatga loyiq, chunki aynan shu davrda ular uchun qulay rivojlanish davri boshlanadi va dzyudoning ko‘pchilik uloqtirish usullari ayni shu sifatlarga tayanadi. Ularning vositalari: turgan joydan uzunlikka va balandlikka sakrashlar, ko‘p bosqichli sakrashlar, to‘siqlardan sakrab o‘tish, meditsinbolni turli usullarda uloqtirish, qisqa masofaga tezlanish bilan yugurish, sherikni ko‘tarib tashuvchi mashqlar hamda yengil shakldagi reaktiv (plyometrik) mashqlar — kichik balandlikdan sakrab tushib, darhol yuqoriga sakrash. E’tiborli jihati shundaki, tezkorlik va tezkorlik-kuch mashqlari charchamagan organizmda, mashg‘ulotning asosiy qismi boshida berilishi, qisqa davomiylikda, to‘liq tiklanish oralig‘ida va shakli bo‘yicha variativ tarzda bajarilishi lozim — aks holda tezkorlik o‘rniga aslida chidamlilik mashq qildirilgan bo‘ladi, mashqlarning bir xilligi esa “tezkorlik to‘sig‘i”ning barvaqt shakllanishiga olib keladi.

Chidamlilik masalasida 11-12 yosh strategiyasi 7-10 yoshdagidan farq qiladi. Bu yoshda aerob ish qobiliyati rivojlanishining qulay davri boshlanadi: yurak hajmi va zarb hajmining ortishi, kislorod tashish tizimining takomillashuvi o‘rtacha shiddatli uzoq davomli ishga moslashishni osonlashtiradi. Shu bois umumiy (aerob) chidamlilikni rivojlantirish dastlabki bosqichning yakunlovchi davrida mustaqil vazifa maqomini oladi: uning vositalari sifatida o‘rtacha sur’atdagi uzluksiz yugurish (1000-1500 metr), yurak urish chastotasi taxminan 150-170 zarb/daqiqa diapazonida saqlanadigan aylanma mashg‘ulot, harakatli va sport o‘yinlari, suzish, chang‘i kabi faoliyat turlari xizmat qiladi. Ayni chog‘da anaerob-glikolitik yo‘nalishdagi yuklamalar — uzoq davom etuvchi maksimal shiddatli ish — bu yoshda hali qat’iy cheklanadi, chunki tegishli energiya ta’minoti mexanizmlari yetilmagan. Maxsus chidamlilik — bellashuvning yuqori shiddatli epizodlarini takroran bajara olish qobiliyati — 11-12 yoshda faqat dastlabki, ehtiyotkor shaklda rivojlantiriladi: qisqa (bir-ikki daqiqali) shartli bellashuvlar, o‘rtacha shiddatli takroriy uchikomi seriyalari, yerda kurashning cheklangan vaqtli epizodlari orqali. Ushbu vositalar bir vaqtning o‘zida texnik ta’lim vazifasini ham hal etadi, bu esa yuqorida asoslangan integratsion yondashuvga to‘la mos keladi.

Egiluvchanlik — bo‘g‘inlardagi harakatlar amplitudasini belgilovchi sifat — dzyudochi uchun ikki jihatdan zarur: birinchidan, ko‘plab texnik harakatlar, ayniqsa, oyoq bilan o‘rib va tosdan oshirib bajariladigan uloqtirishlar tos-son va umurtqa pog‘onasida katta amplitudani talab qiladi, ikkinchidan, yetarli egiluvchanlik yiqilish va g‘ayrioddiy holatlarda bo‘g‘in-boylam apparatini shikastdan saqlovchi omildir. 11-12 yoshda tayanch-harakat apparatining tabiiy elastikligi hali yuqori, biroq bo‘y o‘sishining tezlanishi arafasida u pasayishga moyil; shu bois vazifa egiluvchanlikni saqlash va oqilona rivojlantirishdan iborat bo‘lib, faol dinamik mashqlar, katta amplitudali umumrivojlantiruvchi harakatlar, sherik yordamida bajariladigan ehtiyotkor passiv cho‘zilishlar yetarli samara beradi. Egiluvchanlik mashqlari har mashg‘ulotda, ayniqsa tayyorlov va yakuniy qismlarda o‘rin olishi, kuch mashqlaridan so‘ng esa majburiy tarzda qo‘llanishi lozim; ayni chog‘da me’yor tuyg‘usi muhim: haddan ortiq harakatchanlikka intilish bo‘g‘in barqarorligini pasaytirib, kutilganning aksi bo‘lgan natijaga olib kelishi mumkin.

Koordinatsion qobiliyatlar masalasi alohida to‘xtalishga loyiq, zero an’anaviy adabiyotlarda “chaqqonlik” atamasi bilan yuritilgan ushbu soha zamonaviy nazariyada ko‘p qirrali qobiliyatlar tizimi

sifatida qayta talqin etilgan: harakat parametrlarini nozik farqlash, muvozanatni saqlash, fazoda mo‘ljal olish, harakat dasturini vaziyatga qarab qayta qurish, ritmni his etish, harakatlarni birlashtirish shular jumlasidandir. Dzyudoning butun texnik arsenali ana shu qobiliyatlar ustiga quriladi: sportchi o‘z muvozanatini raqib ta’siri ostida saqlagan holda uning muvozanatini buzishi, tanasini fazoda aniq boshqargan holda harakat rejimini lahzada o‘zgartira olishi kerak. 11-12 yosh koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishining senzitiv davrini yakunlovchi bo‘lgani bois bu yo‘nalish jismoniy tayyorgarlikning yadrosi maqomini saqlab qoladi va, bizning nazarimizda, mashg‘ulot tuzilmasida mustaqil koordinatsion-sezgir blok sifatida ajratilishi lozim. Uning mazmuniga muvozanatni saqlash mashqlari (bir oyoqda, harakatdagi tayanchda, sherik ta’siri ostida), fazoviy mo‘ljal olish topshiriqlari (ko‘z yumib bajariladigan harakatlar, mo‘ljallar bo‘yicha burilishlar), harakatlar ritmi va sur’atini farqlash mashqlari (belgilangan sur’atda bajarish, tezlanish-sekinlashish), muskul zo‘riqishini farqlash topshiriqlari (meditsinbolni belgilangan masofaga uloqtirish, sakrashning belgilangan uzunligi), akrobatik elementlar hamda turli boshlang‘ich holatlardan bajariladigan g‘ayriodatiy topshiriqlar kiradi. Koordinatsion tayyorgarlikning asosiy metodik qoidasi — variativlik: bir xil mashqning takrorlanishi koordinatsiyani emas, faqat muayyan malakani rivojlantiradi, shu bois sharoit, sur’at, boshlang‘ich holat va sherikning muntazam o‘zgartirilishi shart.

Jismoniy tayyorgarlik tarkibini loyihalashda vositalarning oqilona tasnifi va ularni mashg‘ulot tuzilmasida joylashtirish hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Dastlabki bosqichning yakunlovchi davri uchun vositalar fondi to‘rt guruhga ajratiladi: umumrivojlantiruvchi va boshqa sport turlaridan olingan mashqlar (yengil atletika — qisqa va o‘rta masofaga yugurish, sakrash, uloqtirish; gimnastika va akrobatika; sport o‘yinlari) — umumiy jismoniy tayyorgarlik blokining asosi; maxsus-tayyorlov mashqlar (arqonga tirmashish, sherik bilan kuch va tezkorlik-kuch mashqlari, tutum uchun kurash unsurlari, uchikomi seriyalari) — maxsus jismoniy tayyorgarlik blokining asosi; koordinatsion mashqlar — koordinatsion-sezgir blokning asosi; hamda tiklanish vositalari (cho‘zilish, nafas mashqlari, past shiddatli yugurish) — tiklanish blokining asosi. Ushbu bloklar bir-biridan ajratilgan holda emas, har bir mashg‘ulot va mikrosikl doirasida oldingi bo‘limda asoslangan to‘lqinsimon yuklama dinamikasiga muvofiq uyg‘unlashtirilgan holda amalga oshiriladi; aylanma mashg‘ulot shakli esa ko‘p komponentli jismoniy tayyorgarlikni yuqori motor zichlik bilan tashkil etishning eng samarali vositasi hisoblanadi. Yillik sikl davomida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbati bosqichma-bosqich, ammo tekis o‘zgarib borishi, tezkorlik va koordinatsion yo‘nalish esa yil davomida uzluksiz saqlanishi lozim.

Nihoyat, tarkibning ajralmas unsuri — jismoniy tayyorlanganlikni pedagogik nazorat qilish. Nazorat testlari batareyasini tuzishda sport metrologiyasi talablari — testlarning axborotdorligi (validligi), ishonchliligi, yoshga mosligi, barcha asosiy sifatlarni va tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus jihatlarini qamrab olishi, o‘tkazishning soddaligi va standartligi — asosga olinadi. 11-12 yoshli dzyudochilar uchun, bizning nazarimizda, o‘n ikki nazorat sinovidan iborat batareya ushbu talablarga to‘la javob beradi: 30 metrga yugurish (tezkorlik), 3×10 metrga mokisimon yugurish (tezkor chaqqonlik va koordinatsiya), turnikda tortilish (yelka kamari kuchi), tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib-yozish (kuch chidamliligi), 30 soniyada gavdani ko‘tarish (qorin muskullari chidamliligi), 1500 metrga yugurish (umumiy aerob chidamlilik), turgan joydan uzunlikka va balandlikka sakrash (oyoq muskullarining portlovchi kuchi), meditsinbolni uloqtirish (yelka kamarining portlovchi kuchi), arqonga tirmashish (umumiy kuch va koordinatsiya), oldinga egilish (egiluvchanlik) hamda oyoqlarni ko‘tarib ushlab turish (statik chidamlilik) [1]. Mazkur batareya jismoniy sifatlarning barcha asosiy ko‘rinishlarini — tezkorlik, kuchning uch shakli, ikki turdagi chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya — qamrab oladi, ayni chog‘da bolalar-o‘smirlar sport maktablari sharoitida maxsus jihozsiz o‘tkazilishi mumkin. Test natijalarini tahlil qilishda o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish va variatsiya koeffitsienti hisoblanib, guruhlararo va bosqichlararo farqlarning ishonchliligi statistik mezonlar yordamida baholanishi lozim; variatsiya koeffitsientining yuqoriligi esa guruh ichidagi tabaqalashtirish zaruratining bevosita ko‘rsatkichi bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Bayon etilgan tahlil dastlabki tayyorgarlik bosqichining yakunlovchi davridagi jismoniy tayyorgarlik haqida yaxlit tasavvur hosil qiladi: u salomatlikni mustahkamlash va funksional bazani yaratish, barcha asosiy sifatlarni koordinatsion yo‘nalish yetakchiligida hamda tezkorlik-kuch va aerob yo‘nalishlarning o‘sib boruvchi salmog‘i bilan uyg‘un rivojlantirish, maxsus tayyorgarlikni bog‘langan vositalar orqali ehtiyotkor kiritish hamda harakat tajribasini texnik ta’lim manfaatlariga bo‘ysundirish vazifalarini birlashtiradi. Jismoniy sifatlarning uch integratsion o‘qi — koordinatsiya, tezkorlik va kuch — texnika bilan bevosita bog‘langan holda rivojlantirilgandagina jismoniy tayyorgarlik o‘z-o‘zidan

maqsad emas, texnika o‘zlashtirishning shart-sharoiti sifatida namoyon bo‘ladi: sifatlar zaxirasi qancha boy va texnikaga qancha yaqin bo‘lsa, texnik ta’lim shuncha tez, barqaror va xatosiz kechadi. Ushbu bog‘lanishning teskari tomoni — texnik mashg‘ulotning o‘zi jismoniy rivojlanish omiliga aylanishi — masalaning ikkinchi qismini tashkil etib, navbatdagi bo‘limda dzyudochilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishning metodik asoslari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.;
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.;
4. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.;
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1997–2000.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.;
7. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1998. – 190 с.
8. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes // Sports Medicine. – 2011. – Vol. 41, No. 2. – P. 147-166.

MURABBIYLARNING OVOZ OHANGI, PAUZA, INTONATSIYA KABI PARALINGVISTIK VOSITALAR ORQALI SPORTCHILARGA TA’SIR KO’RSATISH JARAYONINING KOMMUNIKATIV TAHLILI

A. Meliqo‘ziyev, dotsent
Farg‘ona davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada murabbiylarning sportchilarga og‘zaki muloqot jarayonida so‘zning mazmunidan tashqari, uning qanday talaffuz qilinishiga bog‘liq bo‘lgan paralingvistik vositalar – ovoz ohangi, pauza, intonatsiya, nutq tezligi va tembr – orqali psixologik va kommunikativ ta’sir ko‘rsatish jarayoni tahlil qilinadi. Mashg‘ulot va musobaqa sharoitida murabbiy nutqining paralingvistik jihatlari sportchining diqqatini jamlashi, ishonchini mustahkamlashi, motivatsiyasini oshirishi yoki, aksincha, uning hissiy zo‘riqishini kuchaytirishi mumkinligi ko'rsatib beriladi. Tadqiqot paralingvistika nazariyasi (Treyger, Kolshanskiy, Hakimov) va sport psixologiyasi hamda murabbiylik uslubi bo‘yicha xorijiy tadqiqotlar (Chelladurai, Smoll va Smit, Jouett va Kokerill) natijalarini uyg‘unlashtirgan holda amalga oshirildi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется процесс психологического и коммуникативного влияния тренеров на спортсменов в процессе вербального общения с использованием паралингвистических средств, зависящий не только от содержания слова, но и от способа его произношения – тона голоса, паузы, интонации, темпа речи и тембра. Показано, что в условиях тренировок и соревнований паралингвистические аспекты речи тренера могут фокусировать внимание спортсмена, укреплять его уверенность, повышать мотивацию или, наоборот, усиливать эмоциональное напряжение. Исследование проводилось путем объединения результатов паралингвистической теории (Трейгер, Кольшанский, Хакимов) и зарубежных исследований по спортивной психологии и стилю тренерской работы (Челладурай, Смолл и Смит, Джоветт и Кокерилл).*

Kalit so‘zlar: *paralingvistika, ovoz ohangi, intonatsiya, pauza, murabbiy, sportchi, kommunikativ ta’sir, murabbiylik uslubi, noverbal muloqot, malaka oshirish.*

Ключевые слова: *паралингвистика, тон голоса, интонация, пауза, тренер, спортсмен, коммуникативное влияние, стиль тренерской работы, невербальное общение, профессиональное развитие.*

Kirish. Sport pedagogikasida murabbiy va sportchi o ʻrtasidagi muloqot muvaffaqiyatli mashg ʻulot va musobaqa faoliyatining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi, biroq bu muloqotning samaradorligi faqat aytilgan so ʻzlarning mazmuniga emas, balki ularning qanday ohangda, qanday tezlikda va qanday pauzalar bilan yetkazilishiga ham bevosita bog'liqdir. Tilshunoslikda bunday – so'zning lug'aviy-grammatik mazmunidan tashqarida turuvchi, ammo nutqni muqarrar ravishda kuzatib boruvchi – ovozga oid vositalar paralingvistik vositalar deb yuritiladi va ular orasida ovoz balandligi (kuchi), nutq tezligi (tempi), pauza, intonatsiya va tembr alohida o'rin tutadi. Murabbiy-sportchi munosabatlarida aynan shu paralingvistik vositalar orqali ishonch, xotirjamlik, hushyorlik yoki, aksincha, xavotir va shoshqaloqlik kabi hissiy holatlar uzatiladi, va ko'plab hollarda sportchi murabbiyning “nima degani” emas, balki “qanday degani”ga ko'proq e'tibor beradi. Xususan, yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar amaliyotida ko'p uchraydigan holat shuki, bir xil topshiriq yoki tanbeh turlicha ohangda berilganda sportchining unga bo'lgan munosabati va keyingi harakati tubdan farq qiladi – bu esa paralingvistik vositalarning shunchaki nutqqa “qo'shimcha” emas, balki murabbiylik faoliyatining ajralmas komponenti ekanligini ko'rsatadi. Shunga qaramay, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlash hamda ularning malakasini oshirish dasturlarida, odatda, texnik-taktik bilim, jismoniy tayyorgarlik metodikasi va sport fiziologiyasiga katta e'tibor qaratiladi, murabbiyning og'zaki muloqot mahorati, xususan uning ovoz va nutqqa oid paralingvistik kompetensiyasi esa deyarli mustaqil o'quv predmeti yoki alohida modul sifatida ko'rilmaydi.

Asosiy qism. Murabbiy nutqining kommunikativ ta'sirini paralingvistik vositalar kesimida tahlil qilish uchun ularning har birini alohida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Ovoz balandligi (kuchi) murabbiyning vaziyatni nazorat qilish darajasini ifodalovchi eng sezilarli vosita bo'lib, favqulodda yoki xavfli vaziyatlarda (masalan, jarohat xavfi tug'ilganda) ovoz balandligining keskin oshishi sportchining diqqatini zudlik bilan jamlashga xizmat qiladi, biroq mashg'ulotning oddiy jarayonida doimiy baland ovozdan foydalanish, aksincha, sportchining hissiy charchashiga va murabbiy so'ziga sezgirlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Nutq tezligi (tempi) sportchiga murabbiyning ichki holatini – xotirjamligi yoki hayajonini – bevosita uzatadi: tezlashtirilgan nutq odatda shoshqaloqlik yoki tashvish signalini bersa, mo''tadil va bir maromdagi nutq tezligi ishonch va barqarorlik taassurotini kuchaytiradi, bu esa, ayniqsa, musobaqa oldidan yoki og'ir mashg'ulot vaqtida sportchining hissiy holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Pauza – nutqdagi vaqtinchalik jimlik – o'z navbatida, ikki xil kommunikativ vazifani bajaradi: birinchidan, u aytilgan fikrni alohida ta'kidlash va sportchiga uni anglab yetish uchun zarur vaqt berish vositasi sifatida, ikkinchidan esa, tanbeh yoki tanqiddan so'nggi qisqa pauza sportchining javob reaksiyasini kutish va vaziyatning jiddiyligini ta'kidlash usuli sifatida namoyon bo'ladi. Intonatsiya, ya'ni ohang o'zgarishi, xuddi bir xil leksik-grammatik tarkibga ega bo'lgan gapni tubdan farqli ikki xabarga aylantirish qobiliyatiga ega: masalan, “yaxshi ishlading” iborasi ko'tarinki, iliq intonatsiya bilan aytilganda chin maqtovni, sovuq va tekis intonatsiya bilan aytilganda esa istehzoni yoki norozilikni ifodalashi mumkin, bu esa murabbiy tomonidan intonatsiyani ongli ravishda nazorat qilishning naqadar muhimligini ko'rsatadi. Tembr, ya'ni ovoz sifati va rangi, ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan, ammo sportchining murabbiyga bo'lgan umumiy ishonchini shakllantiruvchi muhim omil hisoblanadi: yumshoq, ammo qat'iy tembrga ega murabbiy ovozi hokimiyat va iliqlikni bir vaqtning o'zida uzata olsa, keskin va bezovta tembr, aksincha, sportchida ichki taranglik hosil qilishi mumkin. Bundan tashqari, bu vositalarning ta'siri alohida-alohida emas, balki o'zaro uyg'unlikda namoyon bo'ladi – masalan, past ovoz balandligi, sekin tempi va uzoqroq pauzalarning birgalikda qo'llanilishi sportchini tinchlantirish uchun, baland ovoz, tez tempi va qisqa pauzalarning uyg'unligi esa uni faollashtirish yoki shoshilinch harakatga undash uchun ishlatilishi mumkin.[1.133] Chet el sport psixologiyasi tadqiqotlari ham xuddi shu xulosani tasdiqlaydi: xususan, Smoll va Smitning murabbiylik xatti-harakati modeli (Coaching Behavior Assessment System) rag'batlantiruvchi izohlarning qanday ohangda berilishi bolalar-sportchilarning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatgan bo'lsa, Chelladurai tomonidan ishlab chiqilgan murabbiylik uslublari nazariyasida avtoritar va demokratik uslublar orasidagi farq ko'p jihatdan aynan nutqning ohangi va qat'iyligi orqali namoyon bo'lishi ta'kidlanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, ovoz ohangi, pauza, intonatsiya va nutq tezligi kabi paralingvistik vositalar murabbiy nutqining “yashirin”, ammo sportchining hissiy holati, motivatsiyasi va murabbiyga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi kuchli kommunikativ kanali hisoblanadi, va bu vositalarni ongli hamda maqsadga muvofiq qo'llash murabbiylik mahoratining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Shu nuqtai nazardan, Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta

tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish doirasida, an'anaviy texnik-taktik va metodik mavzular qatoriga murabbiyning ovozini nazorat qilish, intonatsion mahoratni rivojlantirish va pauzadan samarali foydalanish texnikalariga bag'ishlangan maxsus amaliy modulni kiritish taklif etiladi. Bunday modul nazariy ma'ruzalar bilan cheklanib qolmasligi, balki video yozuvlar asosida murabbiylarning o'z nutqini tahlil qilish, rolli o'yinlar orqali turli intonatsion uslublarni sinab ko'rish va tajribali murabbiylar bilan amaliy mashg'ulotlar o'tkazish kabi interaktiv shakllarni ham o'z ichiga olishi maqsadga muvofiqdir, chunki paralingvistik ko'nikmalar faqat nazariy bilim orqali emas, balki bevosita amaliyot va o'z-o'zini kuzatish orqali shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hakimov, M. (2022). Paralingvistik modus xususida ba'zi mulohazalar. Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali, 2(1), 133-bet.

2. Trager, G. L. (1958). Paralanguage: A first approximation. Studies in Linguistics, 13, 1–12.

3. Kolshanskiy, G. V. (1974). Paralingvistika. Moskva: Nauka.

4. Crystal, D. (1969). Prosodic Systems and Intonation in English. Cambridge: Cambridge University Press.

5. Argyle, M. (1988). Bodily Communication (2nd ed.). London: Routledge.

6. Poyatos, F. (2002). Nonverbal Communication across Disciplines. Amsterdam: John Benjamins.

7. Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. International Journal of Sport Psychology, 21(4), 328–354.

8. Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. Journal of Applied Social Psychology, 19(18), 1522–1551.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI: ILMIY HAMKORLIK, INNOVATSION RIVOJLANISH VA KELAJAK STRATEGIYALARI

***M.I. Ne’matov, dotsent* v.b.**
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasining mazmuni, ilmiy bilimlarni amaliyotga transfer qilish mexanizmlari hamda innovatsion rivojlanishning ustuvor yo‘nalishlari tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi sport ta’limi, ilmiy muassasalar va amaliy sport tashkilotlari hamkorligini kuchaytirishning tashkiliy-pedagogik modelini asoslashdan iborat. Tizimli va qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni umumlashtirish va modellashtirish usullari qo‘llanildi. Natijada qo‘shma tadqiqotlar, amaliy laboratoriyalar, raqamli bilim platformalari, uzluksiz kasbiy rivojlanish va natijaga yo‘naltirilgan monitoringga asoslangan integrativ yondashuv taklif etildi. Ushbu model ilmiy natijalarning amaliy qiymatini oshirish, mutaxassislar kompetensiyasini rivojlantirish va sport boshqaruvida dalillarga asoslangan qarorlarni kengaytirishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *В статье анализируются содержание интеграции науки, образования и практики в сфере физической культуры и спорта, механизмы трансфера научных знаний и приоритеты инновационного развития. Цель исследования – обоснование организационно-педагогической модели сотрудничества спортивного образования, научных учреждений и практических спортивных организаций. Использованы системный и сравнительный анализ, обобщение научных источников и моделирование. Предложен интегративный подход, основанный на совместных исследованиях, прикладных лабораториях, цифровых платформах знаний, непрерывном профессиональном развитии и результативном мониторинге. Модель направлена на повышение практической ценности исследований, развитие компетентности специалистов и расширение доказательного принятия решений в спортивной деятельности.*

Kalit so‘zlar: *ilm-fan, sport ta’limi, amaliyot, integratsiya, innovatsiya, ilmiy hamkorlik.*

Ключевые слова: *наука, спортивное образование, практика, интеграция, инновации, научное сотрудничество.*

Jismoniy tarbiya va sport tizimining zamonaviy raqobatbardoshligi ilmiy bilimning ta’lim mazmuniga va amaliy faoliyatga qanchalik tez kirib borishi bilan belgilanmoqda. Biomexanika, fiziologiya, pedagogika, psixologiya va raqamli texnologiyalar bo‘yicha olingan ilmiy natijalar murabbiy,

o‘qituvchi, sport shifokori va menejerning kundalik qarorlariga aylangandagina ularning real qiymati yuzaga chiqadi. Shu sababli “ilm-fan – ta’lim – amaliyot” integratsiyasi sport sohasini modernizatsiya qilishning strategik sharti hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni sohani ilmiy-uslubiy ta’minlash, kadrlar tayyorlash va malakasini oshirish vazifalarini belgilaydi[3]. Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasida esa sifatli ta’lim, inson kapitali va innovatsion rivojlanish ustuvor yo‘nalish sifatida ko‘rsatilgan[4]. Xalqaro ilmiy adabiyotlarda universitet, amaliy sektor va davlat o‘rtasidagi hamkorlik innovatsiyaning “uch spiral” modeli sifatida talqin etiladi[1]. Sport tizimida mazkur modelga oliy ta’lim va ilmiy markazlar, sport federatsiyalari, klublar, qayta tayyorlash institutlari hamda davlat boshqaruvi organlari kiradi.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini kuchaytirishning tashkiliy-pedagogik mexanizmlarini asoslashdan iborat. Vazifalar sifatida bilim transferidagi muammolarni aniqlash, hamkorlik shakllarini tizimlashtirish, raqamli innovatsiyalar imkoniyatlarini baholash va kelajak strategiyalarini ishlab chiqish belgilandi. Tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil va modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

Integratsiya turli tizimlarning oddiy qo‘shilishi emas, balki ularning vazifalari, resurslari va natijalarini o‘zaro bog‘laydigan uzluksiz hamkorlik jarayonidir. Ilm-fan yangi dalillar va texnologiyalarni yaratadi; ta’lim ularni kasbiy kompetensiyaga aylantiradi; amaliyot esa real mashg‘ulot va musobaqa sharoitida sinovdan o‘tkazadi. O‘zbek olimlari A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida nazariy bilim, metodik tayyorgarlik hamda amaliy mashg‘ulotning uzviyligini mutaxassis kasbiy tayyorgarligining muhim sharti sifatida yoritganlar[8]. R.S. Salomov esa sport mashg‘ulotini boshqarishda nazariya, nazorat va amaliy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligiga alohida e’tibor qaratadi[10]. Amaliyotda aniqlangan muammo yana ilmiy savolga aylanib, yangi tadqiqotni yuzaga keltiradi. Shunday qilib, integratsiya qayta aloqa asosida ishlaydigan rivojlanuvchi tizimdir.

UNESCO sifatli jismoniy tarbiya siyosatida o‘qituvchi tayyorlash, jamoatchilik bilan sheriklik, monitoring va sifat kafolatini o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlar sifatida ko‘rsatadi[6, 44-50]. Sport ta’limida ham o‘quv dasturi nazariy bilim bilan cheklanmasdan, tadqiqot, amaliy diagnostika, video-tahlil, muammoli vaziyat va kasbiy refleksiya bilan boyitilishi zarur. Bunda mutaxassis ilmiy ma’lumotni tanqidiy baholash, amaliy muammoni tadqiqot savoliga aylantirish va natijani pedagogik qarorga ko‘chirish ko‘nikmasini egallaydi.

Sport fanida asosiy muammolardan biri tadqiqot va amaliyot o‘rtasidagi “bilim bo‘shlig‘i”dir. Yuqori malakali murabbiylar sport fanining ahamiyatini tan olsalar-da, ilmiy ma’lumotni topish, tushunish va muayyan sport sharoitiga moslashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishi aniqlangan[2]. O‘zbekistonlik olim F.A. Kerimov sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarda metodologik savodxonlik, tajriba natijalarini amaliy vazifalar bilan bog‘lash va ilmiy xulosalarni sport amaliyotiga tatbiq etish zarurligini ta’kidlaydi[9]. B. Sperlich va P. Wicker bilimga kirish qulayligi sport amaliyotchilarining ilmiy ma’lumotdan foydalanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi[5]. Demak, ilmiy natijani maqola shaklida chop etishning o‘zi yetarli emas; uni murabbiy uchun tushunarli metodika, test protokoli, videoizoh yoki amaliy tavsiyaga aylantirish zarur.

Samarali mexanizmlardan biri qo‘shma amaliy tadqiqot guruhidir. Olim, murabbiy, sport shifokori, psixolog va ma’lumotlar tahlilchisi bir muammo ustida ishlaganda tadqiqot real ehtiyojga yo‘naltiriladi. Ikkinchi mexanizm – “amaliyot bazasi – ilmiy laboratoriya – ta’lim auditoriyasi” uchligini birlashtirish. Sport maktabi yoki klub tadqiqot maydoni, universitet laboratoriyasi diagnostika markazi, qayta tayyorlash instituti esa bilimni tez tarqatuvchi kanal sifatida ishlaydi.

1-jadval. Integratsiyaning asosiy mexanizmlari

Mexanizm	Ishtirokchilar	Natija
Qo‘shma tadqiqot	OTM + sport tashkiloti	Real muammoni ilmiy yechish
Amaliy laboratoriya	Olim + murabbiy + sportchi	Diagnostika va monitoring
Amaliy ta’lim	Ta’lim muassasasi + sport bazasi	Kasbiy kompetensiya
Raqamli platforma	Olim + metodist + IT	Tezkor bilim almashinuvi
Malaka oshirish tarmog‘i	Institut + hududiy filiallar	Uzluksiz kasbiy rivojlanish

Sport ta’limining integrativ modeli nazariy fanlarni amaliy vazifalar bilan bog‘lashni talab qiladi. Rossiyalik olim L.P. Matveev jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasini yaxlit tizim sifatida ko‘rib, jismoniy tarbiya hamda sport tayyorgarligida nazariy qonuniyatlar, metodik tamoyillar va amaliy boshqaruvning uzviyligini asoslaydi[11]. Yu.D. Jeleznyak va P.K. Petrov esa jismoniy tarbiya va sportdagi ilmiy-metodik faoliyatni mutaxassisning tadqiqot natijasini tahlil qilish, umumlashtirish va amaliyotga joriy etish kompetensiyasi bilan bog‘laydi[12]. Shu nuqtai nazardan case-study, muammoli o‘qitish, loyihaviy topshiriq, video-tahlil va kichik tadqiqotlar talabaning bilimni real vaziyatga ko‘chirish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, biomexanika fanida formulani yodlashdan ko‘ra sportchining harakat videosini tahlil qilish, xatoni aniqlash va korreksiya taklif etish yuqori kasbiy natija beradi.

Raqamli texnologiyalar integratsiyani tezlashtiradi. Video-tahlil, mobil platformalar, sun’iy intellekt elementlari, elektron portfolio va sensorlar yordamida mashg‘ulot jarayoni haqida ma’lumot tez yig‘iladi. Biroq texnologiya maqsad emas; uning qiymati ma’lumotni tushunarli xulosaga va amaliy qarorga aylantira olishida. Shu sababli ma’lumot formatlarini standartlashtirish, shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligini ta’minlash va mutaxassislarning raqamli savodxonligini oshirish zarur.

Raqamli bilim platformasi ilmiy maqolalar sharhi, metodik videolar, test protokollari, ekspert vebinarlari va amaliy savol-javoblarni birlashtirishi mumkin. Bu markaz va hudud o‘rtasidagi bilim tafovutini kamaytiradi, yosh mutaxassislarning ilmiy resurslarga kirishini yengillashtiradi va ilg‘or tajribani tez ommalashtiradi.

Kelajakda hamkorlikni bir martalik tadbirlar darajasidan institutsional mexanizmlar darajasiga olib chiqish muhim. Oliy ta’lim muassasalari, sport tashkilotlari va malaka oshirish tizimi o‘rtasida ko‘p yillik dasturlar, qo‘shma laboratoriyalar, amaliy doktorantura mavzulari, mentorlik tarmoqlari va loyiha portfellarini shakllantirish maqsadga muvofiq. Bu yondashuv O‘zbekiston olimlari tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligining uzviylik tamoyillari[10] hamda Rossiya ilmiy maktabida shakllangan tizimli va ilmiy-metodik yondashuvlar[12] bilan uyg‘unlashadi. Bunda tadqiqot mavzusi sport tashkilotining real ehtiyojidan kelib chiqishi, amaliyotchi tadqiqot savolini shakllantirishda ishtirok etishi kerak.

Ustuvor strategiyalardan biri bilim transferi bo‘yicha “oraliq mutaxassis”larni tayyorlashdir. Bunday mutaxassis ilmiy tilni amaliy tilga, amaliy muammoni esa ilmiy savolga aylantira oladi. Ikkinchi yo‘nalish – ilmiy faoliyat natijadorligini faqat maqola soni bilan emas, amaliyotga joriy etilgan metodika, sportchi salomatligi, mashg‘ulot samaradorligi va mutaxassis kompetensiyasidagi o‘zgarishlar bilan baholash. Uchinchi yo‘nalish – hududiy ilmiy-amaliy tarmoqlar va xalqaro hamkorlikni kengaytirishdir.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, integratsiyaning asosiy muammosi institutlarning mavjud emasligida emas, ular o‘rtasidagi bilim oqimining yetarlicha tizimli ishlamasligidadir. Tadqiqot ko‘pincha maqola bilan yakunlanadi, ta’lim dasturi yangilanishi sekin kechadi, amaliyot esa individual tajribaga tayanadi. Shu sababli ilmiy mahsulotning amaliy formatini oldindan rejalashtirish, tadqiqot jamoasiga amaliyotchilarni kiritish va joriy etish indikatorlarini loyihaning boshidayoq belgilash kerak.

Integratsiyaning barqarorligini baholash uchun hamkorlik sonidan ko‘ra uning natijasiga e’tibor qaratish lozim. Masalan, qo‘shma loyihalar natijasida yangilangan mashg‘ulot metodikasi, kamaygan jarohatlar, yaxshilangan test ko‘rsatkichlari, pedagoglarning kompetensiya o‘sishi yoki raqamli platformadan foydalanish faolligi amaliy indikator sifatida olinishi mumkin. Shunday baholash tizimi ilmiy hamkorlikni formal tadbirdan real natija beradigan boshqaruv mexanizmiga aylantiradi.

Mazkur jarayonda qayta tayyorlash va malaka oshirish institutlari alohida bog‘lovchi bo‘g‘in bo‘la oladi. Ular ilmiy markazlarda yaratilgan yangiliklarni qisqa muddatli modullar orqali hududiy mutaxassislarga yetkazadi, amaliyotdagi muammolarni esa ilmiy muassasalarga qayta uzatadi. Natijada “yuqoridan pastga” bilim tarqatish bilan birga “pastdan yuqoriga” muammo va tajriba oqimi ham shakllanadi. Bu hududiy sport maktablari, umumta’lim muassasalari va professional sport tashkilotlarining ilmiy jarayonga faol qo‘shilishini ta’minlaydi.

Taklif etilayotgan modelni amaliyotga joriy etishda uch bosqichli mexanizm samarali bo‘lishi mumkin. Birinchi bosqichda sport tashkilotlari va ta’lim muassasalari real ehtiyojlar xaritasini tuzadi: qaysi sport turi, yosh guruhi yoki tayyorgarlik bosqichida qaysi muammo ustuvor ekani aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda ushbu ehtiyojga mos kichik ilmiy-amaliy loyiha ishlab chiqilib, unga tadqiqotchi, murabbiy va tegishli mutaxassis biriktiriladi. Uchinchi bosqichda natija faqat ilmiy hisobot sifatida emas, metodik tavsiya, mashg‘ulot protokoli, video qo‘llanma yoki malaka oshirish moduli ko‘rinishida amaliyotga qaytariladi.

Xulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi sport tizimining barqaror rivojlanishi uchun strategik zaruratdir. Integratsiya ilmiy natijaning amaliy qiymatini oshiradi, ta’lim mazmunini real kasbiy vazifalar bilan boyitadi va murabbiylik hamda boshqaruv qarorlarini dalillarga asoslash imkonini beradi. Buning uchun qo‘shma amaliy tadqiqotlarni kengaytirish, universitet–sport tashkiloti–malaka oshirish tizimi o‘rtasida doimiy bilim transferi kanallarini yaratish, raqamli platformalarni rivojlantirish va mutaxassislarning ilmiy hamda raqamli savodxonligini oshirish lozim.

Kelajak strategiyasi “ilmiy tadqiqot – ta’lim – amaliy sinov – monitoring – qayta tadqiqot” siklining uzluksiz ishlashiga qaratilishi kerak. Ana shunday model innovatsion rivojlanishni tasodifiy jarayondan boshqariladigan tizimga aylantiradi, sport mutaxassislarining kasbiy kompetensiyasini oshiradi va Yangi O‘zbekiston sharoitida jismoniy tarbiya hamda sportning ilmiy asoslangan rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Etzkowitz H., Leydesdorff L. The dynamics of innovation: from National Systems and “Mode 2” to a Triple Helix of university–industry–government relations // Research Policy. – 2000. – Vol. 29, № 2. – P. 109–123. DOI: 10.1016/S0048-7333(99)00055-4.

2. Reade I., Rodgers W., Hall N. Knowledge Transfer: How do High Performance Coaches Access the Knowledge of Sport Scientists? // International Journal of Sports Science & Coaching. – 2008. – Vol. 3, № 3. – P. 319-334.

3. O‘zbekiston Respublikasi normativ-huquqiy hujjati. – QMMB: 03/26/1123/0271-son. – 2026-yil 25-mart.

4. 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.

5. Sperlich B., Wicker P. Knowledge transfer into sport practice: An empirical user analysis of a sport science website // European Journal of Sport Science. – 2021. – Vol. 21, № 5. – P. 753-761.

6. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015. – 88 p.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.

8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. – 300 b.

TEXNIKA FANLARINING JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA O‘RNI VA AHAMIYATINING ISTIQBOLLARI

M.U. Nurmanova, **dotsent v. b**
Iqtisodiyot va Pedogogika Universiteti Samarqand kampusi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada texnika fanlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rni, ularning zamonaviy sport amaliyotiga integratsiyalashuv jarayonlari va bu boradagi istiqbolli yo‘nalishlar tahlil qilingan. Biomexanika, materialshunoslik, axborot texnologiyalari, sensorli tizimlar, sun’iy intellekt va robototexnika kabi texnika fanlari yo‘nalishlarining sportchilar tayyorgarligi, sport natijalarini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va murabbiylik faoliyatini takomillashtirishdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, jahon tajribasi va O‘zbekistondagi mavjud holat qiyosiy tahlil qilinib, ushbu sohani rivojlantirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan.*

Аннотация. *В данной стате анализируется роль технических наук в сфере физического воспитания и спорта, процессы их интегратсии в современную спортивную практику, а также перспективныэ направления развития. Освещэно значение таких направлений технических наук, как биомеханика, материаловедение, информационныэ технологии, сенсорныэ системы, искусственный интеллект и робототехника в подготовке спортсменов, улучшении спортивных результатов, профилактике травматизма и совершенствовании тренерской деятелности. Кроме того, проведён сравнителный анализ мирового опыта и текущэго состояния данной сферы в Узбекистане, разработаны предложения по её развитию.*

Kalit so‘zlar: *texnika fanlari, jismoniy tarbiya, sport texnologiyalari, biomexanika, sun’iy intellekt, sport analitikasi, sensorli tizimlar, innovatsiya, robototexnika, raqamlashtirish.*

Ключевые слова: *технические науки, физическое воспитание, спортивныэ технологии, биомеханика, искусственный интеллект, спортивная аналитика, сенсорныэ системы, инноватсии, робототехника, сифровизация.*

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim ko‘rsatkichlaridan biri fan-texnika yutuqlarining barcha sohalarga, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasiga chuqur kirib borishidir. So‘nggi o‘n yilliklarda sport yuqori natijalar sport turi bo‘lishdan tashqari, ilmiy-texnikaviy taraqqiyotning amaliy ifodasiga aylandi: sportchilarning tayyorgarlik jarayoni, ularning jismoniy holatini nazorat qilish, texnik-taktik mahoratini takomillashtirish, sport anjomlarini loyihalash va murabbiylik faoliyatini yuritish endilikda texnika fanlari yutuqlarisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi [1, 24].

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, jahon sport arenasida raqobat kuchayib borayotgan hozirgi sharoitda faqat an’anaviy pedagogik va uslubiy yondashuvlar bilan yuqori natijalarga erishish imkoniyati cheklanib bormoqda. Biomexanika, materialshunoslik, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sun’iy intellekt va robototexnika kabi texnika fanlari yo‘nalishlarining sport amaliyotiga tatbiq etilishi sportchilar salohiyatini to‘liq ochib berish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va murabbiylarning ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishiga xizmat qilmoqda [2, 11]. O‘zbekistonda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasini isloh qilish, moddiy-texnik bazani mustahkamlash va zamonaviy sport infratuzilmasini yaratishga alohida e’tibor qaratilayotgani ham mazkur mavzuning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi — texnika fanlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rnini, amaliy qo‘llanilish yo‘nalishlarini va ularning istiqbolli rivojlanish tendensiyalarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

— texnika fanlarining sport sohasidagi asosiy qo‘llanilish yo‘nalishlarini aniqlash;

— zamonaviy sport texnologiyalarining sportchilar tayyorgarligiga ta’sirini ochib berish;

— texnika va sport integratsiyasining istiqbolli yo‘nalishlarini tahlil qilish;

— O‘zbekistonda ushbu sohani rivojlantirish bo‘yicha xulosa va takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil uchun jahon va mahalliy mualliflarning sport texnologiyalari, biomexanika va sport menejmentiga oid ilmiy manbalari, shuningdek ochiq statistik ma’lumotlar asos qilib olindi [3, 58].

Tadqiqot natijalari va muhokama. Texnika fanlarining sport sohasidagi asosiy yo‘nalishlari . Texnika fanlarining jismoniy tarbiya va sport sohasiga kirib kelishi bir necha yo‘nalishda kechmoqda. Birinchi navbatda,

Biomexanika. Sportchi harakatlarining kinematik va dinamik tahlili orqali texnikani optimallashtirish, kuch sarfini kamaytirish va samaradorlikni oshirish imkoniyati yaratiladi. Video tahlil tizimlari, tezkor kamera va sensorlar yordamida sportchining har bir harakati millisekund aniqligida o‘rganiladi [4, 92].

Materialshunoslik va sport anjomlari texnologiyasi. Yengil va mustahkam kompozit materiallar, aerodinamik shakllar, maxsus matolar sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Suzish kostyumlari, yugurish poyabzallari, velosport anjomlarining takomillashuvi bunga yorqin misol bo‘la oladi [5, 34].

Axborot texnologiyalari va sport analitikasi. Katta hajmdagi ma’lumotlarni (Big Data) qayta ishlash orqali sportchi va jamoaning kuchli hamda zaif tomonlari aniqlanadi, raqib jamoalar strategiyasi tahlil qilinadi [6, 47].

Sensorli tizimlar va “aqlli” kiyimlar (wearable texnologiyalar). Yurak urishi, kislorod saturatsiyasi, mushak faolligi kabi ko‘rsatkichlarni real vaqt rejimida kuzatuvchi qurilmalar sportchi jismoniy holatini nazorat qilishda keng qo‘llanilmoqda [7, 15].

Sun’iy intellekt va mashinaviy o‘rganish. Sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish, jarohat xavfini bashorat qilish va mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirishda sun’iy intellekt algoritmlari muhim rol o‘ynamoqda [8, 63].

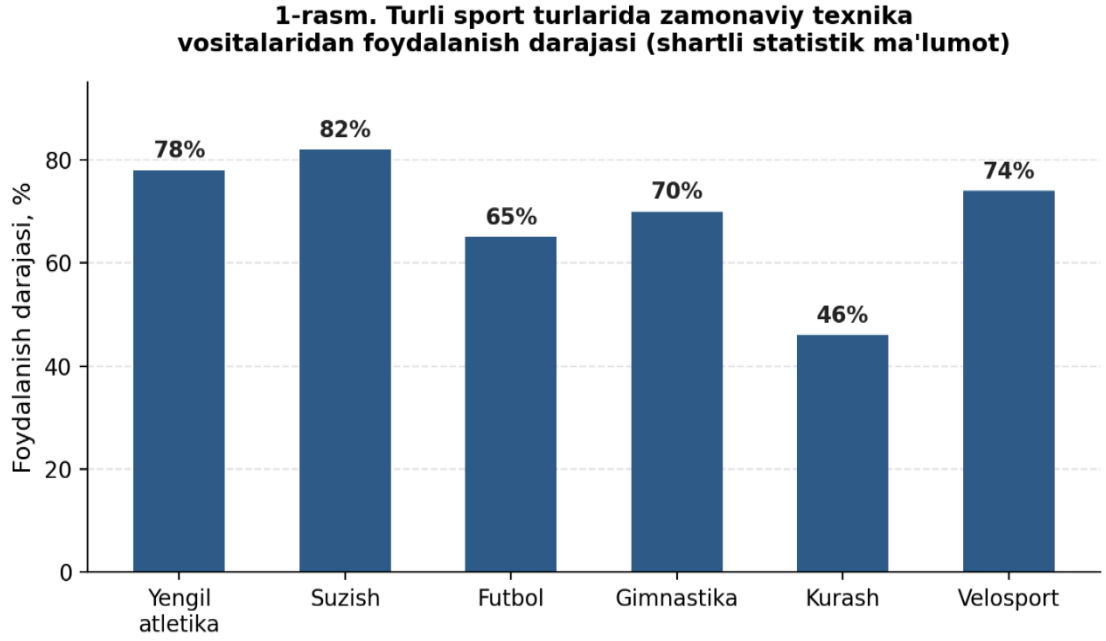
Robototexnika va reabilitatsiya texnologiyalari. Jarohatlangan sportchilarni tiklashda robototexnika vositalari, ekzoskeletlar va virtual reallik asosidagi reabilitatsiya dasturlari samarali qo‘llanilmoqda [9, 80].

1-jadval.

Texnika fanlari yo‘nalishlari va ularning sport sohasidagi qo‘llanilishi

№	Yo‘nalish	Sport sohasidagi qo‘llanilishi
1	Biomexanika	Harakat texnikasini tahlil qilish va optimallashtirish
2	Materialshunoslik	Yengil, mustahkam va aerodinamik sport anjomlari yaratish
3	Axborot texnologiyalari	Statistik tahlil, o‘yin strategiyasini rejalashtirish
4	Sensorika (wearable)	Fiziologik ko‘rsatkichlarni real vaqtda kuzatish
5	Sun’iy intellekt	Individual tayyorgarlik dasturlarini shakllantirish
6	Robototexnika	Reabilitatsiya va mashqlarni avtomatlashtirish

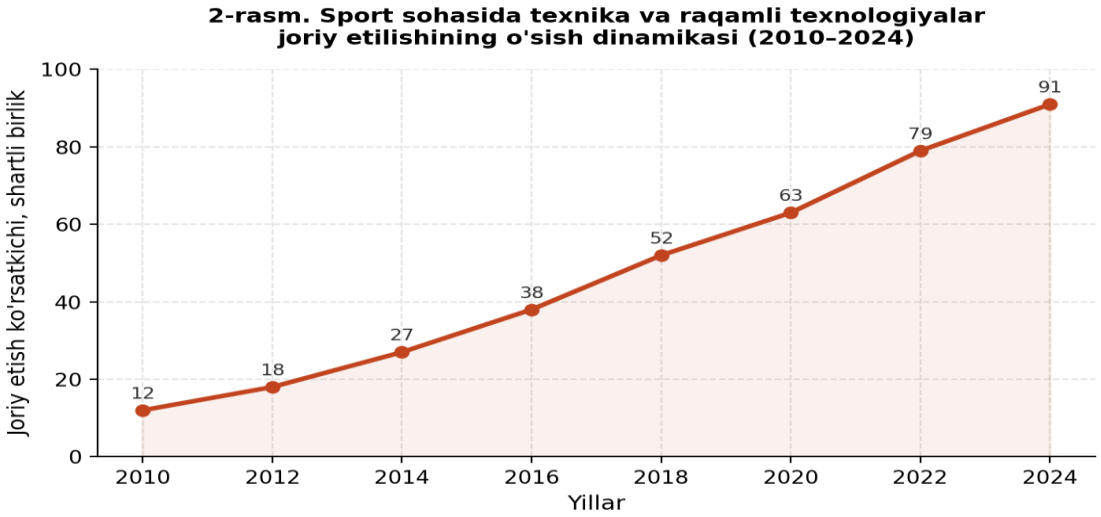
2. Zamonaviy sport texnologiyalarining amaliy natijalari. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, texnika fanlari yutuqlarini qo‘llagan sport federatsiyalari va terma jamoalar o‘z natijalarini sezilarli darajada yaxshilamoqda. Xususan, yengil atletika, suzish va velosport kabi individual ko‘rsatkichga asoslangan sport turlarida texnologik vositalardan foydalanish darajasi boshqa jamoaviy sport turlariga nisbatan yuqoriroq bo‘lib, bu holat texnik nazoratning aniqlik talab qiladigan sport turlarida ayniqsa muhim ekanligini tasdiqlaydi [10, 29]. Quyida turli sport turlarida zamonaviy texnika vositalaridan foydalanish darajasini aks ettiruvchi statistik ma’lumotlar keltirilgan.



1-rasm. Turli sport turlarida zamonaviy texnika vositalaridan foydalanish darajasi (shartli statistik ma’lumot)

Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, suzish (82%) va yengil atletika (78%) sport turlarida texnika vositalaridan foydalanish darajasi eng yuqori ko‘rsatkichni tashkil etadi. Bu, birinchi navbatda, ushbu sport turlarida natija millisekund va millimetr aniqligida o‘lchanishi, shuningdek suv qarshiligi va aerodinamika kabi omillarning natijaga bevosita ta’sir ko‘rsatishi bilan izohlanadi [11, 55].

3. Texnika va sport integratsiyasining istiqbolli yo‘nalishlari. So‘nggi yillar tendensiyasini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, texnika fanlarining sport sohasiga integratsiyalashuv jarayoni yildan-yilga jadal sur’atlarda kuchaymoqda. Quyidagi diagrammada 2010–2024-yillar oralig‘ida sport sohasida texnik va raqamli texnologiyalarning joriy etilish dinamikasi shartli ko‘rsatkichlar asosida tasvirlangan.



2-rasm. Sport sohasida texnika va raqamli texnologiyalar joriy etilishining o‘sish dinamikasi (2010–2024)

Ko‘rsatilgan dinamika texnologik integratsiyaning barqaror o‘sish tendensiyasiga ega ekanligini isbotlaydi. Mutaxassislarning fikricha, kelgusi o‘n yillikda quyidagi yo‘nalishlar sport sohasida yetakchi o‘rin egallashi kutilmoqda [12, 71]:

— nanomateriallar asosida yaratilgan yengil va yuqori mustahkamlikka ega sport anjomlari;
— Narsalar interneti (IoT) tizimlari asosida sportchi va murabbiy o‘rtasidagi real vaqtli aloqa;
— sun’iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan mashg‘ulot dasturlari va bashoratli tahlil tizimlari;
— virtual va kengaytirilgan reallik (VR/AR) texnologiyalari asosida psixologik-taktik tayyorgarlik;
— exoskelet va robototexnika vositalari yordamida reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirish;
— 3D-bosib chiqarish texnologiyalari orqali sportchiga individual moslashtirilgan anjomlar ishlab chiqarish.

2-jadval. Istiqbolli sport texnologiyalari va ularning kutilayotgan samarasi

Texnologiya turi	Qo‘llanilish sohasi	Kutilayotgan samara
Narsalar interneti (IoT)	Mashg‘ulot jarayonini monitoring qilish	Real vaqtli nazorat
Sun’iy intellekt	Individual tayyorgarlik dasturi	Natijaning oshishi
VR/AR texnologiyalari	Taktik va psixologik tayyorgarlik	Xato ehtimolining kamayishi
Ekzoskelet, robototexnika	Reabilitatsiya va tiklanish	Tiklanish muddatining qisqarishi
3D-bosib chiqarish	Individual sport anjomlari	Qulaylik va samaradorlik

4. O‘zbekistonda sohani rivojlantirish istiqbollari

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini isloh qilish borasida olib borilayotgan ishlar doirasida zamonaviy sport inshootlarini qurish, ilmiy-tadqiqot markazlarini tashkil etish va murabbiylarni raqamli texnologiyalar bo‘yicha qayta tayyorlash masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda [13, 40]. Shu bilan birga, texnika oliy ta’lim muassasalari bilan sport ta’limi tashkilotlari o‘rtasidagi ilmiy-amaliy hamkorlikni kengaytirish, mahalliy sport anjomlari ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘yish va yosh muhandislarni sport texnologiyalari yo‘nalishida tayyorlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi [14, 18]. Bu borada texnika va sport ta’limi dasturlarini integratsiyalashgan holda takomillashtirish istiqbolli yo‘nalish sifatida baholanmoqda.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil natijalari texnika fanlarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ahamiyati tobora ortib borayotganini ko‘rsatadi. Biomexanika, materialshunoslik, axborot texnologiyalari, sensorika, sun’iy intellekt va robototexnika kabi yo‘nalishlarning sport amaliyotiga integratsiyalashuvi sportchilar natijalarini yaxshilash, jarohatlanish xavfini kamaytirish va murabbiylik faoliyatini ilmiy asoslash imkonini bermoqda [15, 88]. Kelgusida ushbu integratsiya jarayonini yanada chuqurlashtirish,

jumladan, sun’iy intellekt va IoT texnologiyalarini keng joriy etish, milliy sport anjomlari ishlab chiqarishni rivojlantirish hamda texnika va sport sohalari mutaxassislarini tayyorlashda interdisiplinar yondashuvni kuchaytirish zarur. Bu, o‘z navbatida, O‘zbekiston sportini xalqaro miqyosda raqobatbardosh darajaga olib chiqishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev N.T. Sport biomexanikasi asoslari. — Toshkent: O‘zbekiston, 2021. — 212 b.
2. Boltayev R.Q. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 184 b.
3. Ergashev D.M. Sport menejmenti va raqamli iqtisodiyot. — Toshkent: TDIU nashriyoti, 2022. — 260 b.
4. Ivanov S.P., Petrova A.V. Biomexanicheskiy analiz sportivnyx dvizheniy. — Moskva: Fizkultura i sport, 2019. — 336 s.
5. Karimov B.A. Sport anjomlari texnologiyasi va materialshunoslik. — Toshkent: Cho‘lpon, 2021. — 156 b.
6. Matyoqubov J.S. Sport analitikasi va katta ma’lumotlar. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2023. — 198 b.
7. Nazarov O.K. Sportda sensorli monitoring tizimlari. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022. — 172 b.
8. Rustamov A.A. Sun’iy intellekt va sport tayyorgarligi. — Toshkent: Aloqachi, 2023. — 204 b.
9. Sultonov I.R. Reabilitatsiya texnologiyalari va robototexnika. — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021. — 190 b.
10. Turg‘unov M.B. Yuqori natijali sportda texnologik ta’minot. — Toshkent: O‘zDJTU nashriyoti, 2020. — 224 b.
11. Usmanov H.T. Suzish va yengil atletikada zamonaviy texnika vositalari. — Toshkent: Fan, 2022. — 168 b.
12. Xolmatov Sh.N. Sport texnologiyalarining istiqbolli yo‘nalishlari. // Fizicheskaya kultura i sport: nauka i praktika. — 2023. — №2. — S. 45–52.
13. Yusupova D.R. O‘zbekistonda sport sohasini raqamlashtirish tendensiyalari. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2023. — 176 b.
14. Rasulov F.K. Texnika va sport ta’limi integratsiyasi masalalari. // Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar. — 2022. — №4. — B. 88–95.
15. Smith J., Brown K. Technology and Innovation in Modern Sport. — London: Routledge, 2021. — 288 p.

4-5-SINF O‘QUVCHILARIDA VOLEYBOL KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN HARAKATLI O‘YINLAR TASNIFI

B.R. Pardayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarda sport o‘yinlariga barqaror qiziqish uyg‘otish va ularning harakat faoliyatini har tomonlama rivojlantirish zamonaviy pedagogikaning dolzarb vazifalaridan biridir. 4-5-sinf o‘quvchilari - 10-11 yoshli bolalar - harakat-koordinatsion sifatlarning jadal rivojlanish davrida bo‘lib, bu davr murakkab sport o‘yinlari, jumladan voleybol texnikasining dastlabki elementlarini o‘zlashtirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Biroq voleybolning texnik asosini tashkil etuvchi zarba, uzatish, qabul qilish va servis kabi harakatlar murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lganligi sababli, ularni to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rgatish o‘quvchilarda charchoq va qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli harakatli o‘yinlar - bolaning tabiiy faolligiga mos, qiziqarli va emotsional shaklda voleybol ko‘nikmalarining dastlabki poydevorini yaratuvchi eng samarali pedagogik vosita sifatida e’tirof etiladi. Ushbu maqolada voleybol ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati, ularning ilmiy asoslangan tasnifi va amaliyotda qo‘llash metodikasi yoritiladi.*

***Аннотация**: Повышение эффективности уроков физической культуры в общеобразовательных школах, формирование у учащихся устойчивого интереса к спортивным играм и всестороннее развитие их двигательных навыков — актуальные задачи современной педагогики. Учащиеся 4–5-х классов (дети 10–11 лет) находятся в периоде интенсивного развития двигательной координации; этот этап считается оптимальным для освоения базовых элементов сложных спортивных игр, в том числе техники волейбола. Однако, поскольку технические приемы волейбола — такие как нападающий удар, передача, прием и подача мяча — требуют сложных координационных действий, их прямое разучивание может привести к быстрой утомляемости и снижению интереса у школьников. В связи с этим подвижные игры признаны наиболее эффективным педагогическим средством для формирования первоначальных навыков игры в волейбол в увлекательной, эмоционально насыщенной форме, соответствующей естественной двигательной активности детей. В статье рассматривается педагогическое значение подвижных игр, направленных на развитие волейбольных навыков, представлена научно обоснованная классификация таких игр и описаны методики их практического применения.*

***Kalit so‘zlar:** Voleybol, jismoniy sifatlar, harakatli o‘yin, sakrash, voleybol elementi, didaktik maqsad, o‘yin elementi, to‘p uzatish, to‘p qabul qilish.*

***Ключевые слова:** Волейбол, физические качества, активная игра, прыжки, волейбольный элемент, дидактическая цель, игровой элемент, передача, прием.*

Kirish. Harakatli o‘yinlarning voleybolga o‘rgatishdagi pedagogik ahamiyati. Harakatli o‘yin - bolaning yosh xususiyatlariga mos, qat’iy qoidalarga asoslangan va ijodiy tashabbusni rag‘batlantiruvchi faoliyat shakli bo‘lib, u orqali murakkab sport ko‘nikmalarining alohida elementlari tabiiy va bosqichma-bosqich shakllantiriladi. Voleybol texnikasi bevosita o‘zlashtirilganda o‘quvchi ko‘p sonli takrorlashlarni bir xil, monoton shaklda bajarishga majbur bo‘ladi, bu esa 10-11 yoshli bolalar uchun psixologik jihatdan og‘ir kechadi. Harakatli o‘yinlar esa xuddi shu harakat elementlarini (to‘pni ushlash, uloqtirish, zarba berish, tez yo‘naltirish) qiziqarli, musobaqa ruhidagi vaziyatlarga joylashtirib, o‘quvchining diqqatini natijaga emas, balki o‘yin jarayoniga qaratadi, natijada harakat ko‘nikmasi o‘zlashtirilishi ancha yengil va barqaror kechadi.

Bundan tashqari, harakatli o‘yinlar orqali nafaqat texnik, balki jismoniy sifatlar - tezkorlik, epchillik, sakrash kuchi, ko‘z bilan qo‘l harakatlarining muvofiqligi (koordinatsiya) - ham rivojlantiriladi, bular esa voleybol o‘yinining zaruriy poydevorini tashkil etadi. O‘yinlardagi jamoaviy hamkorlik, o‘zaro yordam va qoidalarga rioya qilish zarurati o‘quvchilarda intizom, mas’uliyat va jamoaviylik kabi ijtimoiy-axloqiy sifatlarni ham tarbiyalaydi, bu esa keyinchalik voleybol kabi jamoaviy o‘yinda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlarning didaktik maqsadga ko‘ra tasnifi. Voleybol ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlarni ularning asosiy didaktik vazifasiga ko‘ra bir necha guruhga tasniflash mumkin.

Birinchi guruhga to‘pni uzatish va qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi o‘yinlar kiradi (masalan, “Aylanma to‘p”, “Halqadan o‘tkazamiz”, “Aniq nishonga”), bunda o‘quvchilar to‘pni ikki qo‘l bilan yuqoridan yoki pastdan uzatish texnikasining dastlabki elementlarini o‘yin shaklida mashq qiladilar.

Ikkinchi guruh - zarba va servis ko‘nikmalarini shakllantiruvchi o‘yinlar (“Devorga zarba”, “Kim uzoqroq uloqtiradi”, “Nishonni ur”) bo‘lib, ular to‘pga zarba berish texnikasi, qo‘l va yelka mushaklarining kuchini hamda zarba yo‘nalishini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Uchinchi guruhga harakatchanlik va maydonda tez yo‘naltirish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi o‘yinlar kiradi (“Bo‘sh joyni egalla”, “Soyaboncha”, “Signal bo‘yicha o‘rin almashtirish”), bular o‘quvchining voleybol maydonchasida tezkor harakatlanishi, to‘pning yo‘nalishini oldindan bashorat qilishi va o‘z vaqtida kerakli pozitsiyani egallashi uchun zarur bo‘lgan fazoviy yo‘naltirish qobiliyatini shakllantiradi.

To‘rtinchi guruhni sakrash-zarba muvofiqligini rivojlantiruvchi o‘yinlar (“Baland uchayotgan to‘p”, “Sakrab ur”) tashkil etadi, ular to‘p ustidan hujum zarbasi berishning boshlang‘ich biomexanik asosini - sakrash, havoda muvozanatni saqlash va zarba vaqtini aniq tanlash ko‘nikmasini - shakllantirishga xizmat qiladi. Beshinchi guruh sifatida jamoaviy taktik o‘zaro harakatni rivojlantiruvchi estafeta va musobaqa xarakteridagi o‘yinlarni (“Estafeta to‘p bilan”, “Kim tezroq va aniqroq”) ajratish mumkin, ular o‘quvchilarda o‘yin vaziyatini tezkor tahlil qilish va sherik bilan hamkorlikda harakat qilish ko‘nikmasini tarbiyalaydi.

O‘quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish. Harakatli o‘yinlarni tanlash va tashkil etishda 10-11 yoshli o‘quvchilarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega. Bu yoshda skelet-mushak tizimining o‘sishi jadallashadi, biroq mushak kuchi va chidamlilik hali yetarlicha rivojlanmagan bo‘ladi, shu sababli yuklama hajmi va zo‘riqish darajasi o‘quvchining individual imkoniyatlariga mos ravishda dozalanishi lozim. Diqqatning barqarorligi nisbatan past bo‘lganligi sababli o‘yinlar davomiyligi 8-12 daqiqadan oshmasligi, qoidalari esa sodda va tushunarli bo‘lishi tavsiya etiladi.

Shuningdek, bu yoshdagi bolalarda musobaqa ruhi va o‘zini namoyon qilishga bo‘lgan intilish kuchli namoyon bo‘ladi, shu sababli o‘yinlarni jamoalarga bo‘lib, ball yoki mukofot tizimi bilan tashkil etish ularning faolligini sezilarli darajada oshiradi. Murabbiy yoki jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘yinlarni tanlashda qiz va o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlarni, shuningdek sinfdagi o‘quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasini inobatga olishi, o‘yin qoidalarini zarur hollarda soddalashtirishi yoki murakkablashtirishi lozim.

Amaliyotda qo‘llash metodikasi. Harakatli o‘yinlarni voleybol ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan holda qo‘llashning samarali metodikasi bosqichma-bosqichlik tamoyiliga asoslanishi lozim.

Dastlabki bosqichda to‘p bilan tanishtiruvchi va uni ushlash, uloqtirish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi sodda o‘yinlar qo‘llaniladi.

Ikkinchi bosqichda to‘pni ikki qo‘l bilan uzatish va qabul qilishga yo‘naltirilgan o‘yinlar, uchinchi bosqichda esa zarba berish, servis va sakrash elementlarini o‘z ichiga olgan murakkabroq o‘yinlar joriy etiladi. Har bir dars tuzilishida harakatli o‘yinlar odatda darsning asosiy qismida, 10-15 daqiqalik vaqt oralig‘ida, texnik mashqlardan so‘ng yoki ular bilan almashtirilgan holda qo‘llanilishi tavsiya etiladi, bu esa o‘quvchining jismoniy va emotsional charchashining oldini oladi.

O‘qituvchi har bir o‘yin yakunida qisqacha tahlil o‘tkazishi, o‘quvchilarning qanday texnik elementni mashq qilganini tushuntirib berishi muhim ahamiyatga ega - bu ularda ongli ravishda o‘rganish ko‘nikmasini shakllantiradi. Shuningdek, o‘yinlarni muntazam yangilab borish, ularga yangi qoida yoki murakkablik elementlarini qo‘shish o‘quvchilarning qiziqishini uzoq muddat saqlab qolish imkonini beradi.

Nazorat mashqlari va test-o‘yinlar (masalan, ma’lum vaqt ichida to‘pni nechta marta tushirmasdan uzatish mumkinligini aniqlash) orqali o‘quvchilarning ko‘nikma o‘zlashtirish darajasini davriy baholab borish tavsiya etiladi.

Namunaviy harakatli o‘yinlar va ularning texnik yo‘nalganligi. Amaliyotda keng qo‘llaniladigan namunaviy o‘yinlardan biri - “Aylanma to‘p” o‘yinida o‘quvchilar doira bo‘ylab joylashib, to‘pni ikki qo‘l bilan yuqoridan uzatish texnikasini takrorlaydilar, bunda o‘qituvchi uzatish burchagi va qo‘l holatini kuzatib boradi. “Devorga zarba” o‘yinida o‘quvchi to‘pni devorga ma’lum masofadan zarba bilan uradi va uni qaytarib qabul qiladi - bu mashq zarba kuchi va yo‘nalishini nazorat qilish ko‘nikmasini mustahkamlaydi. “Bo‘sh joyni egalla” o‘yini esa o‘quvchilarni maydonchada tez harakatlanishga, sherigi bilan bo‘sh qolgan zonani o‘z vaqtida egallashga o‘rgatadi, bu ko‘nikma voleybolda himoya pozitsiyasini tanlashning boshlang‘ich shaklidir.

“Baland uchayotgan to‘p” o‘yinida o‘quvchilar sherigi tomonidan baland otilgan to‘pni sakrab ushlash yoki urishga harakat qiladilar, bu esa hujum zarbasi uchun zarur bo‘lgan sakrash kuchi va vaqtni to‘g‘ri tanlash qobiliyatini shakllantiradi. “Estafeta to‘p bilan” o‘yini jamoalar o‘rtasida musobaqa tarzida o‘tkazilib, unda o‘quvchilar to‘pni tez va aniq uzatish, sherigi bilan muvofiqlashgan holda harakat qilish ko‘nikmasini mashq qiladilar. Ushbu o‘yinlarning har biri alohida texnik elementga yo‘naltirilgan bo‘lsada, ularni birgalikda va izchil qo‘llash orqali o‘quvchida voleybol o‘yinining yaxlit tasavvuri shakllanadi.

Xulosa. 4-5-sinf o‘quvchilarida voleybol ko‘nikmalarini shakllantirishda harakatli o‘yinlardan maqsadli va tizimli foydalanish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. O‘yinlarni to‘pni uzatish-qabul qilish, zarba-servis, harakatchanlik-yo‘naltirish, sakrash-zarba muvofiqligi va jamoaviy taktik hamkorlik kabi didaktik maqsadlarga ko‘ra tasniflash o‘qituvchiga mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan tarzda rejalashtirish imkonini beradi. O‘quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yinlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish esa nafaqat texnik ko‘nikmalarni, balki jismoniy sifatlar va ijtimoiy-axloqiy fazilatlarni ham uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu tariqa harakatli o‘yinlar voleybolga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida almashtirib bo‘lmaydigan pedagogik vosita sifatida o‘z ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablari uchun “Jismoniy trabiya” fani davlat ta’lim standarti va o‘quv dasturi. – Toshkent: Respublika Ta’lim Markazi, 2021.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Физкультура, образование и наука, 2002.306 с/
3. Karimova M.N. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashda harakatli o‘yinlardan foydalanish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. 218 bet.
4. Литвинов Е.Н., Жиров М.И. Подвижные игры: пособие для учащихся школ. – Ташкент: Маънавият, 2012.233 с.
5. Pardayev B.P., Abdullayeva B.P. Harakatli o‘yinlarni o‘rgatish uslubiyati O'quv qo‘llanma Umiddezign Toshkent 2025. 238 bet.
6. Qodirov R.M., Toshpo‘latov T.Z. Voleybol nazariyasi va o‘qitish metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2019.

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIGA BASKETBOL ELEMENTLARINI INTEGRATSIYALASH ORQALI O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH

G.D.Primqulova, magistrant
Jizzax Davlat Pedagogika Universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishning dolzarb masalalari va ularniu hal etishda basketbol sport turi elementlaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda bolalar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya) o‘sib borayotganligi tahlil qilinib, dars jarayoniga basketbol mashqlarini integratsiya qilishning o‘quvchilar motorikasi, harakatlanish muvofiqligi va jamoaviy ishlash ko‘nikmalariga ijobiy ta’siri ilmiy jihatdan asoslangan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются актуальные вопросы повышения физической активности учащихся на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, а также теоретико-методические основы использования элементов баскетбола для их решения. Анализируется рост малоподвижности среди детей в эпоху развития цифровых технологий и научно обосновывается положительное влияние интеграции баскетбольных упражнений в учебный процесс на моторику, координацию движений и навыки командной работы учащихся.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, basketbol elementlari, jismoniy faollik, gipodinamiya, umumta’lim maktabi, motorika, koordinatsiya.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, элементы баскетбола, физическая активность, гиподинамия, общеобразовательная школа, моторика, координация.*

Mavzuning dolzarbligi va o‘rganilganlik darajasi: Zamonaviy ta’lim tizimining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri yosh avlodni nafaqat intellektual salohiyatli, balki jismonan sog‘lom qilib tarbiyalashdir. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, maktab yoshidagi bolalar salomatligini saqlash uchun har kuni kamida 60 daqiqa jismoniy faollik bilan shug‘ullanishlari talab etiladi. Biroq, bugungi kunda aqlli texnologiyalarning ommalashuvi o‘quvchilar orasida kamharakatlilik (gipodinamiya) holatining globallashuviga olib kelmoqda. An’anaviy yondashuvdagi, asosan monoton yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlarga qurilgan darslar ko‘pincha zamonaviy o‘quvchilarning qiziqishini yetarlicha jalb qila olmayapti. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, dars jarayoniga harakatli va sport o‘yinlarini kiritish dars samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mahalliy olimlardan T.S. Usmonxo‘jayev hamda F.A. Kerimovlarning ilmiy ishlarida maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy sport o‘yinlarining o‘rni alohida ta’kidlangan bo‘lsa-da, aynan basketbol elementlarini maqsadli integratsiya qilishning zamonaviy metodikasi to‘liq o‘rganilmagan.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda basketbol elementlaridan foydalanishning pedagogik, psixologik va fiziologik ahamiyatini nazariy jihatdan ochib berish va o‘qituvchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun xorijiy va mahalliy adabiyotlarni tahlil

qilish, basketbol mashqlarining o‘quvchilar organizmiga ta’sirini o‘rganish vazifalari belgilandi. Maqolada ilmiy-nazariy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, sintez hamda ilg‘or pedagogik tajribalarni umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Asosiy natijalar va ularning tahlili: Umumta’lim maktablari darslarida to‘liq 45 daqiqalik qat’iy qoidalarga asoslangan basketbol o‘yinini tashkil etish har doim ham maqsadga muvofiq emas, chunki bir sinfda jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lgan o‘quvchilar tahsil oladi. Shuning uchun maqsadli ravishda “basketbol elementlarini integratsiyalash” usulidan foydalanish o‘quvchilar organizmiga uch xil yo‘nalishda kompleks ta’sir ko‘rsatadi: Fiziologik va biomexanik ta’sir: Basketbol o‘zgaruvchan tempdagi faoliyat hisoblanadi. Maydon bo‘ylab to‘p bilan tezlanishlar, to‘satdan to‘xtashlar, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish jarayonida o‘quvchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol ishlaydi. To‘pni yerga urib olib yurish (dribling) mashqlari qo‘l panjalari, bilak va yelka kamari mushaklarini mustahkamlasa, to‘siqlar orasidan yugurib o‘tish gavda muvozanatini saqlashga xizmat qiladi. Natijada o‘quvchining aerob va anaerob chidamliligi oshadi. Psixologik va kognitiv ta’sir: Basketbol elementlari asab-mushak aloqalarini mustahkamlash orqali bolaning reaksiyasini oshiradi. Dribling vaqtida atrofni kuzatish, jamoadoshining joylashuvini aniqlash kabi harakatlar fazoviy tafakkur va diqqatni taqsimlash qobiliyatini rivojlantiradi. D.L. Gallahue o‘z izlanishlarida to‘pni olib yurish ko‘z-qo‘l koordinatsiyasini shakllantirishda samarali vosita ekanligini ta’kidlagan. Pedagogik va ijtimoiy ta’sir: Jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan basketbol estafetalari jamoaviy tafakkurni shakllantiradi. O‘quvchilar g‘alaba qozonish uchun o‘zaro muloqot qilishga, to‘pni sherigiga uzatishga o‘rganadilar. Bu jarayon sinf ichida o‘zaro hurmat va birdamlik muhitini yaratadi. Darsda qobiliyati nisbatan past bo‘lgan o‘quvchilar ham qisqa basketbol elementlari orqali (masalan, 3x3 formatida) jarayonga to‘liq qamrab olinadi.

Xulosa. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslariga basketbol elementlarini maqsadli integratsiyalash o‘quvchilarda jismoniy faollikni oshirishning eng optimal va qiziqarli usullaridan biri bo‘lib, gipodinamiya xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Basketbol mashqlari faqatgina jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik) emas, balki kognitiv qobiliyatlarni (tezkor qaror qabul qilish) va jamoaviy ijtimoiy ko‘nikmalarni ham baravariga tarbiyalaydi. Maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga dars dasturini rejalashtirishda monoton yondashuvlardan voz kechib, darsning asosiy qismiga to‘p bilan bajariladigan, emotsional boyitilgan tabaqalashtirilgan basketbol estafetalarini kiritish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida’gi Qonuni. (Yangi tahriri). Toshkent, 2026-yil.

2. Usmonxo‘jayev T.S., va boshqalar. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2005.

3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi. Toshkent: O‘zDJTI, 2004.

4. Gallahue, D. L.,Ozmun, J. C. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (6th ed.). McGraw-Hill, 2006.

5. Xolboyev A. Maktab o‘quvchilari o‘rtasida jismoniy faollikni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari. // Fan-Sportga ilmiy jurnali, Toshkent, 2024. №2. B. 45-49

O‘QUVCHILAR MA’NAVIY TARBIYASINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT TADBIRLARINING O‘RNI

A.T.Quvondiqov, o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqola o‘quvchilarni manaviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport dadbirlaridan foydalanishga qaratilgan bo‘lib maqolada jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining pedagogik shar-sharoitlari, tarbiyaviy xususiyatlari hamda ularning ma’naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishdagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается использование физической культуры и спортивных мероприятий в духовном воспитании учащихся. В статье научно и теоретически анализируются педагогические условия, образовательные особенности физической культуры и спортивных мероприятий, а также их роль в формировании духовно-нравственных качеств.*

Kalit so‘zlar: *ma’naviy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport tadbirlari, pedagogik imkoniyatlar, ma’naviy-axloqiy sifatlar, jamoaviylik, intizom, vatanparvarlik, sport tarbiyasi, pedagogik texnologiya.*

Ключевые слова: *духовное воспитание, физическая культура, спортивные мероприятия, педагогические возможности, духовные и нравственные качества, командная работа, дисциплина, патриотизм, спортивное образование, педагогические технологии.*

Kirish. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodni har tomonlama barkamol, jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk inson qilib tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor taraflaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishdagi islohotlarning huquqiy asoslari, avvalo, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. 2023-yil 1-may, 48-moddasida belgilab berilgan bo‘lib, unda har bir fuqaroning sog‘lig‘ini saqlash, jismoniy rivojlanish va sport bilan shug‘ullanish huquqlari kafolatlangan. Konstitutsiyada davlat yoshlarning jismoniy va ma’naviy kamolotini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sportni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishi belgilab qo‘yilgan. Bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining muhim tarkibiy qismi ekanligini ko‘rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasining 2025-yil 23-dekabrda qabul qilingan va 2026-yil 5-fevralda ma’qullangan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi asosiy normativ-huquqiy hujjat hisoblanadi. Ushbu qonunda jismoniy tarbiya insonni jismoniy rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shaxsning jismoniy va intellektual imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan madaniyatning muhim qismi sifatida ta’riflanadi. Shuningdek, mazkur qonunda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari sifatida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash, aholini sog‘lom turmush tarziga keng jalb etish, ommaviy sportni rivojlantirish, nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ham sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini yaratish, milliy sport turlarini rivojlantirish va xalqaro sport hamkorligini kengaytirish kabi ustuvor vazifalar belgilangan.

So‘nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish yangi bosqichga ko‘tarildi. Xususan, “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi doirasida aholi, ayniqsa yoshlarni sportga keng jalb etish, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, ommaviy sport tadbirlarini ko‘paytirish va sport infratuzilmasini rivojlantirish muhim vazifalar sifatida belgilangan. Ushbu strategiya doirasida jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarning nafaqat jismoniy rivojlanishi, balki ularning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini shakllantirish, vatanparvarlik, irodalilik, jamoada ishlash, intizomlilik kabi fazilatlarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Yana shuni ham e’tibordan chetta qoldirmasliklozim bugungi globallashuv jarayonida jahon hamjamiyati murakkab va ziddiyatli ijtimoiy-siyosiy, ma’naviy-mafkuraviy jarayonlarga duch kelmoqda. Bunday sharoitda davlatlar va xalqlar o‘rtasida o‘zaro muloqot, hamjihatlik, anglashuv hamda hamkorlikni mustahkamlash alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur vazifa nafaqat xalqaro siyosat doirasida, balki milliy ta’lim tizimi, yosh avlod tarbiyasi, ularning ma’naviy-axloqiy kamolotini ta’minlash jarayonida ham ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Bugungi kunda Yangi O‘zbekistonda yurtboshimiz tomonidan amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar markazida aynan inson qadri, yoshlar ta’lim-tarbiyasi, ularning jismoniy va ma’naviy barkamolligini ta’minlash masalasi turibdi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va sport sohasi nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili, balki yoshlarni vatanparvarlik, insonparvarlik, hamjihatlik, intizom va mas’uliyat ruhida tarbiyalashning samarali pedagogik vositasi sifatida ham alohida e’tirof etilmoqda.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2026-yil 26-yanvar kuni Osiyo Olimpiya Kengashining 46-Bosh Assambleyasida so‘zlagan nutqida: “Bunday murakkab vaziyatda davlatlar va xalqlar o‘rtasidagi muloqot, o‘zaro tushunish va hamkorlikni mustahkamlashda sportning beqiyos o‘rni bor”, deb ta’kidlagan edi. Ushbu fikr sportning mohiyatini faqat jismoniy faollik yoki musobaqa vositasi sifatida emas, balki muhim ijtimoiy, tarbiyaviy va ma’naviy qiyofa sifatida baholash zarurligini ko‘rsatadi.

Darhaqiqat, sport va jismoniy tarbiya vositasida yosh avlod ongida sog‘lom raqobat, halollik, adolat, jamoaviylik, irodalilik, o‘zaro hurmat kabi yuksak insoniy fazilatlarni shakllantirish mumkin. Shu bois ham bugungi globallashuv sharoitida o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlaridan samarali foydalanish masalasi pedagogika fanining dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari hamda ommaviy sport tadbirlari orqali o‘quvchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning ma’naviy tarbiyasini shakllantirish muhim pedagogik muammo sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda yosh avlodni ma’naviy barkamol, axloqan yetuk, jismonan sog‘lom qilib tarbiyalash muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Bu vazifani amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Chunki jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy rivojlanish, balki o‘quvchilarni ma’naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalashda ham muhim omil hisoblanadi. Sport tinchlik, do‘stlik va hamjihatlik ramzi sifatida insonlarni birlashtirishga xizmat qiladi. Sport musobaqalari, sport bayramlari va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarda do‘stlik, o‘zaro hurmat, adolat, tenglik, halollik, intizom kabi ma’naviy-axloqiy sifatlar shakllanadi.

Mazkur holatni quyidagi jadval orqali umumlashtirish mumkin.

O‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining pedagogik ahamiyati

1-jadval

№	Ma’naviy tatbiyalashning yo‘nalishlari	Mazmuni
1	Jismoniy rivojlanish	O‘quvchilarning salomatligini mustahkamlaydi, jismoniy tayyorgarligini oshiradi
2	Ma’naviy-axloqiy tarbiya	Halollik, intizom, mas’uliyat, hurmat, adolat kabi sifatlarni shakllantiradi
3	Ijtimoiylashuv	Jamoa bilan ishlash, hamkorlik qilish, o‘zaro yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantiradi
4	Vatanparvarlik tarbiyasi	Yurtga sadoqat, milliy qadriyatlarga hurmat va faxr tuyg‘usini kuchaytiradi
5	Salbiy illatlarning oldini olish	Yoshlarni bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etishga yo‘naltiradi va zararli odatlardan himoya qiladi

O‘zbekiston Respublikasida mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun yosh avlodni har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash, ularni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish va ma’naviy kamolotini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Normativ-huquqiy hujjatlarda yoshlarni sportga keng jalb qilish, ularni jismonan va ma’nan barkamol qilib tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodda vatanparvarlik, insonparvarlik, intizom, mas’uliyat va irodaviy sifatlarni shakllantirish ustuvor vazifalar sifatida belgilangan. Hozirgi globallashuv sharoitida yoshlar turli mafkuraviy tahdidlar va salbiy illatlar ta’siriga duch kelmoqda. Shu bois yoshlarni bunday ta’sirlardan himoya qilish, ularda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish va ma’naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bu vazifani amalga oshirishda jismoniy madaniyat va sport muhim tarbiyaviy vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Olib borilgan nazariy tahlilar shuni ko‘rsatadi insoniyat XXI asrga ulkan yutuqlar bilan qadam qo‘ydi. Biroq globallashuv jarayonining ijobiy tomonlari bilan bir qatorda salbiy jihatlari ham yoshlar tarbiyasiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli yoshlarni turli zararli g‘oyalardan himoya qilish, ularda shaxsiy fikrlash, ma’naviy immunitet va sog‘lom raqobat tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma’naviy tarbiya – bu o‘quvchilarda axloqiy sifatlar, ijtimoiy xulq-atvor me’yorlari, vatanparvarlik, insonparvarlik, jamoaviylik, mas’uliyat, intizom, hurmat kabi fazilatlarni shakllantirish jarayonidir. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari aynan shu sifatlarni shakllantirish uchun qulay pedagogik muhit yaratadi. Tarixiy tajribalar va olib borilgan izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, sport doimo insonning ma’naviy va jismoniy ehtiyojlari jarayonida muhim o‘rinni egallab kelgan. Sport – bu faqat musobaqa yoki bellashuv, raqobat emas, balki shaxsni har tomonlama tarbiyalash vositasidir. Jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo‘lgan sport bugungi kunda o‘zining yuksak ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini namoyon qilmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar va olib borilgan tajribalarda sportning bir qator funksiyalari ajratib ko‘rsatiladi. Ularni tizimlashtirish ishlari quyidagi jadvalda o‘z aksini topgan.

Sportning o‘quvchilar tarbiyasidagi asosiy funksiyalari

2-jadval

№	Sportning funksiyalari	Tavsiflanishi
1	Musobaqa funksiyasi	O‘quvchilarda sog‘lom raqobat va g‘alabaga intilish hissini shakllantiradi
2	Sog‘lomlashtirish funksiyasi	Organizmni chiniqtiradi, salomatlikni mustahkamlaydi
3	Tarbiyaviy funksiyasi	Axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantiradi
4	Estetik funksiyasi	Harakatlar go‘zalligi, did va madaniy xulqni shakllantiradi
5	Axloqiy-tarbiyaviy funksiyasi	Halollik, adolat, intizom, hurmat kabi fazilatlarni tarbiyalaydi
6	Ijtimoiy-siyosiy funksiyasi	Jamoaviylik, fuqarolik mas’uliyati va ijtimoiy faollikni oshiradi
7	Vatanparvarlik va baynalmilalchilik funksiyasi	Milliy g‘urur, xalqaro do‘stlik va hamjihatlikni rivojlantiradi

Sport mashg‘ulotlari va sport musobaqalari jarayonida o‘quvchilar qoidalarga amal qilishi, o‘zini boshqarishi, jamoa bilan ishlashi, o‘zaro hurmati, mas’uliyati, intizomi, halollik kabi ma’naviy axloqiy sifatlarini o‘rganadilar. Mazkur sifatlarning shakllanish mexanizmini quyidagi jadval orqali yanada aniqroq ko‘rsatish mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari orqali shakllanadigan ma’naviy-axloqiy sifatlar

3-jadval

№	Ma’naviy-axloqiy sifatlar	Sport musobaqalari jarayonida namoyon bo‘lish shakllari
1	Halollik	Qoidalarga rioya qilish, insoflilik bilan bellashish
2	Intizom	Mashg‘ulot tartibiga amal qilish, o‘zini boshqarish
3	Mas’uliyat	Jamoa oldidagi burchni his etish, topshiriqni bajarish
4	Jamoaviylik	Guruh bilan hamkorlikda faoliyat yuritish
5	Hurmat	Murabbiy, hakam, jamoadosh va raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish
6	Irodalilik	Qiyinchiliklarni yenga olish, qat’iyat ko‘rsatish
7	Vatanparvarlik	Sport orqali yurt sha’nini himoya qilishga intilish

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport jamiyatda insonlarning ma’naviy va axloqiy tarbiyasiga yuksak darajada ta’sir ko‘rsatadi. V.D. Panaçayev, N.I. Ponomaryov, L.P. Matveyev, L.I. Lubisheva kabi chet ellik mutaxassislar sportning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatini yoritib kelganlar. O‘zbekistonlik soha mutaxassislar Sh.X. Xonkeldiyev, A. Abdullayev, Y.M. Masharipov, R.S. Salamov, X.T. Rafiyev, F.Q. Ahmedov va boshqalar sportni insonni har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatida baholaganlar. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy madaniyat va sport tadbirlari orqali o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalash imkoniyatlari yuqori darajada ekanligi isbotlangan.

Olib brilgan tadqiqotlar jarayonida o‘quvchilar va yoshlar o‘rtasida anketa so‘rovnoma ishlari o‘tkazildi. Anketa so‘rovnomalarimizda 129 nafar respondentlar ishtirok etdi. Olib borilgan ishlarimiz natijalariga ko‘ra mamlakatimizda sportning rivojlanib borayotganligi, hamda uning ijtimoiy ahamiyati va yoshlarimizning ma’naviy tarbiyasidagi o‘rni yuqorilab borayotganligini guvohi bo‘ldik. Alohida aytish joizki, “Mamlakatimizda sportning o‘rni va holati qay darajada?” degan savolimizga respondentlarning 85 foizi yuqori, 15 foizi esa o‘rta deb javob berdi. “Sport yoshlarni salbiy illatlardan saqlaydimi?” degan savolimizga esa respondentlarning 100 foizi ha deb javob berdi. Ushbu natijalarni quyidagi jadval orqali ifodalash mumkin.

So‘rovnoma natijalari asosida sportning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni

4-jadval

№	Savol mazmuni	Javob variantlari	Natija (%)
1	Mamlakatimizda sportning o‘rni va xolati qay darajada?	Yuqori	85
		O‘rta	15
2	Sport yoshlarni salbiy illatlardan saqlaydimi?	Ha	100

Shuningdek, “So‘rovnoma natijalariga ko‘ra sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar boshqalardan nimasi bilan farq qiladi?” degan savolga respondentlar turlicha javob berdilar. Mazkur javoblarni tizimlashtirib quyidagi jadvalda aks ettirdik.

Sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning boshqalardan farqli jihatlari

5-jadval

№	Javoblar mazmuni	Ulushi (%)
1	Mustaqil fikrlashi shakllanadi	10
2	Maqsadga intilish va qat’iyat shakllanadi	12
3	Har tomonlama tarbiyalanadi	63
4	Sog‘lom va baquvvat bo‘ladi	15

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar nafaqat jismonan, balki ma’nan va ruhiy jihatdan ham rivojlangan bo‘ladi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra yoshlarni sportga jalb qilishda oila, murabbiy va ta’lim muassasasi hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, murabbiylarning tarbiyaviy faoliyati o‘quvchilar ma’naviy tarbiyasida muhim rol o‘ynaydi. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning bo‘sh vaqti kam bo‘ladi va ular bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazadi. Bu esa yoshlarni turli salbiy mafkuraviy xurujlardan saqlashda muhim o‘rin hisoblanadi. Murabbiylar faoliyati yoshlar tarbiyasida alohida ahamiyatga ega. Murabbiy nafaqat sport natijasi, balki o‘quvchining ma’naviy tarbiyasi uchun ham mas’ul hisoblanadi. Murabbiy o‘quvchining yashash sharoiti, o‘qishi, oilaviy muhiti bilan qiziqishi zarur. Oila muhitida sportga bo‘lgan munosabat ham o‘quvchilar tarbiyasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalarning sport bilan shug‘ullanishi, oilada sport jihozlarining mavjudligi o‘quvchilarda jismoniy madaniyatga qiziqishni oshiradi. Ushbu omillarni quyidagi jadvalda umumlashtirdik.

O‘quvchilarni sportga jalb etishda asosiy hamkor subyektlar

6-jadval

№	Subyektlar	Vazifasi
1	Oila	Farzandga shaxsiy namuna ko‘rsatadi, sportga qiziqishni uyg‘otadi
2	Murabbiy	Jismoniy tayyorgarlik bilan birga ma’naviy tarbiyaga ham yo‘naltiradi
3	Ta’lim muassasasi	Sport tadbirlari, musobaqalar va sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil qiladi
4	Jamoatchilik	Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiladi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlaydi

Mazkur tahlillar asosida jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining tarbiyaviy samaradorligini belgilovchi omillarni quyidagi jadvalda ko‘rsatdik.

Jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining tarbiyaviy samaradorlik omillari

7-jadval

№	Sport va tadbirlarning tarbiyaviy omillari	Mazmuni
1	Mashg‘ulotlarning muntazamligi	Tarbiyaviy ta’sirning uzluksizligini ta’minlaydi
2	Maqsadli tashkil etish	Dars va tadbirlarning tarbiyaviy yo‘nalishini kuchaytiradi
3	Murabbiy shaxsiyati	O‘quvchiga bevosita namuna bo‘ladi
4	Oila bilan hamkorlik	Sport va oilaviy tarbiya birligini mustahkamlaydi
5	Bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish	Yoshlarni salbiy illatlardan saqlaydi

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlari dolzarb pedagogik vosita hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari va sport musobaqalari jarayonida o‘quvchilar umumiy qoidalarga amal qilish, halollik, adolat, hurmat, jamoaviylik, mas’uliyat kabi ma’naviy-axloqiy sifatlarni egallaydilar. Bugungi tahlikali sharoitlarda yoshlarni zararli odatlar, ekstremizm, terrorizm, giyohvandlik kabi salbiy illatlardan saqlashda sport muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nafaqat sport natijalarini yuksaltirishni emas, balki insonni har tomonlama tarbiyalashni ham maqsad qilib qo‘yadi. Shu sababli jismoniy madaniyat va sport tadbirlaridan o‘quvchilarni ma’naviy tarbiyalash texnologiyasi sifatida samarali foydalanish zarur. Yoshlar tarbiyasi har doim dolzarb vazifa bo‘lib kelgan va shunday bo‘lib qoladi. O‘quvchilarni ma’naviy barkamol, jismonan sog‘lom, ma’naviy

barkamol**,** ruhan yetuk, komil, intellektual rivojlangan, dunyoqarashi keng qilib tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ma’naviyat: asosiy tushunchalar izohli lug‘ati. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2013. – 54–55-betlar.

2. Pedagogika ensiklopediyasi. II jild. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti, 2015. – 624 b.

3. Salamov R.S. *Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari: o‘quv qo‘llanma.* – Toshkent, 2005. – 16-bet.

4. Ahmedov F.Q. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi: darslik.* – Toshkent: “Ruhsora servis” nashriyoti, 2021. – 350 bet.

5. Ahmedov F.Q. *Jismoniy tarbiya va sportning milliy va umuminsoniy qadriyatlari: monografiya.* – Jizzax: “JDPU” davlat muassasasi nashriyoti, 2025. – 250 bet.

6. Quvondiqov A.T. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi: o‘quv qo‘llanma.* – Jizzax: “JDPU” davlat muassasasi nashriyoti, 2025. – 420 bet.

JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARDA MA’NAVIY-AXLOQIY KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH

M.T.Ravshanova
Samarqand viloyati pedagogik mahorat markazi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarini milliy o‘yinlar, xalq an’analari, milliy sport turlari va ma’naviy-axloqiy tarbiya elementlari bilan uyg‘unlashtirish orqali o‘quvchilarda vatanparvarlik, jamoaviylik, o‘zaro hurmat, halollik, intizom, mas’uliyat va milliy o‘zlikni anglash kabi sifatlarni rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, milliy harakatli o‘yinlardan foydalanishning bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ijtimoiy va ma’naviy kamolotiga ta’siri ko‘rsatib berilgan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun milliy qadriyatlar asosida tarbiyaviy yondashuvni amalga oshirishga doir pedagogik tavsiyalar yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы возможности развития у учащихся таких качеств, как патриотизм, коллективизм, взаимное уважение, честность, дисциплинированность, ответственность и осознание ациональной идентичности посредством интеграции уроков физической культуры с национальными играми, народными традициями, национальными видами спорта и элементами духовно-нравственного воспитания. Также раскрыто влияние использования национальных подвижных игр не только на физическое развитие детей, но и на их социальное и духовное становление. Освещены педагогические рекомендации для учителей физической культуры по реализации воспитательного подхода, основанного на национальных ценностях.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, milliy qadriyatlar, ma’naviy-axloqiy kompetensiya, milliy o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, vatanparvarlik, jamoaviylik, intizom, milliy o‘zlik.*

Ключевые слова: *физическая культура, национальные ценности, духовно-нравственная компетентность, национальные игры, подвижные игры, патриотизм, коллективизм, дисциплина, национальная идентичность.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimi oldida nafaqat jismonan sog‘lom, balki ma’nan yetuk, mustaqil fikrlaydigan, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni hurmat qiladigan shaxsni tarbiyalash muhim vazifalardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonunida ham ta’lim va tarbiya jarayonining insonparvarlik, demokratik va milliy qadriyatlarga asoslanishi muhim tamoyil sifatida belgilangan [1].

Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichi bolaning shaxsiy sifatlari, xulq-atvori, ijtimoiy munosabatlari va qadriyatlarga bo‘lgan munosabati shakllanadigan muhim davr hisoblanadi. Jismoniy tarbiya fani o‘quvchilarning sog‘lom va baquvvat bo‘lib o‘sishini ta’minlash bilan birga, ularda irodaviy, axloqiy va ijtimoiy sifatlarni shakllantirish uchun ham katta pedagogik imkoniyatlarga ega.

Jismoniy mashqlar, sport musobaqalari va harakatli o‘yinlar jarayonida o‘quvchi intizomga rioya qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish, raqibini hurmat qilish, qoidalarga amal qilish, g‘alabadan to‘g‘ri foydalanish va mag‘lubiyatni munosib qabul qilishni o‘rganadi [4].

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini milliy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish o‘quvchilarda ma’naviy-axloqiy kompetensiyalarni shakllantirishning samarali pedagogik vositalaridan biri bo‘lishi mumkin.

Milliy qadriyatlar xalqning asrlar davomida shakllangan ma’naviy merosi, urf-odatlari, an’analari, milliy o‘yinlari, axloqiy qarashlari va ijtimoiy tajribasini o‘zida mujassam etadi. Ushbu qadriyatlarni ta’lim jarayoniga singdirish yosh avlodda milliy o‘zlikni anglash va o‘z xalqining madaniy merosiga hurmat tuyg‘usini shakllantirishga xizmat qiladi [3]. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish ayniqsa samaralidir. “Oq terakmi, ko‘k terak”, “Arqon tortish”, “Quvlashmachoq”, “Besh tosh”, “Daraxt-odam”, “Chillak” kabi milliy harakatli o‘yinlar bolalarda chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish bilan birga, jamoaviylik va o‘zaro hamkorlik kabi sifatlarni ham shakllantiradi [4].

Masalan, “Oq terakmi, ko‘k terak” o‘yinida o‘quvchilar ikki jamoaga bo‘linadi. O‘yin jarayonida har bir ishtirokchi nafaqat o‘z shaxsiy harakati, balki jamoasining umumiy natijasi uchun ham mas’uliyat hissini sezadi. Bu esa bolada jamoa manfaatini tushunish, sheriklarini qo‘llab-quvvatlash va hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirib boradi. “Arqon tortish” o‘yini esa jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, bir maqsad sari birgalikda harakat qilish, o‘zaro yordam va hamjihatlikni tarbiyalaydi. O‘qituvchi o‘yindan so‘ng o‘quvchilar bilan qisqa suhbat o‘tkazib, “Jamoa g‘alabasiga nimalar yordam berdi?”, “Nima uchun bir-birimizga yordam berishimiz kerak?” kabi savollar orqali o‘yinning tarbiyaviy mazmunini ham ochib berishi mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ma’naviy-axloqiy kompetensiyalarni shakllantirish bir necha yo‘nalishda amalga oshiriladi [4].

Vatanparvarlik kompetensiyasi shakllantiriladi. Milliy sport turlari, xalq o‘yinlari va milliy sport an’analari haqida qisqacha ma’lumot berish orqali o‘quvchilarda o‘z xalqining tarixi va madaniy merosiga qiziqish uyg‘otiladi [3].

Jamoaviylik va hamkorlik kompetensiyasi rivojlantiriladi. Jamoaviy sport o‘yinlari o‘quvchilardan bir-birini qo‘llab-quvvatlash, vazifalarni taqsimlash va umumiy maqsad sari harakat qilishni talab etadi [4].

Halollik va adolatlilik sifatlari shakllanadi. Sport musobaqalarida belgilangan qoidalarga rioya qilish, raqibni aldamaslik va hakam qarorini hurmat qilish o‘quvchilarda adolatli munosabatni qaror toptiradi.

Intizom va mas’uliyat rivojlanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport kiyimiga rioya qilish, mashqlarni belgilangan tartibda bajarish, xavfsizlik qoidalariga amal qilish va berilgan vazifani o‘z vaqtida bajarish bolada mas’uliyat hissini kuchaytiradi [6].

Irodaviy sifatlar shakllanadi. Jismoniy mashqlar va musobaqalar jarayonida bola qiyinchiliklarni yengish, o‘zini boshqarish, sabr qilish va maqsad sari intilishni o‘rganadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida ham jismoniy mashqlar orqali shaxsning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi[4][6].

Har doim milliy qadriyatlarga asoslangan jismoniy tarbiya jarayonida xalq og‘zaki ijodi namunalaridan ham foydalanish mumkin. Jismoniy mashqlar oldidan yoki mashg‘ulot yakunida maqol, hikmatli so‘z va milliy tarbiyaviy g‘oyalardan foydalanish mashg‘ulotning ma’naviy mazmunini boyitadi [3].

Masalan, “Sog‘lom tanda — sog‘lom aql”, “Birlik bor joyda — tiriklik bor” kabi hikmatli iboralar o‘quvchilarning jismoniy faoliyat bilan ma’naviy qadriyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni anglashiga yordam beradi.

Shu asosda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida “jismoniy mashq — tarbiyaviy g‘oya — amaliy harakat — refleksiya” ketma-ketligidan foydalanish samarali natija berishi mumkin. Ya’ni o‘quvchi avval muayyan harakatni bajaradi, keyin uning tarbiyaviy mazmunini anglaydi va mashg‘ulot yakunida o‘z faoliyatini baholaydi.

Ma’naviy-axloqiy kompetensiyalarni baholashda faqat jismoniy natijalarga emas, balki o‘quvchining xulq-atvoriga ham e’tibor qaratish zarur. Bunda o‘quvchining jamoada ishlay olishi,

qoidalarga rioya qilishi, raqibini hurmat qilishi, sherigiga yordam berishi, yutqazganda o‘zini tuta bilishi va berilgan vazifaga mas’uliyat bilan yondashishi kabi mezonlardan foydalanish mumkin [4].

Boshlang‘ich sinflarda milliy qadriyatlarga asoslangan jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuniga milliy harakatli o‘yinlarni tizimli ravishda kiritib borish.
- Har bir milliy o‘yinning jismoniy va tarbiyaviy maqsadlarini aniq belgilash.
- O‘quvchilarni doimiy jamoaviy musobaqalarga jalb etish orqali hamkorlik va mas’uliyat hissini rivojlantirib borish.
- Milliy sport turlari haqida qisqa va yoshga mos ma’lumotlarni berib boorish [2].
- Mashg‘ulot jarayonida halollik, intizom, o‘zaro hurmat va adolat tamoyillariga alohida e’tibor qaratish.
- Mashg‘ulot yakunida o‘quvchilar bilan qisqa refleksiya o‘tkazish va ulardan o‘yin jarayonida qanday axloqiy sifatlarni namoyon qilganliklarini muhokama qilish.
- Oila va maktab hamkorligi asosida milliy harakatli o‘yinlarni oilaviy sport tadbirlari orqali doimiy ommalashtirib borish.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiyani milliy qadriyatlar asosida tashkil etish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishi, balki ma’naviy-axloqiy kamoloti uchun ham muhim pedagogik imkoniyatlarni yaratadi. Milliy harakatli o‘yinlar, sport musobaqalari va xalq an’analaridan maqsadli foydalanish orqali bolalarda vatanparvarlik, jamoaviylik, halollik, intizom, mas’uliyat, o‘zaro hurmat va irodaviy sifatlarni shakllantirish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonini milliy va umuminsoniy qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish o‘quvchining “jismonan sog‘lom” bo‘lishi bilan bir qatorda “ma’nan barkamol” shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bois boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarida milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiyaviy yondashuvni tizimli ravishda joriy etish zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr. — Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. PQ-3197-son, 2017-yil 10-avgust. — Toshkent, 2017.
3. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. — Toshkent: O‘qituvchi, 1992. — 160 b.
4. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Turon-Iqbol, 2018. — 204 b.
5. Hasanboyeva, O., Hasanboyev, J., Hamidov, H. *Pedagogika tarixi.* — Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2004. — 312 b.
6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: o‘quv qo‘llanma. — Toshkent, 2018.

“CHIL USULI” - OYOQ ICHIDAN ILIB YIQITISH TEXNIKASINI O‘QUVCHILARGA O‘RGATISH METODIKASI

D.N. Raxmonov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada milliy kurashda keng qo‘llaniladigan “chil usuli” - oyoq ichidan ilib yiqitish texnikasining bajarilish mexanizmi, ushlashning ikki xil varianti hamda ushbu texnikani bajarishda yo‘l qo‘yiladigan asosiy xatolar tahlil qilingan. Texnikani o‘quvchilarga o‘rgatish uchun mashg‘ulotning bosqichma-bosqich tuzilishi (saflanish, suhbat, umumrivojlantiruvchi mashqlar, xavfsizlik mashqlari, texnika o‘rganish, tibbiy nazorat) ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari kurash bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etishda texnika xavfsizligi va shifokor nazoratining muhimligini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В статье проанализирован механизм выполнения широко применяемого в национальной борьбе кураш приёма “чил усули” - броска с подсечкой изнутри, два варианта*

захвата, а также основные ошибки, допускаемые при его выполнении. Разработана поэтапная структура занятия для обучения данной технике учащихся (построение, беседа, общеразвивающие упражнения, упражнения по технике безопасности, изучение техники, медицинский контроль). Результаты исследования показывают важность безопасности техники и врачебного контроля при организации тренировочных занятий по курашу.

Kalit so‘zlar: *Kurash, chil usuli, texnika, mashg‘ulot metodikasi, xavfsizlik, tibbiy nazorat.*

Ключевые слова: *Кураш, приём чил усули, техника, методика занятия, безопасность, медицинский контроль.*

Kirish. Milliy kurashda qo‘llaniladigan texnik usullarni to‘g‘ri va xavfsiz o‘rgatish yosh kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va sport mahoratini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Kurashdagi keng tarqalgan usullardan biri - “chil usuli”, ya’ni oyoq boldiri bilan raqib boldirini ichidan ilib, orqaga yiqitish texnikasidir. Bu usul, ayniqsa, O‘rta Osiyo, xususan o‘zbek polvonlari orasida keng qo‘llaniladi va to‘y, sayil hamda milliy marosimlarda tashkil etiladigan kurash musobaqalarida faol namoyon bo‘ladi [1].

Mavzuning nazariy-uslubiy asosini kurash texnikasi va uni yoshlarga o‘rgatish metodikasiga bag‘ishlangan mahalliy tadqiqotlar tashkil etadi [2, 6, 7]; shuningdek xorijiy sport fanida ham kurash turlarida texnika xavfsizligi, jarohatlanish profilaktikasi va sportchilar salomatligini nazorat qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda [3, 5, 8].

Maqolaning maqsadi - “chil usuli” texnikasining bajarilish mexanizmini, uning ushlash variantlarini va bajarishda uchraydigan xatolarni tahlil qilish hamda ushbu texnikani o‘quvchilarga xavfsiz va samarali o‘rgatish uchun mashg‘ulot tuzilishini ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism. “Chil usuli” texnikasining bajarilish mexanizmi. “Chil usuli” - oyoq ichidan ilib yiqitish oyoq boldiri bilan boldirni ildirib olish usuli bo‘lib, har bir kurash turida keng tarqalgan usullar qatoriga kiradi. Kurashchi polvon raqibini yelkasining ustidan qo‘lini oshirib belbog‘idan ushlaganda, raqib yotib, past holatga o‘tadi, ya’ni ilmiy til bilan aytganda, o‘z og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazadi. Shu holatda hujum qilayotgan sherigi uning o‘ng oyog‘ining ichidan o‘zining o‘ng oyoq boldiri bilan sherigining tovonini ilib, orqaga tashlaydi. *(1-rasm).*

1-rasm. “Chil usuli”ni qo‘llash bosqichlari (A, B, V, G, F)

Texnikani bajarishning turli xil ushlash holatlari. Ichki chil, ya’ni bir xil oyoq ichidan boldir bilan boldirni ilib, orqaga tashlash usulini bajarish texnikasi uch xil ushlashda amalga oshiriladi:

1) Kurashchi sherigini yelkasining ustidan oshirib belbog‘idan ushlaganda;

2) Kurashchi raqibining bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlaganda.

3) Kurashchi raqibining bir qo‘lini yaktak yengi va yoqasidan ushlaganda

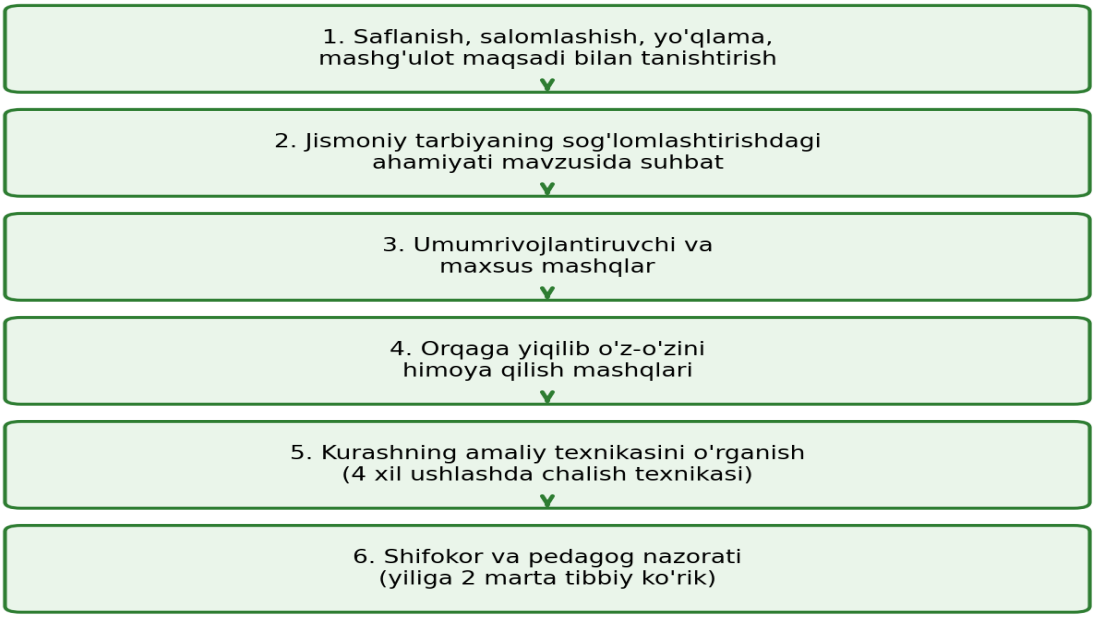
Birinchi holatda, belbog‘idan ushlagan holda, raqibini pastga bosib og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazgan holda bajariladi, ya’ni o‘zining o‘ng oyog‘i boldiri bilan raqibining o‘ng oyog‘ining ichidan ilib orqaga tashlaydi yoki teskarisi - chap oyoq bilan chap oyoqni ildirib bajaradi. Ikkinchi holatda esa raqibning bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab, og‘irlik markazini o‘ng yoki chapga o‘tkazib amal bajariladi. 1-rasmdagi A-B bosqichlarida ushlab olish va tayyorlov harakati, V-G bosqichlarida og‘irlik markazini o‘zgartirib oyoqni ilib olish, F bosqichida esa yakuniy yiqitish momenti aks etgan. Uchunchi holatda esa yeng va yoqadan ushlab yelka usuliga kirmoqchi bo‘lib chalg‘ituvchi harakatlar amalga oshiriladi va Raqib orqaga tavon qismiga og‘irlikyukini o‘tkazgan vaqtda usul bajariladi.

Bajarishda uchraydigan asosiy xatolar:

- raqibni tik turgan holatida bajarish;
- raqib og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazmasdan turib amalni bajarishga urinish;
- raqibning oyoqlari uzoqda bo‘lgan holatda ilib olishga harakat qilish.

Ushbu xatolarning oldini olish uchun murabbiy texnikani bosqichma-bosqich, sekin astalik bilan o‘rgatishi kerak, avval turgan holatda, so‘ngra harakatda bajarishni o‘rgatishi hamda har bir o‘quvchining raqib og‘irlik markazini to‘g‘ri his qilishiga alohida e'tibor qaratishi zarur.

Texnikani o‘rgatish mashg‘ulotining tuzilishi. “Chil usuli” texnikasini xavfsiz va samarali o‘rgatish uchun mashg‘ulot quyidagi bosqichlar asosida tashkil etiladi: saflanish, salomlashish, yo‘qlama qilish, mashg‘ulotning vazifasi va maqsadi bilan tanishtirish; jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirishdagi ahamiyati mavzusida suhbat; umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish; orqaga yiqilib o‘z-o‘zini himoya qilish mashqlarini bajarish; kurashning amaliy texnikasini (chalish texnikasini) quyidagi to‘rt xil ushlashda o‘rganish: a) raqibining yoqasi va qo‘lidan ushlagan holda; b) bir qo‘lini ikki qo‘l bilan ushlagan holda; d) qo‘ldan va belbog‘ning oldidan ushlagan holda; e) qo‘ldan va belbog‘ning orqasidan ushlagan holda (2-rasm).



2-rasm. Mashg‘ulot tuzilishining bosqichma-bosqich sxemasi

Xavfsizlik va tibbiy nazorat. Jismoniy mashqlar to‘g‘ri qo‘llanilgan taqdirdagina samara beradi; ularni noto‘g‘ri qo‘llash sog‘lig‘iga putur yetkazishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot ishtirokchilarining yoshi, jinsi, biologik xususiyatlari va sog‘lig‘ini hisobga olish zarur. Muntazam olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ana shu xususiyatlarni qat’iy hisobga olishni ko‘zda tutadi. Hatto yaxshi tayyorgarlikka ega murabbiy ham, mashg‘ulot ishtirokchisining o‘zi ham jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda yuz beradigan o‘zgarishlarni har doim ham o‘z vaqtida sezavermasligi mumkin - bu borada shifokor yordami zarur bo‘ladi. Shu munosabat bilan kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar har yili kamida ikki marta shifokor ko‘rigidan to‘liq o‘tishlari shart. Bunday xavfsizlik choralarini to‘g‘ri tashkil etish, o‘z navbatida, murabbiylarning texnika o‘qitish va pedagogik nazorat bo‘yicha kasbiy kompetentligini malaka oshirish tizimi orqali uzluksiz rivojlantirib borishni ham taqozo etadi [4].

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, “chil usuli” texnikasi raqibning og‘irlik markazini tovonlariga o‘tkazgan holatidan foydalanishga asoslangan bo‘lib, uni uch xil ushlash - yelkadan oshirib belbog‘dan ushlash yoki bir qo‘lni ikki qo‘llab ushlash, yeng va yoqadan ushlash - orqali bajarish mumkin. Ikkinchidan, texnikani bajarishdagi asosiy xatolar (raqibni tik turgan holatda bajarish, og‘irlik markazini hisobga olmaslik, oyoqlar orasidagi masofaning noto‘g‘riligi) murabbiy tomonidan mashg‘ulot jarayonida izchil nazorat qilinishi lozim. Uchinchidan, texnikani o‘rgatish mashg‘ulotining bosqichma-bosqich tuzilishi - tanishtiruv-suhbatdan tortib xavfsizlik mashqlari va uch xil ushlashdagi texnika mashqlarigacha - o‘quvchilarda texnikani xavfsiz va izchil o‘zlashtirishni ta’minlaydi. Nihoyat, kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning yiliga kamida ikki marta shifokor ko‘rigidan o‘tishi mashg‘ulotlar xavfsizligining zaruriy sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Atoyev A., Mahmudov M. Elga tanilgan Buxoro polvonlari. Toshkent, 2008. 96 b.
2. Atoyev A.K. Yosh o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti. Toshkent, 2005. 146 b.

3. Burma J.S., Cameron B., Jasinovic T., van Rassel C.R., Sutter B., Wiley P., Schneider K.J. The effect of an exertional field-test on sport concussion assessment tool 5 subcomponents in University rugby and wrestling athletes: A pilot prospective case series. Physical Therapy in Sport, 2022, vol. 55. https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.01.005.

4. Djo‘rayev A. Malaka oshirish jarayonida tinglovchilarning kasbiy malakasini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Samarqand, 2019.

5. Fasczewski K.S., Powell S.M., Stevens N.R., Skinner J.W. “Strong, fearless, tough, enduring”: Collegiate male wrestlers' perceptions of body image and masculinity. Performance Enhancement & Health, 2022, vol. 10. https://doi.org/10.1016/j.peh.2021.100212.

6. Karimov B.B. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. Qarshi: Nasaf, 2019. 176 b.

7. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Yakka kurash sport turlari (kurash): o‘quv qo‘llanma. Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. 108 b.

8. Tomin M., Kossa A., Berezvai Sz., Kmetty A. (2022) [manba to‘liq ma’lumoti taqdim etilmagan - muallif tomonidan aniqlashtirilishi kerak].

9. Raxmonov D.N. Kurash hamma uchun. Uslubiy qo‘llanma. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2026. –100 bet.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING INSON SALOMATLIGINI SAQLASH VA MUSTAHKAMLASHDAGI AHAMIYATI

A.X.Samandarov, **dotsent**
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari, jismoniy tarbiya va sportning kishilar sog‘ligini mustahkamlash hamda kasalliklarning oldini olishdagi imkoniyatlari, inson salomatligi uchun eng muhim vosita hisoblanadigan badan tarbiyasi hamda sport bilan muntazam shug‘ullanishning ahamiyati haqida so‘z boradi.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения и профилактике заболеваний, а также значение физической культуры и регулярных занятий спортом как важнейших средств сохранения и укрепления здоровья человека.*

Kalit so‘zlar: *davlat siyosati, ommaviy sport, shug‘ullanish, sport mashg‘uloti, badantarbiya, genofond, jismoniy faollik.*

Ключевые слова: *государственная политика, массовый спорт, занятия физической культурой, спортивная подготовка, физические упражнения, генофонд, физическая активность.*

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martda tasdiqlangan O‘RQ-1123-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunining 4-moddasi “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari” deb nomlangan bo‘lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari sifatida jumladan, “har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug‘ullanishga bo‘lgan huquqini ta’minlash; jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda aholini sog‘lom turmush tarziga keng jalb etish” [1] kabi dolzarb vazifalar belgilangan.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya, sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylanib, jismoniy tarbiya va sportga qaratilgan e’tibor tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, so‘nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish davlat siyosatining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan imzolangan tegishli hujjatlarda mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish hamda ularning qamrovini oshirish ustuvor vazifa etib belgilangan. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yiul 16-fevraldagi “Mamlakat taraqqiyotining 2030-yilgacha mo‘ljallangan ustuvor yo‘nalishlari doirasida islohotlarni izchil davom ettirish va yangi bosqichga olib chiqishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-21-son Farmoni bilan 2023 — 2025-yillarda erishilgan samaradorlik ko‘rsatkichlari va o‘tkazilgan baholash natijalari

asosida yangidan ishlab chiqilgan 2026 — 2030-yillarga mo‘ljallangan “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi tasdiqlandi. Mazkur Farmonning 34-moddasi “Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish” deb nomlangan bo‘lib, unda mamlakatimizda 2030-yilgacha sport bilan shug‘ullanishga jalb qilingan aholi ulushini 36 foizga, 7 — 30 yoshli yoshlarni ommaviy sport tadbirlariga qamrab olish darajasini 60 foizga yetkazish maqsad qilingan. 35-modda “Respublikada sport bilan professional va doimiy shug‘ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish” deb nomlanib, unda asosiy/ustuvor samaradorlik ko‘rsatkichi etib, sport-ta’lim muassasalarida muntazam shug‘ullanuvchi yoshlar ulushini 10 foizga oshirish [2] qayd etilgan.

Manbalardan ma’lumki, mamlakatimiz hududida jismoniy tarbiya va sport juda qadimiy ildizlarga ega bo‘lib, asrlar davomida nafaqat tana quvvatini, balki ma’naviy barkamollikni ham shakllantirishning asosiy omili hisoblangan. Jumladan, Mahmud Qoshg‘ariyning “Devonu lug‘otit turk” asarida 100 dan ziyod xalq o‘yinlari to‘g‘risida ma’lumot berilgan. “Alpomish” o‘zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning “Farhod va Shirin”, Zayniddin Vosifiyning “Badoye ul-vaqoye” (“Nodir voqealar”), Boburning “Boburnoma” asari va boshqalarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi.

Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog‘lomlashtirishga olib keladi. Shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda to‘g‘ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari yuqori samara beradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish kishida har tomonlama jismoniy rivojlanish imkonini beradi, fiziologik funksiyalarni takomillashtirishga yordam beradi va kishi organizmini har tomonlama mustahkamlashga olib keladi. “Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanib turuvchi kishi davolanishga kamdan-kam muhtoj bo‘ladi”, - deb yozgan edi Abu Ali ibn Sino.

Jismoniy tarbiya kishilarning sog‘ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida to‘g‘ri tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari markaziy nerv tizimini takomillashtirishga, o‘pka, yurak tomiri tizimining ishlashini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini morfologik va funksional jihatlardan takomillashtiradi, buni tanadagi barcha a’zolarni normal rivojlanishi, jumladan, bosh miya va oliy nerv sistemasini to‘g‘ri shakllanishi hamda faoliyat yuritishini ma’lum normaga solishi, deb tushunish mumkin.

Jismoniy tarbiya organizmni mukammal rivojlanishini yo‘lga qo‘yishi bilan birga, tananing sog‘lom bo‘lishini, har qanday tashqi yuklamaga chidamliligini ham ta’minlaydi. Insondagi irodaviy sifatlar jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanganda bir necha baravar ustun bo‘lishi olimlar tomonidan isbotlangan.

Jismoniy tarbiya kishilarga kuchli ta’sir ko‘rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko‘rishga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, insonning kuch-quvvatini saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi - insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uning jismoniy kamol topishiga, har taraflama rivojlanishga qaratilgan, u mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorgarlik vositasi sifatida xizmat qiladi [7, 7].

Sport yoshlarni nafaqat jismonan, balki ma’nan ham tarbiyalaydi. Ular jamoada ishlash, liderlik qobiliyatlarini rivojlantirish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va maqsad sari intilish kabi muhim ko‘nikmalarni egallaydilar. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport hamda ta’limning integratsiyasi yosh avlodning har tomonlama rivojlanishi va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga xizmat qiladi [4]. Bu fikr bugungi kunda o‘zining mutlaq isbotini topgan haqiqatdir. Jismoniy mashg‘ulotlar tanani chiniqtirsa, sportning ichki qonun-qoidalari va falsafasi inson ruhoniyatini, xarakterini shakllantiradi.

M.Islomov o‘z maqolasida: “Shuningdek, inson salomatligi uchun eng muhim vosita bu badan tarbiyasi – jismoniy sog‘lomlikdir. Dono xalqimiz bejizga “Sog‘ tanda – sog‘lom aql” – deya ta’kidlamagan. Bu ham isbot talab qilmaydigan haqiqat. Ulug‘ tabib, qomusiy olim Abu Ali Ibn Sino bobomiz: “O‘z vaqtida me’yori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yo‘lamaydi. Badantarbiya bilan mashg‘ul bo‘linsa, hech qanday dori-darmonga zarurat qolmaydi, buning uchun muayyan tartibga rioya qilmoq shart. Badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob bo‘ladi, zero harakatsiz qolgan a’zolarning quvvati zaiflashadi”, – deb inson salomatligi uchun badantarbiyaning qanchalik muhimligini

ko‘rsatib o‘tgan. Sport bilan shug‘ullanadigan kishilar nafaqat jismonan, balki, ma’nan sog‘lom, irodasi mustahkam, sog‘lom fikrlaydigan insonlar sanalishadi. Sport insonning ruhiyatini ham sog‘lom qiladi, hayotning har jabhasida faol va harakatchan bo‘ladi. Qolaversa, sport bilan muntazam shug‘ullanadigan insonlar tartib-intizomga, tozalikka odatlanadi, serharakatligi bois ovqat hazm qilish jarayoni ham unda yaxshi kechadi. Hayot sinovlariga dosh bera oladigan, ruhan kuchli qilib tarbiyalaydi. Shunday ekan har bir kishi o‘z salomatligi haqida qayg‘urishi, albatta sportning qaysidir turi bilan muntazam shug‘allanishi, sportni o‘zining hayotiga aylantirmog‘i lozim” [3], deb qayd etadi.

Bu jarayonda insoning sport bilan shug‘ullanish jarayonida erishgan yutuqlari uning jismoniy imkoniyatlarini oshirib, o‘ziga bo‘lgan ishonchni, ko‘zlagan rejasini amalga oshirishdagi shashtini, boshqa insonlarning manfaatlarini hurmat qilishga o‘rgatadi. Sport bilan shug‘ullangan insonlarning irodaviy-axloqiy sifatlari mustahkam bo‘ladi. Bu esa inson kamolotida muhim o‘rin tutadi [6, 89].

Sh.Xudoyberdiyev hamda H.Bo‘ronovalar “Jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta’siri” nomli maqolasida: “Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar inson salomatligiga quyidagi ijobiy ta’sirlarni ko‘rsatadi:

1. Yurak-qon tomir tizimiga ta’siri

Haftada 150 daqiqa yoki undan ortiq jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan ishtirokchilarning yurak urish tezligi va qon bosimi normallashgan. Yurak urish tezligi o‘rtacha 70-80 zarb/daqiqadan 60-70 zarb/daqiqagacha tushdi. Qon bosimi yuqori bo‘lgan ishtirokchilarning ko‘rsatkichlari barqaror holatga keldi (Karimov, 2021).

2. Nafas olish tizimiga ta’siri

O‘pkaning hayotiy sig‘imi 10-15% ga oshgani kuzatildi. Chuqur nafas olish qobiliyati yaxshilandi, bu esa umumiy bardoshlilik darajasini oshirishga yordam berdi.

3. Mushak va suyak tizimiga ta’siri

Jismoniy faollik mushak massasini oshirib, suyak zichligini mustahkamlashga yordam berdi. Osteoporoz va suyak sinish xavfi kamaydi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullangan ishtirokchilarning umurtqa va bo‘g‘imlarida kamroq og‘riq kuzatildi.

4. Ruhiy salomatlikka ta’siri

Tadqiqot ishtirokchilari orasida depressiya va stress darajasi kamaygani kuzatildi. Sport mashg‘ulotlari serotoninni (baxt gormoni) ko‘paytirib, kayfiyatni yaxshilashga yordam berdi.

5. Semizlik va metabolik sindromga ta’siri

Tadqiqotning oxirida tajriba guruhidagi ishtirokchilar o‘rtacha 3-5 kg vazn yo‘qotishdi. Glyukoza darajasi va insulin sezgirligi yaxshilandi, bu esa diabet xavfini kamaytirishga xizmat qildi” [5, 429-430], deb qayd etadilar.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini saqlash, mustahkamlash hamda kasalliklarning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish har qanday millat va avlodning genofondi saqlanishi hamda mustahkamlanishida eng asosiy omillardan biridir. Jismoniy faollik shunchaki tana go‘zalligi yoki vaqt o‘tkazish vositasi emas, balki chuqur biologik va ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan jarayondir.

Jismoniy faollik millat o‘rtasida surunkali, irsiy va yuqumli kasalliklarga chalinish ko‘rsatkichlarini pasaytiradi. Bu esa xalqning umumiy umr ko‘rish davomiyligini uzaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni. 2026-yil 24-mart O‘RQ-1123-son. https://www.lex.uz/uz/docs/-8093787

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yiul 16-fevraldagi “Mamlakat taraqqiyotining 2030-yilgacha mo‘ljallangan ustuvor yo‘nalishlari doirasida islohotlarni izchil davom ettirish va yangi bosqichga olib chiqishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-21-son Farmoni. https://lex.uz/docs/-8050769

3. Islamov M. Inson salomatligida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni. *Fan va ta’lim*, 2022, № 45. https://fanvatalim.uz/uz/article/45/

4. Rahimov V. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya, sport va ta’lim: kelajak avlodi uchun mustahkam poydevor. https://yuz.uz/uz/news/ozbekistonda-jismoniy-tarbiya-sport-va-talim-kelajak-avlodi-uchun-mustahkam-poydevor

5. Xudoyberdiyev Sh.M., Bo‘ronova H.E. Jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta’siri. International scientific journal «Modern science and research» Volume 4/ Issue 2/ UIF:8.2 / modernscience. UZ/ B.428-431. https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/65927/67313

6. Shopulatov A.N. Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. Fan – sportga №3/2026, B.88-91.

7. Бегимқулов З., Назарова Ш. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти. “Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш” газетаси - 2020 йил 21 август № 29-30 (1310-1311).

YENGIL ATLETIKADA TO‘SIQLAR (СТИПЛЬ-ЧЕЗ) OSHA YUGURISH TARIXI VA AYRIM QOIDALARI

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

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yengil atletikada to‘siqlar (стипль-чез) osha yugurish tarixi, qoidalari va texnikasi haqida batafsil ma’lumot berilgan. Maqola, to‘siqlar osha yugurishning rivojlanish jarayoni, ushbu sport turining asosiy qoidalari, shuningdek, sportchilarning muvaffaqiyatli natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi. Tarixiy kontekstda, to‘siqlar osha yugurishning paydo bo‘lishi va uning zamonaviy shakllari muhokama qilinadi.*

Аннотация. *В данной статье представлена информация об истории, технике и методике стипль-чеза в легкой атлетике. Рассматриваются процесс развития стипль-чеза, направление развития этого вида спорта, технические характеристики спортсменов, их достижения и т. д. В историческом контексте рассматривается возникновение стипль-чеза и современная коллекция экипировки для этого вида спорта.*

Kalit so‘zlar. *To‘siqlar (стипль-чез), tarix, qoidalar, texnika, jismoniy kamolot, olimpiya o‘yinlari.*

Ключевые слова: *Бег с препятствиями, история, правила, техника, физическая подготовка, Олимпийские игры.*

To‘siqlar (стипль-чез) osha yugurish tarixi: Yugurish va cherkov qung‘iroqlari o‘rtasida qanday bog‘liqlik bor?

Boshqa yengil atletika turlari bilan solishtirganda, to‘siqlar osha yugurishning nisbatan yangi turi hisoblanadi. Turli to‘siqlardan yugurish har doim inson hayotining bir qismi bo‘lib kelgan bo‘lsada, birinchi qayd etilgan natijalar 1860-yilga to‘g‘ri keladi. Oksford universiteti atletika klubining yuguruvchilari notekis yerlarda 2 mil (3218 m) masofada musobaqalashdilar. To‘siqlar osha yugurish aslida qo‘shni orolda, Oksford yaqinida paydo bo‘lgan. Irlandiyada aholi bir shaharning cherkov minorasidan boshqasining minorasigacha bo‘lgan masofani yugurish uchun musobaqalashgan.

Minoralari uzoq masofalardan ko‘rinishi tufayli diqqatga sazovor joylar sifatida ishlatilgan. Irlandiyadagi qishloqlar taxminan ikki mil masofada joylashgan bo‘lib, ular orasida ferma dalalari mavjud edi. Yo‘l davomida yuguruvchilar tabiiy ravishda soylar va past tosh devorlar kabi to‘siqlardan sakrashlari kerak bo‘lgan. Bu zamonaviy to‘siqlar va suv chuquri mavjudligini tushuntiradi. To‘siqlar osha yugurish 1900-yildan beri Olimpiya o‘yinlari dasturining bir qismi bo‘lib kelgan. O‘sha paytda yagona masofalar belgilanmagan edi: 1900-yilda sportchilar 2500 metr va 4000 metrga, 1904-yilda esa 2590 metrga yugurishgan. 3000 metrlik to‘siqlar osha yugurish 1920-yilda joriy etilgan. 1932-yilgi Olimpiadada esa aylanalarni hisoblashdagi xato tufayli sportchilar 3460 metrni bosib o‘tishgan.

Zamonaviy to‘siqlar osha yugurishning nima uchun to‘siqlar va suv chuqurini o‘z ichiga olganini tushuntiradi. To‘siqlar osha yugurish va g‘ovlar osha yugurish: o‘xshashliklar va farqlar. To‘siqlar osha yugurish bilan g‘ovlar osha yugurishni adashtirmasligimiz kerak. Ikkala musobaqada ham yo‘nalish bo‘ylab to‘siqlar joylashadi, ammo g‘ovlar osha yugurish sprint musobaqasi, to‘siqlar osha yugurish esa o‘rta masofaga yugurishga tegishli. Bundan tashqari, g‘ovlar osha yugurishda suv chuquri bo‘lmaydi va g‘ovlar mahkamlanmagan, to‘siqlar osha yugurishda esa suv chuquri mavjud va to‘siqlar mahkamlangan bo‘ladi.

Xo‘sh, g‘ovlar osha yugurish va to‘siqlar osha yugurish o‘rtasidagi farqlar:

• g‘ovlar osha yugurish bu sprint, to‘siqlar osha yugurish esa o‘rta masofa

• to‘siqlar osha yugurishda suv chuquri mavjud

• to‘siqlar mahkamlangan va ularni siljitib bo‘lmaydi

• to‘siqlar og‘rroq (80-100 kg.) va kengroq ya’ni (3,96 m.) yugurish yo‘lagiga kundalang qo‘yiladi barcha sportchilar birin-ketin sakrab o‘tadilar, g‘ovlar esa yengil (10-12 kg) har bir yo‘lakga alohida qo‘yiladi, shuning uchun sportchining oyog‘i tegib ketsa yiqilishi mumkin.

To‘siqlar osha yugurish va g‘ovlar osha yugurish tarixi o‘xshash: ular bir davrdan kelib chiqqan. Ammo to‘siqlar osha yugurish cherkov minoralaridan ilhomlangan bo‘lsa-da, g‘ovlar osha yugurish ingliz cho‘ponlari uchun qo‘y qo‘ralari ustidan yugurish va sakrash bo‘yicha musobaqalashgan.

To‘siqlar osha yugurish qoidalari va masofalari. To‘siqlar osha yugurish musobaqalari sportchilarning yoshi va jinsiga qarab 1500, 2000 va 3000 metr bo‘lib, barchasi stadion yo‘laklarida o‘tkaziladi. 2000 metrlik to‘siqlar osha yugurishda yoshlar chempionatlari o‘tkaziladi.

3000 metr to‘siqlar osha yugurish Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan yengil atletika musobaqasidir. Shuning uchun, biz to‘siqlar osha yugurish bo‘yicha yirrik musobaqalar haqida gapirganda, ularning barchasi bitta masofada - 3000 metrda yuguriladi.

Bu musobaqalar asosan ochiq stadionlarda o‘tkaziladi. Ba’zan, istisno tariqasida, to‘siqlar osha yugurish kichikroq musobaqalarda yopiq joylar (Manej) da o‘tkazilishi mumkin, ammo bu holda suv chuquri chiqarib tashlanadi. Bu variant standartlarda aks etgan.

To‘siqlar osha yugurish, boshqa narsalar qatori, suv chuquridagi to‘siqlardan farq qiladi. Bu to‘siq maxsus qirg‘oqqa qo‘yilgan, shuning uchun 3000 metrga to‘siqlar osha yugurish alohida belgidan boshlanadi va 3000 metrga tekis yugurishdagi start bilan bir xil emas. Sportchilar bir xil start chizig‘ida turadi to‘pponcha ovozi eshitilgandan so‘ng hamma yuguruvchilar darhol birinchi yo‘lakka o‘tishi mumkin.

Qizig‘i shundaki, 3000 m.yugurish bilan 3000 m. to‘siqlar osha yugurning start chizig‘i alohida bo‘ladi chunki suv to‘ldirgan chuqurlik yugurish yo‘lagining ichkari qismida joylashgan bo‘ladi. Umuman olganda, 3000 metrda sportchilar 35 ta to‘siqni yengib o‘tishlari kerak: 28 ta to‘siq va 7 ta suv to‘ldirgan chuqurlik oldida, har bir aylanada beshta to‘siq. 2000 metrga to‘siqlar osha yugurish 18 ta to‘siq va 5 ta suv to‘dirgan chuqurlik oldidagi to‘siqni o‘z ichiga oladi. Erkaklar uchun to‘siqlarining balandligi 91,4 sm, ayollarniki esa pastroq - 76,2 sm. Suv chuqurining uzunligi 3,66 m, ammo chuqurligi eng chuqur joyi 70 sm dan chuqur chetidagi nolgacha.

Poyabzal. To‘siqlar osha yuguruvchilar tomonidan ishlatiladigan mixli poyabzal boshqa yugurish musobaqalarida ishlatiladigan mixli poyabzaldan farq qiladi. Bu poyabzal suv to‘planishining oldini olish uchun uni chiqarish uchun mo‘ljallangan mixlar poyabzal ishlatiladi.

To‘siqdan o‘tishga tayyorgarlik ko‘rayotganda, oxirgi qadamlar to‘siqdan o‘tishdan ko‘ra muhimroqdir. Bu sportchi to‘siqni to‘g‘ri bajarish uchun o‘zini joylashtiradigan muhim nuqtadir. To‘siqdan taxminan o‘n ikki qadam oldin sportchi to‘siqqa ruhiy tayyorgarlik ko‘rishni boshlashi kerak, chunki juda yaqin yoki juda uzoqqa itarish ortiqcha energiya sarfiga va natijada keyinchalik sekinroq suratga olib keladi.

Itarilish bosqichida yetakchi tizza oldinga siljiydi va to‘piq tekislanadi, bu yetakchi oyoqning yuqoriga ko‘tarilishda to‘siqqa urilishining oldini oladi. Yetakchi oyoqning qarama-qarshi qo‘li 90 graduslik burchak ostida va taxminan yelka balandligida qoladi.

Shuni yodda tutish kerakki, to‘siqlardan yuguruvchilar, g‘ovlar osha yuguruvchilarga qaraganda kamroq oldinga egilishni talab qiladi.

Bu oldinga egilish sportchiga pastroq sakrash imkonini bersada, oxir-oqibat, to‘siqlardan sakrab o‘tuvchi bu harakatni bajarish uchun juda ko‘p energiya talab qiladi, bu sprint g‘ovlar osha yuguruvchilar kabi yaqqol ko‘rinadi. Bundan tashqari, to‘siqlar osha yugurish sakrash tezligi 400 metrga g‘ovlar osha yuguruvchga qaraganda sekinroq bo‘lgani uchun, uzoqroq qadam tashlashga hojat yo‘q.

Sportchilar katta guruh bo‘lib to‘siqqa yaqinlashganda, to‘g‘ri uchish nuqtasini topish qiyin bo‘lishi mumkin. Bu holda, to‘siqqa chiqish qo‘llaniladi tezlik jihatidan unchalik samarali bo‘lmagan, ammo ayni paytda kamroq energiya sarflaydigan harakat bo‘ladi.

Suv chuquri. To‘siqlardan osha yugurishning eng qiyin va qo‘rqinchli qismi suv chuquri oldida qo‘yilgan to‘sig‘idan o‘tishdir. To‘siqlardan sakrab o‘tuvchilar ko‘pincha raqiblariga g‘alaba qozonishadi yoki yutqazishadi, chunki ular suv chuquridan sakrashda juda samarali yoki shunga mos ravishda boshqalardan pastroq. Samarali mexanika va yaxshi sakrash texnikasi sportchining yugurish vaqtini soniyalarga qisqartirishi mumkin.

Suv chuquri boshidan uzoqlashgan sari sayozlashib boradi, shuning uchun yuguruvchilar eng sayoz nuqtaga tushish uchun iloji boricha uzoqroqqa sakrashga harakat qilishadi va chiqishda suvdan eng kam qarshilikka duch kelishadi.

Jarohatlanish haqida. Sportda jarohatlanish juda ko‘p uchrab turadi, ayniqsa to‘siqlar osha yugurish sport turida. Ammo sportchi ularni minimal darajaga tushirishga harakat qilishi mumkin.

To‘siqlar osha yugurish texnikasida to‘siqdan o‘tganda oyoqni qo‘nish vaqtida to‘piq bo‘g‘imi va boldir mushaklariga yuk juda katta bo‘ladi. Mushaklarning yaxshi elastikligi bilan yuk, mushaklar suyaklar va bo‘g‘inlar bo‘ylab teng ravishda taqsimlanadi. Elastiklik pasayganda, suyakning tashqi qatlamiga (periosteum) biriktirilgan mushak uni shikastlaydi va periosteumning yallig‘lanishi paydo bo‘ladi, ayniqsa suv chuquri oldidagi to‘siqdan o‘tish paytida. Mushaklarning moslashuvchanligini oshiradigan mashqlar va zarbani yutuvchi tagliklari bo‘lgan poyabzal jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi, natijada oyoq bilaklariga jarohatlar kam uchraydi, ayniqsa to‘siqdan keyin oyoq yomon tushsa. Oldini olish ham xuddi shunday harakatchanlikni rivojlantirish uchun oyoqqa mos tegishli poyafzallardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Masofani to‘gashi va marra. Oxirgi to‘siqdan marra chizig‘igacha bo‘lgan masofa maksimal tezlikda bo‘lishi kerak. Bunga erishish uchun oxirgi to‘siqdan o‘tish, oldingi barcha to‘siqlardan ham faolroq bo‘lishi kerak.

Xulosa. Yengil atletikada to‘siqlar (stipl-shez) osha yugurish, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki strategik fikrlashni ham talab qiladi. Ushbu maqola, to‘siqlar (stipl-shez) osha yugurishning tarixi va qoidalarini tahlil qilib, sportchilarga muvaffaqiyatli natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. To‘siqlardan o‘tish va masofani to‘g‘ri texnika bilan

yugurish, shuningdek, jarohatlarni oldini olish usullari ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar uchun zamonaviy poyabzal va mashqlar jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Nurmatov, A. (2021). “Sport jarohatlari va ularning oldini olish.” Toshkent: O‘zbekiston tibbiyot akademiyasi.
2. A.Normurodov. Yengil atletika turlarini o‘qitish. -T.: Darslik. 2021 y. 217 b.
3. Д.С.Алхасов, А.К.Пономарев “Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика” учебная пособия. -М.: 2020 г. 186 с.
4. Шакиржанова К.Т.,Тўхтабаев Н.Т.Основы техники, методика обучения и трени-ровки в беге на короткие дистансии. -Т.: ЎзДЖТИ, 2012. 180 с.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY MADANIYAT KAFEDRASI FAOLIYATINI RAQAMLASHTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

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

Anotatsiya: *Mazkur maqolada oliy va o‘rta maxsus ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat kafedralari faoliyatiga zamonaviy raqamli texnologiyalar, innovatsion usullar hamda ilmiy-metodik yondashuvlarni joriy etish masalalari chuqur tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, talabalarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish tizimlari hamda elektron ta’lim resurslarining o‘rni ochib berilgan. Tadqiqot davomida talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish hamda kafedra faoliyatini boshqarish jarayonlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy takliflar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье представлен углубленный анализ внедрения современных цифровых технологий, инновационных методов и научно-методических подходов в деятельность кафедр физического воспитания высших и средних специальных учебных заведений. Рассматривается роль информационно-коммуникационных технологий, систем мониторинга физической подготовленности обучающихся и электронных образовательных ресурсов в повышении эффективности занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок. На основе проведенного исследования разработаны научно-практические рекомендации, направленные на формирование у обучающихся здорового образа жизни, индивидуализацию спортивной подготовки и совершенствование процессов управления кафедрой.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, kafedra, sport mashg‘ulotlari, raqamli texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik, innovatsion pedagogik usullar, monitoring, sog‘lom turmush tarzi, masofaviy ta'lim, amaliy ko‘nikmalar, raqamli transformatsiya.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, кафедра, спортивная подготовка, цифровые технологии, физическая подготовка, инновационные педагогические методы, мониторинг, здоровый образ тела, дистанционное обучение, практические навыки, цифровая трансформация.*

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yosh avlodni jismoniy baquvvat, sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Bugungi kunda ta’lim muassasalarining jismoniy madaniyat kafedralari oldida turgan asosiy vazifa – talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, ularda muntazam ravishda shug‘ullanish ehtiyojini va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat [1].

Axborotlashgan jamiyat talablaridan kelib chiqqan holda, jismoniy tarbiya va sport sohasini ham zamonaviy raqamli texnologiyalar, multimedia vositalari va tahliliy vositalar yordamida yangi bosqichga ko‘tarish zaruriyati tug‘ilmoqda. An'anaviy o‘qitish usullarini zamonaviy innovatsiyalar bilan uyg‘unlashtirish darslarning qiziqarliligini va natijadorligini keskin oshiradi.

Jismoniy madaniyat kafedralari faoliyatining bugungi holati va muammolari.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat kafedralari o‘quv jarayonini tashkil etishda bir qator yutuqlarga erishgan bo‘lsa-da, bugungi kun talablaridan kelib chiqib hal etilishi lozim bo‘lgan qator muammolar ham saqlanib qolmoqda:

- **Moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi:** Ayrim o‘quv binolarida zamonaviy sport anjomlari va raqamli trenajyorlarning yetishmasligi.
- **Monitoring tizimining an’anaviy shaklda qolishi:** Talabalarning jismoniy rivojlanishi va ko‘rsatkichlarini qog‘oz shaklida yuritish va tahlil qilishning murakkabligi.
- **Ilmiy-metodik ishlanmalarning integratsiyasi:** Kafedra professor-o‘qituvchilarining ilmiy salohiyatini amaliyotga joriy etishda raqamli platformalarning yetishmasligi.

Raqamli texnologiyalarni kafedra faoliyatiga joriy etish yo‘llari.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limini takomillashtirishda quyidagi innovatsion yondashuvlarni qo‘llash maqsadga muvofiq:

Elektron jismoniy pasport tizimi: Har bir talabaning jismoniy tayyorgarligi, yugurish, sakrash, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlarini bulutli bazada saqlash va dinamikasini kuzatish.

Multimedia va video tahlil: Sport texnikasini o‘rgatishda video yozuvlardan foydalanish, harakat xatolarini maxsus dasturlar orqali tahlil qilish va talabaga ko‘rsatib berish.

Masofaviy metodik ta’minot: Talabalar uchun mustaqil shug‘ullanish dasturlarini o‘z ichiga olgan electron platformalar va mobil ilovalarni yaratish.

Xulosa jismoniy madaniyat kafedralari faoliyatini raqamlashtirish ta’lim sifatini tubdan oshirishga, talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishga va ilmiy tadqiqotlarni yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi. Kafedrada zamonaviy axborot texnologiyalarini keng joriy etish orqali ta’lim jarayonini boshqarishni optimallashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni. – Toshkent.
2. Karimov I.A. Sog‘lom avlod – yurt taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2012.
3. Kerimov F.A. Sport kurashida ilmiy tadqiqotlar. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018.
4. Salimov G‘.O. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti press, 2020.
5. Matiboev B.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: “Voris-nashriyot”, 2019.
6. Xolmatov A.A. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning innovatsion usullari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
7. Bompa, T. O., & Haff, G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training (6 th ed.). – Human Kinetics, 2019.
8. Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). – Human Kinetics, 2018.
9. McKenzie, T. L. School Physical Education: The Proactive Curriculum. – Research Quarterly for Exercise and Sport, 2020.
10. Sodiqov J.S. Jismoniy madaniyat kafedralarida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish metodikasi. – Samarqand: Zarafshon

MA’NAVIYAT —INSONNI RUHAN POKLANISH, QALBAN ULG‘AYISHGA CHORLAYDI

E.Tileuov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali
K. Primbetov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yoshlar ta’lim-tarbiyasida ma’naviyatning o‘rni va ahamiyati, milliy qadriyatlar hamda ajdodlardan meros bo‘lib kelayotgan ma’naviy-ma’rifiy merosning yosh avlod kamolotidagi roli yoritilgan. Unda oilada farzand tarbiyasining boshlanishi, ota-onaning*

shaxsiy namunasi, ta'lim-tarbiya jarayonida milliy va umuminsoniy qadriyatlarning uyg'unligi masalalari tahlil etilgan. Shuningdek, globallashuv sharoitida yoshlar ma'naviyatiga ta'sir etuvchi turli g'oyaviy va axborot xurujlari, ularning oldini olishda ma'naviy immunitet, mustaqil fikrlash, tarixiy xotira va milliy o'zlikni anglashning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada yoshlarni vatanparvarlik, yuksak axloq, insonparvarlik, mehnatsevarlik va ma'naviy yetuklik ruhida tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omili sifatida asoslangan.

Аннотация: *В данной статье освещаются роль и значение духовности в образовании и воспитании молодёжи, роль национальных ценностей, а также духовно-просветительского наследия, передаваемого из поколения в поколение, в формировании и развитии молодого поколения. В статье анализируются вопросы начала воспитания ребёнка в семье, личного примера родителей, а также гармоничного сочетания национальных и общечеловеческих ценностей в процессе образования и воспитания. Кроме того, раскрывается значение духовного иммунитета, самостоятельного мышления, исторической памяти и осознания национальной идентичности в условиях глобализации для предотвращения различных идейных и информационных угроз, оказывающих влияние на духовный мир молодёжи. В статье обосновывается, что воспитание молодёжи в духе патриотизма, высокой нравственности, гуманизма, трудолюбия и духовной зрелости является важным фактором развития общества.*

Kalit so'zlar: *ma'naviyat, ma'naviy tarbiya, yoshlar, ta'lim-tarbiya, milliy qadriyatlar, umuminsoniy qadriyatlar, oila tarbiyasi, ma'naviy meros, milliy o'zlik, tarixiy xotira, vatanparvarlik, ma'naviy immunitet, axloq, barkamol avlod.*

Ключевые слова: *духовность, духовное воспитание, молодёжь, образование и воспитание, национальные ценности, общечеловеческие ценности, семейное воспитание, духовное наследие, национальная идентичность, историческая память, патриотизм, духовный иммунитет, нравственность, гармонично развитое поколение.*

Bizning o'zbek xalqimiz qadim-qadimdan uzoq boy tarixga ega. Ajdodlarimiz asrlar mobaynida ta'lim- arbiya masalalariga jiddiy qaragan, shu bois ular o'z navbatida avlodlarga ta'lim-tarbiya masalalariga doir bir qancha asarlar qoldirgan. Bu kabi noyob asarlar insonparvarlik, kamtarlik, mehnatsevarlik, do'stlik, iymon-e'tiqod, mehr-oqibat, odob-axloq kabi umuminsooniy fazilatlarni shakllantirishning o'ziga xos usullarini jamlagan. Jamiyatda har tomonlama yetuk, barkamol inson o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, bunday komil insonlar ajdodlar qolgan umumbashariy an'anlar, milliy qadriyatlar asosida tarbiyalanadi.

Insoniyat dunyoga kelar ekan bu dunyoning oq-u qorasidan bexabar bo'ladi. Ulardan hayoti davomida ma'lumotlar olib boradi, sinaladi shu tariqa yuksaladi. Har qadamda turli xil chigalliklar, turli xil muammolar chiqib qolishi mumkin, bunday holatda ota-onalar maslahatlar, talim- tarbiya berib farzandini egri yo'lga kirishdan saqlab qoladi. Farzandini yoshligidan ta'lim-tarbiya berib yuksaltirib, ularni egri yo'ldan saqlab qoluvchi bu uning ota-onasidir. Shu sababdan ham tarbiya oiladan boshlanadi, farzandning yaxshi inson bo'lib ulg'ayishi ota-ona zimmasidagi katta mas'uliyatlardan biridir. Hikmatlarda: "Bolalaringizni tarbiyalamang, o'zingizni tarbiyalang. Ular baribir sizga o'xshagan bo'ladi" – deyilgan[1].

Farzand uyning ko'zgusidir, u uyda olgan tarbiyasini jamiyatda namoyon qiladi. Shu sababli ham ota-ona o'zini tarbiyalagan bo'lishi lozim. Qush uyasida ko'rganini qiladi deganidek, farzand ham ota-onasi tomon talpinadi, ularni ko'rganini takrorlaydi. Ota-ona farzandga o'zi namuna bo'la olsagina farzand tarbiyali, bilimli va ma'naviyatli bo'lib o'sadi.

Ana shunday ekan, hayotda ta'lim-tarbiyada ma'naviyat alohida muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'naviyatli insongina hayotda o'z o'rnini egallaydi, komil inson bo'lib shakllanadi, ravnaq topadi. O'zbekistonda mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab ma'naviyat masalalariga, uning yoshlarda shakllanishi va rivojlanish muammosiga ulkan ahamiyat berib kelinmoqda. Ma'naviyatni yuksaltirish mamlakatimizda davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Bu xususida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 19-yanvar kuni ma'naviy-ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish, bu borada davlat va jamiyat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirish masalalari bo'yicha o'tkazilgan videoselektor yig'ilishlarida shunday fikrlarni aytdilar: "Agar jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo'lsa, uning joni va ruhi ma'naviyatdir. Biz yangi O'zbekistonni barpo etishga qaror qilgan ekanmiz, ikkita mustahkam ustunga tayanamiz. Birinchisi bozor tamoyillariga asoslangan kuchli iqtisodiyot, ikkinchi ajdodlarimizning boy merosi va milliy qadriyatlariga asoslangan kuchli ma'naviyatdir". [2].

Mamlakatimizda barpo etilayotgan fuqarolik jamiyati ma’naviy barkamol, ruhan yetuk shaxslar jamiyati bo‘lishi ham mavzuning dolzarbligini ko‘rsatadigan omillardan biridir. Mavzuning dolzarbligini belgilaydigan yana bir muhim jihat shundaki, bizning jamiyatimizga yot bo‘lgan kuchlar: terroristlar, diniy aqidaparastlar, transmilliy, kiberjinoyatchilik va boshqa buzg‘unchi g‘oyalarni tashuvchilar asosiy e’tiborni o‘smirlar va yoshlarni o‘z tomonlariga ag‘darib olishga harakat qilmoqdalar. Sababi ma’naviyatga qilingan tahdid mamlakatni inqirozga olib kelishini mumkinligini ular juda yaxshi anglashadi. Yoshlarni yuksak axloq va intizomli qilib tarbiyalash, ularning sifatli ta’lim olishi va vatanparvarlik ruhida voyaga yetishi mamlakat iqtisodiy va siyosiy taraqqiyotining kaliti hisoblanadi. Bu esa ijtimoiy barqarorlik va muvaffaqiyat asosidir. Bugungi kunda yoshlar tarbiyasi muammolari deyarli barcha mamlakatlar uchun umumiy masaladir. Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo‘lib kamolga yetishi bilan bog‘liq.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning ma’naviyat va ma’naviy tarbiya masalalariga bag‘ishlangan asarlarida bu muammolar shaxs ruhiyati, psixologiyasi bilan bog‘lab izohlanadi. Bunday yondashuv psixolog olimlar va tadqiqotchilar uchun metodologik tayanch vazifasini bajaradi. O‘smirlar ma’naviyatini yuksaltirish masalalarining O‘zbekistonda davlat siyosati darajasiga ko‘tarilishi shu yo‘nalishda ijtimoiy-gumanitar fanlarda olib borilayotgan tadqiqotlar kengayishiga kuchli ta’sir o‘tkazdi. Bu sohada, ayniqsa, mamlakatimiz faylasuflari, siyosatshunoslari, pedagog-olimlari tomonidan ko‘zga ko‘rinarli ishlar amalga oshirildi. Ayni paytda mamlakatimiz psixologlari tomonidan shu yo‘nalishda olib borilayotgan tadqiqotlarni yetarli, deb bo‘lmaydi. O‘zbekistonda ma’naviyat va uning qadriyatlari bilan bog’liqligi,tarbiyada muhim omil ekanligi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilishi, bu muammolarga davlat tomonidan, ayniqsa, Prezidentimiz tomonidan katta e’tibor berilishi mazkur muammolarni atroflicha va barakali tadqiq uchun shart-sharoit yaratdi.

Ma’naviyati kuchli xalq hamma jabhada tik ko’z bilan boqa oladi. Nega deganda insoniyatning ko‘p ming yillik tajrubasi shundan dalolat beradiki, dunyodagi zo’ravon va tajovuzkor kuchlar qaysi bir xalq yoki mamlakatni o’ziga tobe qilib, bo’ysundirmoqchi, uning boyliklarini egallamoqchi bo’lsa, avvalombor, uni qurolsizlantirishga, ya’ni, eng buyuk boyligi bo’lmish milliy qadriyatlari, tarixi va ma’naviyatini judo qilishga urinadi [2]. Buning tasdig’ini uzoq va yaqin tarixdagi o’tmish bilan yaqqol ko’rishimiz mumkin. Binobarin, ma’naviyatga qarshi qaratilgan har qanday tahdid o‘z-o‘zidan mamlakat xavfsizligini, uning milliy manfaatlarini, sog‘lom avlod kelajagini ta'minlash yo‘lidagi jiddiy xatarlardan biriga aylanishi va oxir-oqibatda jamiyatni inqirozga olib kelishi mumkin. Kezi kelganda ilgari aytgan bir fikrimni takrorlamoqchiman: bu dunyoda tabiatda ham, jamiyatda ham bo'shliq bolmaydi. Qayerdadir bo‘shliq paydo bo‘ldimi, hech shubhasiz, uni albatta kimdir to‘ldirishga harakat qiladi [4].

Ma’naviyat —insonni ruhan poklanish, qalban ulg‘ayishga chorlaydigan, odamning ichki dunyosi, irodasini baquwat, iymon-e’tiqodini butun qiladigan, vijdonini uyg‘otadigan beqiyos kuch, uning barcha qarashlarining mezonidir, desak, menimcha, tariximiz va bugungi hayotimizda har tomonlama o‘z tasdig‘ini topib borayotgan haqiqatni yaqqol ifoda etgan bo‘lamiz. Mening nazarimda, «ma’naviyat» tushunchasi jamiyat hayotidagi g‘oyaviy, mafkuraviy, ma’rifiy, madaniy, diniy va axloqiy qarashlami o‘zida to‘la mujassam etadi. Shuning uchun ham bu mavzuda fikr yuritganda, mazkur qarashlarning barchasini umumlashtirib, keng ma’nodagi «ma’naviyat» tushunchasi orqali ifoda etish mumkin. Ma’naviyatning negizi va ma’no-mazmunini belgilaydigan asosiy xususiyatlar, birinchi galda insonning ruhiy poklanishi va qalban ulg‘ayishi haqida gapirar ekanmiz, bir masalaga alohida e ’tibor berishimiz lozim [5].

Albatta, har qaysi xalq yoki millatning m a’naviyatini uning tarixi, o‘ziga xos urf-odat va an’analari, hayotiy qadriyatlaridan ayri holda tasavvur etib bo‘lmaydi. Bu borada, tabiiyki, ma’naviy meros, madaniy boyliklar, ko‘hna tarixiy yodgorliklar eng muhim omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi. Bizning qadimiy va go‘zal diyorimiz nafaqat Sharq, balki jahon sivilizatsiyasi beshiklaridan biri bo‘lganini xalqaro jamoatchilik tan olmoqda va e’tirof etmoqda. Bu tabarruk zamindan ne-ne buyuk zotlar, olim-u ulamolar, siyosatchi va sarkardalar yetishib chiqqani, umumbashariy sivilizatsiya va madaniyatning uzviy qismiga aylanib ketgan dunyoviy va diniy ilmlaming, ayniqsa, islom dini bilan bog‘liq bilimlarning tarixan eng yuqori bosqichga ko‘tarilishida ona yurtimizda tug‘ilib kamolga yetgan ulug‘ allomalarning xizmatlari beqiyos ekani bizga ulkan g‘urur va iftixor bag‘ishlaydi. Hozirgi davrda yutimiz jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarimiz G’arb mamlakatlari ma’naviyatiga taqlid qilmoqda. Bu juda achinarli holatdir. Negaki bizning o’zligimiz, an’analarimiz, qadriyatlarimizdan G’arb davlatlari ma’naviyati ustunlik qilmoqda.

Hozirgi kunda ma’naviyatimizni asrash uchun nima qilish lozim va unga tahdid soladigan xurujlarga nimani qarshi qo‘yish kerak, deb so‘rasa, men avvolambor shu yurtda yashayotgan har qaysi inson o‘zligini anglashi, qadimiy tariximiz va boy madaniyatimiz, ulug‘ ajdodlarimizning merosini chuqurroq o‘zlashtirishi, bugungi tez o‘zgarayotgan hayot voqeligiga ongli qarab, mustaqil fikrlashi va diyorimizdagi barcha o‘zgarishlarga daxldorlik tuyg‘usi bilan yashashi zarur, deb javob bergan bo‘lardim. Ishonchim komilki, ana shunday noyob insoniy fazilatlarga, yuksak ma’naviyatga ega bo‘lgan xalq hech kimga hech qachon qaram bo‘lmaydi, o‘zining ezgu maqsadlariga albatta yetadi.

Muxtasar qilib aytganda, olis va yaqin tariximiz shuni ko‘rsatadiki, xalqimiz doimo ma’naviy jasorat hissi bilan yashagan va bu ulug‘ tuyg‘u uning hayotida yillar, asrlar o‘tgani sayin tobora kuchayib, yuksalib bormoqda. Chunki xalq ma’naviyati shunday bir buyuk ummonki, har qaysi avlod undan kuch-qudrat, g‘ayrat va ilhom olib, o‘zining naqadar ulkan ishlarga qodir ekanini namoyon etadi.

Adabiyotlar:

1. Tarbiyachi kitobi G’iyosiddin Yunus 48-bet
2. I.Karimov. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. 2018
3. Sh.M.Mirziyoyev 2021-yil 19-yanvar kuni ma’naviy-ma’rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish, davlat va jamiyat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirish masalalari bo‘yicha o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishlarida:
4. Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo’lida xizmat qilish eng oliy baxt-saodatdir. Toshkent – “ O’zbekiston” - 2015
5. www. Ziyonet.uz

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

M.To‘xtamishova, magistranti
Toshkent xalqaro Kimyo universiteti Samarqand filiali
S.A.Yaxyayeva, p.f.d. (DSc) dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Maktabgacha davrda bola tomonidan o‘zlashtirilgan kundalik odatlar keyingi rivojlanish bosqichlarida ham davom etishi sababli aynan shu davrda sog‘lom xulq-atvor asoslarini shakllantirish muhimdir. Maqolada sog‘lom turmush tarzining jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, sog‘lom ovqatlanish, kun tartibi, xavfsiz xulq-atvor va ruhiy farovonlik bilan bog‘liq jihatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maktabgacha ta’lim tashkilotida mazkur ko‘nikmalarni shakllantirishda o‘yin, amaliy mashqlar, suhbat, kuzatish va tarbiyachi-oila hamkorligidan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini bolaning kundalik faoliyati bilan bog‘lash zarurligi asoslab berilgan.*

Аннотация: *В данной статье с педагогической точки зрения проанализирован вопрос формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Поскольку повседневные привычки, усвоенные ребёнком в дошкольном возрасте, сохраняются и на последующих этапах развития, именно в этот период важно формировать основы здорового поведения. В исследовании рассмотрены аспекты здорового образа жизни, связанные с физической активностью, личной гигиеной, здоровым питанием, режимом дня, безопасным поведением и психологическим благополучием. Также освещены возможности использования игры, практических упражнений, беседы, наблюдения и сотрудничества воспитателя с семьёй в формировании данных навыков в дошкольной образовательной организации. В статье обоснована необходимость связывания процесса формирования здорового образа жизни с повседневной деятельностью ребёнка.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom xulq-atvor, jismoniy faollik, gigiyena, kun tartibi, sog‘lom ovqatlanish, harakatli o‘yin, pedagogik jarayon, ota-ona.*

Ключевые слова: *здоровое поведение, физическая активность, гигиена, режим дня, здоровое питание, подвижная игра, педагогический процесс, родители.*

Kirish. Bolaning sog‘lom ulg‘ayishi ko‘p jihatdan uning hayotining dastlabki yillarida shakllanadigan odatlar bilan bog‘liq. Maktabgacha yoshda bola atrofidagi kattalarning xatti-harakatlarini kuzatadi, ularni takrorlaydi va asta-sekin kundalik hayot uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni egallaydi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni bolaning maktabgacha ta’lim tashkilotidagi tarbiyasidan alohida holda tasavvur qilib bo‘lmaydi. Sog‘lom turmush tarzi deganda faqat kasalliklarning oldini olish yoki jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish tushunilmaydi. U bolaning o‘z salomatligiga munosabati, kun davomida qanday harakat qilishi, ovqatlanishi, dam olishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi va turli vaziyatlarda o‘zini qanday tutishini ham qamrab oladi. Bu yondashuv O‘zbekiston Respublikasining ta’lim sohasidagi qonunchiligida belgilangan ta’lim-tarbiya maqsadlariga ham mos keladi [1]. Maktabgacha ta’lim tashkilotida ushbu yo‘nalishdagi ishlar davlat ta’lim standarti talablariga muvofiq ko‘pincha alohida mashg‘ulotlar orqali amalga oshiriladi [4]. Biroq sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat bitta mashg‘ulot doirasida hal qilinadigan vazifa emas. Bola qo‘lini yuvishni mashg‘ulotda bilishi mumkin, ammo mazkur harakatni kundalik hayotida mustaqil bajarishi uchun uni muntazam ravishda amalda qo‘llashi kerak. Demak, bilimni ko‘nikmaga, ko‘nikmani esa odatga aylantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

Bugungi kunda bolalarning bo‘sh vaqtini tashkil etish shakllari sezilarli darajada o‘zgarmoqda. Harakatli o‘yinlar bilan bir qatorda turli elektron vositalardan foydalanish ham keng tarqalmoqda. Ilmiy tadqiqotlar bu holat maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligiga, kun tartibiga va bo‘sh vaqtini tashkil etishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatadi [7]. Shuning uchun maktabgacha ta’lim tashkilotida bolaning tabiiy harakat ehtiyojini qo‘llab-quvvatlaydigan muhit yaratish, jismoniy mashqlarni muntazam tashkil etish va sog‘lom odatlarni kundalik faoliyat bilan bog‘lash zarur. Masalan, bolaning ertalabki gimnastikada qatnashishi, sayr vaqtida faol harakat qilishi, harakatli o‘yinlarda ishtirok etishi, ovqatlanishdan oldin qo‘lini yuvishi yoki o‘z buyumlarini tartibga keltirishi alohida-alohida qaraladigan oddiy harakatlar bo‘lib ko‘rinsa-da, ular yig‘indisi bolaning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. Shu jihatdan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni maktabgacha ta’limning umumiy pedagogik jarayoni bilan uyg‘unlashtirish dolzarb masalalardan biridir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash va ushbu jarayonni samarali tashkil etish yo‘llarini asoslashdash maqsadi asosida quyidagi vazifalar belgilandi:

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasining maktabgacha ta’limdagi mazmunini aniqlash;

Bolalarda sog‘lom odatlarni shakllantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillarni tahlil qilish;

Jismoniy faollik va harakatli o‘yinlarning imkoniyatlarini aniqlash;

Gigiyena va kun tartibiga oid ko‘nikmalarni shakllantirish usullarini ko‘rib chiqish;

Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha dastlabki tasavvurlarni rivojlantirish yo‘llarini belgilash;

Tarbiyachi va ota-onalar hamkorligining ahamiyatini asoslash.

Tadqiqot davomida pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Amaliy yo‘nalishda esa pedagogik kuzatuv, suhbat, bolalar faoliyatini tahlil qilish hamda pedagogik tajriba-sinov metodlaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi. Mazkur metodlarning tanlanishi bolaning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini uning real kundalik xatti-harakatlari bilan taqqoslash imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bola uchun sog‘lom turmush tarzi abstrakt tushuncha sifatida emas, balki kundalik hayotda bajariladigan harakatlar orqali namoyon bo‘ladi. Bola “gigiyena”, “sog‘lom ovqatlanish” yoki “jismoniy faollik” kabi ilmiy tushunchalarning mazmunini to‘liq anglamasligi mumkin. Biroq u ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvish, tishlarini tozalash, foydali mahsulotlarni tanlash yoki faol o‘yinlarda qatnashish orqali ushbu tushunchalarning mazmunini amaliy tarzda o‘zlashtiradi. Shu sababli maktabgacha ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillaridan biri-bilimni amaliy harakat bilan bog‘lashdir. Bu jarayonda tarbiyachining shaxsiy namunasi ham katta ahamiyatga ega. Bola kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladi. Demak, tarbiyachining ozodalikka, tartibga, jismoniy faollikka va sog‘lom odatlarga munosabati ham tarbiyaviy vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Jismoniy faollik maktabgacha yoshdagi bolaning tabiiy ehtiyojlaridan biridir. Harakat jarayonida bola nafaqat jismoniy jihatdan rivojlanadi, balki o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘radi, tengdoshlari bilan hamkorlik qiladi va turli qoidalarga amal qilishni o‘rganadi. Bu borada to‘plangan ilmiy-metodik tajriba [6] jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat mashqlar ketma-ketligi sifatida emas, o‘yin elementlari bilan

boyitilgan holda tashkil etishni tavsiya etadi. Masalan, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi harakatlarni oddiy mashq sifatida berish o‘rniga ularni ma’lum syujet asosida tashkil qilish mumkin. “Quyonchalar”, “Qushlar”, “Kim chaqqon?”, “To‘pni top”, “Belgiga qarab harakat qil” kabi o‘yinlar bolaning faol ishtirokini ta’minlaydi. Bu yerda muhim jihat shundaki, o‘yin bolaning asosiy faoliyatiga yaqin bo‘lganligi sababli u harakatni majburiyat sifatida emas, qiziqarli mashg‘ulot sifatida qabul qiladi.

Shaxsiy gigiyena bo‘yicha ko‘nikmalarni maktabgacha yoshdan boshlab shakllantirish bolaning mustaqilligini rivojlantirish bilan ham bevosita bog‘liq. Bola qo‘lini qachon va qanday yuvish, tishlarini tozalash, burun artish, kiyimlarini ozoda saqlash, shaxsiy buyumlaridan to‘g‘ri foydalanish kabi harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtiradi. Bu jarayonda tarbiyachining “bajar” degan ko‘rsatmasidan ko‘ra, harakatning sababini tushuntirish samaraliroq natija berishi maktabgacha pedagogikaga oid adabiyotlarda alohida ta’kidlanadi [5]. Masalan, qo‘lni yuvishning maqsadi faqat qo‘lni toza qilish emas, balki undagi ko‘zga ko‘rinmaydigan iflosliklardan xalos bo‘lish ekanini bolaning yoshiga mos misollar orqali tushuntirish mumkin. Gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

tushuntirish → ko‘rsatish → birgalikda bajarish → mustaqil bajarish → muntazam takrorlash.

Aynan muntazam takrorlash natijasida dastlabki harakat asta-sekin odatga aylanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish ham sog‘lom turmush tarzining muhim qismidir. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturida belgilanganidek [3], bu jarayonda bolaga murakkab tibbiy yoki biologik ma’lumotlarni berish talab etilmaydi. Muhimi, u turli mahsulotlarning foydasi haqida sodda va tushunarli tasavvurga ega bo‘lishidir. Masalan, meva va sabzavotlarning inson uchun foydali ekanini rasmlar, didaktik o‘yinlar va amaliy faoliyat orqali tushuntirish mumkin.

“Foydalisini top”, “Mevalarni ajrat”, “Sog‘lom dasturxon”, “Nimani tanlaymiz?” kabi o‘yinlar orqali bolalarda mahsulotlarni farqlash ko‘nikmasini rivojlantirish mumkin. Bunda bolaning tanlov qilishiga imkon berish muhim. Chunki bola mustaqil ravishda tanlov qilganida o‘z qarorining natijasini tushunishga ham o‘rganadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning hayotida kun tartibi alohida ahamiyatga ega. Uyqu, ovqatlanish, mashg‘ulot, sayr va dam olishning muayyan tartibda tashkil etilishi normativ-huquqiy hujjatlarda ham belgilangan bo‘lib [2], bolaning kundalik hayotini izchil olib borishga yordam beradi. Kun tartibiga rioya qilishni bolaga faqat talab sifatida qo‘yish o‘rniga, uning mazmunini tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, dam olish nima uchun kerakligi, faol o‘yindan keyin nima sababdan tinchlanish lozimligi kabi savollar orqali bolada sabab-oqibat aloqalarini anglash imkoniyati yaratiladi. Shu jihatdan kun tartibi ham bolaning mustaqilligini shakllantiruvchi pedagogik vosita sifatida qaralishi mumkin.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda maktabgacha ta’lim tashkilotining imkoniyatlari oila bilan hamkorlikda yanada kengayadi. Bola ta’lim tashkilotida ma’lum qoidalarga amal qilib, uy sharoitida butunlay boshqa tartibga duch keladigan bo‘lsa, uning ko‘nikmalari barqaror shakllanmasligi mumkin. Shu sababli tarbiyachi va ota-onalar o‘rtasidagi muntazam muloqot muhim. Ota-onalar bilan ishlashda quyidagi shakllardan foydalanish mumkin:

– qisqa individual maslahatlar;
– sog‘lom turmush tarziga oid suhbatlar;
– ota-onalar yig‘ilishlari;
– ochiq mashg‘ulotlar;
– oilaviy harakatli o‘yinlar;
– sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar;
– bolalar bilan birgalikdagi sport tadbirlari.

Hamkorlikning asosiy maqsadi ota-onaga qo‘shimcha talablar qo‘yish emas, balki bolaga sog‘lom odatlarni shakllantirishda yagona tarbiyaviy yondashuvni yaratishdir.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bolaning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning mustaqilligi, intizomi, o‘ziga xizmat qilishi va kundalik hayotdagi mas’uliyatini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Demak, maktabgacha ta’lim davrida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim sharti bolaga tegishli bilimlarni berish bilangina cheklanmasdan, ushbu bilimlarni amaliy faoliyat orqali kundalik xulq-atvorga aylantirishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni: O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentyabr. – 11 bob, 75 modda.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni: O‘RQ-595-son, 2019-yil 16-dekabr. – 58 modda.
3. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi (ikkinchi nashr): O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-son qarori 1-ilovasiga muvofiq tasdiqlangan. – Toshkent.
4. Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standarti: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-son qarori.

O‘QUVCHI-YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYATNING O‘RNI.

G.A.Tulepova, assistent o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur tezisda o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning o‘rni va ahamiyati ilmiy jihatdan yoritib berilgan. Shuningdek, maqolada “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” tushunchalarining o‘ziga xos xususiyatlari, ularning o‘xshash va farqli tomonlari ilmiy adabiyotlar tahlili asosida ochib berilgan. Qolaversa, milliy va harakatli o‘yinlarning o‘quvchi-yoshlar jismoniy hamda ma’naviy rivojlanishidagi o‘rni tahlil qilingan.*

Аннотация: *В данном тезисе научно освещена роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащейся молодежи. Также в статье на основе анализа научной литературы раскрыты особенности понятий «физические способности» и «физические качества», их сходства и различия. Кроме того, проанализирована роль национальных и подвижных игр в физическом и духовном развитии учащейся молодежи.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, jismoniy rivojlanish, milliy va harakatli o‘yinlar, o‘quvchi-yoshlar.*

Ключевые слова: *Физическая культура, здоровый образ жизни, физические способности, физические качества, физическое развитие, национальные и подвижные игры, учащаяся молодежь.*

Jismoniy madaniyatni shakllantirish jarayonida shug‘ullanuvchilar faqatgina harakatlar va bilimni o‘zlashtirib qolmay, o‘z jismoniy imkoniyatlarini ham rivojlantirib boradilar. Odatda, insonning harakat imkoniyatlarini tushuntirish uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” degan atamalar ishlatiladi. Ochig‘i, bu ikki tushuncha bir-biriga o‘xshab ketgani bilan, ularning ma’nosi bir xil emas.

Ilmiy adabiyotlarni o‘qiganda bu tushunchalarning ta’rifi va o‘zaro farqi bo‘yicha turlicha yondashuvlarni uchratamiz. Masalan, ba’zi tadqiqotchilar (masalan, G.G.Natalov) jismoniy qobiliyatlarni organizmning harakatdagi funksional tizimlari layoqati deb tushuntirsa, boshqalari (A.P.Matveev) buni insonga xos, asosi jismoniy sifatlarga borib taqaladigan imkoniyatlar deb biladi. E.P. Ilin va B.V.Evstafev esa qobiliyatlarni organizmning ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlariga tayanuvchi tug‘ma nishonalar deb ta’riflashgan [1, 40]. Bizning fikrimizcha jismoniy qobiliyatlar – bu insonning har qanday mushak faoliyati talablarini bajarishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik va morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Yillar davomida inson harakat imkoniyatlarini ifodalash uchun asosan “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” atamasi qo‘llanib kelingan. Hozirgi kunda ayrim mualliflar bu atama eskirganini aytib, uni ilmiy muomaladan chiqarishni va faqat “jismoniy qobiliyatlar” degan tushunchani ishlatishni taklif qilishmoqda. Shunga qaramay, amaliyotda ham, kundalik nutqda ham “jismoniy sifatlar” atamasi hanuzgacha juda keng qo‘llaniladi. Shu boisdan ham, bu ikki tushunchaning o‘xshash va farqli tomonlarini yaxshilab farqlab olish muhimdir.

Avvalo, shuni ta’kidlash joizki, “sifat” tushunchasi o‘zi nima? Bu so‘z har qanday narsaning boshqalardan farq qiladigan asosiy belgisini anglatadi (masalan, buyum sifati, mahsulot sifati yoki hayot sifati degandek). Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamaga aynan shunday, ya’ni inson jismoniy

imkoniyatlarining o‘ziga xos tomonlarini ko‘rsatib beruvchi tushuncha sifatida yondashishimiz maqsadga muvofiqdir [2, 41].

Insonning jismoniy rivojlanishi deganda organizmning morfologik va funksional xususiyatlari kompleksi tushuniladi va bu uning jismoniy kuchi zaxiralarini belgilaydi. Ushbu ta’rifdan ko‘rinib turibdiki, talabalarning jismoniy rivojlanishini o‘rganish va baholash o‘qituvchi uchun juda muhim. Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasi - jismoniy mashg‘ulotlar imkoniyati va xarakterini belgilab beruvchi omillardir. Jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishini baholash turli ko‘rsatkichlar (Ketle indeksi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi, hayotiy ko‘rsatkich, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘ng va chap bilaklar dinamometriyasi, tana kuchi) bo‘yicha amalga oshiriladi. Quyida turli yoshdagi talabalar jismoniy rivojlanishi ko‘rsatkichlarining mezonlari keltirilgan. Ular pedagogik eksperimentlar natijasida aniqlangan [3, 81].

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinishi lozim bo‘lgan ta’lim vazifalari hayotiy muhim, professional sport amaliy harakatlariga o‘rgatish va sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini tarbiyalashni o‘z ichiga oladi. Shuningdek, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi asoslarini o‘rganish ham ta’lim vazifalaridan biri hisoblanadi. Amalda mustahkamlangan bilimlar asosida sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishning foydasi va zaruriyatiga ishonch shakllanadi [3, 89].

Salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshirish bu pedagogik jarayonning sog‘lomlashtiruvchi vazifalari hisoblanadi. Sog‘lomlashtiruvchi vazifalarning muvaffaqiyati jismoniy mashg‘ulotlarning sog‘lomlashtiruvchi pedagogik prinsiplari talablariga rioya qilishga bog‘liqdir. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bog‘liq muhim masala hal etiladi [3, 89].

Jismoniy mashg‘ulotlarga faqatgina ma’lum bir tana qismiga ta’sir qiluvchi oddiy vosita sifatida qaramasligimiz kerak. Aksincha, uni butun organizmning ishlash tarzini yaxshilab beradigan universal kuch deb bilish lozim. Chunki har qanday jismoniy yuklama faqat ayrim mushaklargagina emas, balki butun tana a’zolarining moslashish qobiliyatini ishga solishga xizmat qiladi. Qolaversa, muntazam bajariladigan jismoniy harakatlar sog‘ligimizga juda ijobiy ta'sir ko‘rsatib, modda almashinuvini yaxshilaydi, to‘qimalarning ozuqa moddalarni yaxshi o‘zlashtirishi va keraksiz chiqindilardan tezroq tozalanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, yuragimiz ham chiniqib, yanada baquvvat va chidamli bo‘lib boradi [5, 192].

Milliy va harakatli o‘yinlar insoniyatning azaliy boyligi, uning qadimiy madaniyati va tarixiy an’analarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular nafaqat bolalar va o‘smirlarning balki barcha yoshdagi insonlarning jismoniy rivojlanishiga, ularning ma’naviy kamolotiga ham munosib hissa qo‘shadi. Bu o‘yinlar avloddan-avlodga o‘tib, hozirgi kungacha saqlanib qolgan va kelgusida ham davom etaveradi. Milliy va harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki aqliy va ma’naviy rivojlanishga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Ular tinglovchilarda jamoaviy ruh, o‘rtoqlik va sadoqat tuyg‘ularini shakllantiradi, ularda o‘z kuchlariga ishonch hosil qilish hislari uyg‘onadi. Shuningdek, bu o‘yinlar tinglovchilarning chaqqonligi, epchilligi, harakatchanligi va tezkorligini oshiradi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlar tinglovchilarni jismoniy jihatdan o‘stirish uchungina emas, balki aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda tinglovchilarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat’iyatlilik ko‘rsatish, jamoa oldida, o‘z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o‘rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas’uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi [2, 81].

Jismoniy tarbiya va sport mashqlari – pedagoglarning bosh vazifalarini belgilovchi, birinchi navbatdagi sotsial-pedagogik jarayondir. Ammo mazkur jarayonning bosh nuqtasi bo‘lib, faoliyati murakkab, o‘ziga xos talabli, tashqi muhit bilan bog‘langan inson hisoblanadi. Shunga binoan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan har bir shug‘ullanuvchining faol imkoniyatlari darajasiga mos keladigan vositalar va usullar hamda uning shaxsiy xususiyatlariga bog‘liq. Aynan shunday monandlikdagina mashqlarning sog‘lomlashtirish samaradorligiga, sport natijalarining yuqori va turg‘un bo‘lishiga erishish mumkin [6, 6].

Organizmning o‘sib, ulg‘ayishida mushaklar harakat faolligi eng muhim biologik omillardan biri hisoblanadi. Bizning fikrimcha, hayotimizning ilk bosqichlaridan boshlab muntazam shug‘ullaniladigan jismoniy harakatlar nafaqat suyak-mushak tizimining to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi, balki bosh miya faoliyatini ham yaxshilab, o‘qish va fikrlash jarayonlarini tezlashtiradi. Natijada bolalarning nutqi

yaxshilanadi, bilish qobiliyatlari oshadi, kelgusida aqliy ish bilan shug‘ullanganda ham samaradorlik yuqori bo‘lib, ruhiy holati doim barqaror turadi [4, 94].

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, ta’lim maskanlari va mehnat jamoalarida sport tadbirlarini muntazam o‘tkazish yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga, ularni turli zararli odatlardan asrashga va eng asosiysi, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini mustahkam qaror toptirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: «Turon-Iqbol», 2020. – 42b
2. Burhonov B.H. Jismoniy tayyorgarlik sikli” milliy va harakatli o‘yinlarni jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llanilishi o‘quv qo‘llanma Toshkent – 2024. – 81 b
3. Кошбахтиев И.А. Керимов Ф.А. Ахматов М.С. Валеология асослари. Тошкент – 2005. – 86-87 b.
4. **Kudaybergenova U., Turekeeva A., Romanova L., Tulepova G.** Jas fiziologiyasi hám gigiena: Oqıw qollanba. – Tashkent, 2024. – 94 b.
5. **Мартыненко А.В.** Формирование здорового образа жизни молодёжи. – Москва: Медицина, 1988. – 192 с.
6. Saidov B.M.. Sport tibbiyoti. –T.: «Fan va texnologiya», 2013. – 5-6 b

TAEKWONDO WT: PUMSE VA FREESTYLE YO‘NALISHLARINING TEXNIK-TAKTIK XUSUSIYATLARI

A.A.Umirzakova, o‘qituvchi
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya*: Ushbu maqolada Taekvondo WT sport turining Pumse va Freestyle yo‘nalishlari texnik hamda taktik jihatdan ilmiy asosda tahlil etiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — har ikkala yo‘nalishning texnik-taktik o‘ziga xosliklarini aniqlash, sportchilarning jismoniy, ruhiy va ijodiy tayyorgarlik darajalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni o‘rganish hamda ularning mashg‘ulot jarayoniga ta’sirini asoslab berishdan iborat. Maqolada Pumse yo‘nalishining qat’iy reglamentlashtirilgan texnik strukturasi bilan Freestyle yo‘nalishining erkin ijodiy kompozitsion imkoniyatlari taqqoslanadi. Olingan natijalar Taekwondo WT tizimida sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.*

Аннотация: *В данной статье с технической и тактической точки зрения научно анализируются направления Pumse и Freestyle вида спорта Taekwondo WT (World Taekwondo). Основная цель исследования - определить технико-тактические особенности обоих направлений, изучить взаимосвязь между уровнями физической, психологической и творческой подготовленности спортсменов и обосновать их влияние на тренировочный процесс. В статье сопоставляются строго регламентированная техническая структура направления Pumse и свободные творческие композиционные возможности направления Freestyle. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение в повышении эффективности спортивной подготовки в системе таэквондо WT.*

Kalit so‘zlar: *Taekwondo WT, Pumse, Freestyle, texnika, taktika, baholash mezonlari.*

Ключевые слова: *Taekwondo WT, Pumse, Freestyle, техника, тактика, критерии оценки.*

Kirish. Taekwondo bugungi kunda xalqaro miqyosda keng rivojlangan sport turi bo‘lib, musobaqaviy xususiyatlari bilan bir qatorda, sportchilarning estetik, madaniy va tarbiyaviy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. World Taekwondo (WT) tomonidan ishlab chiqilgan tizimda asosan ikki musobaqa yo‘nalishi — Kyorugi (jang) va Pumse (texnik shakllar) mavjud. Pumse yo‘nalishida texnik harakatlarning aniqligi, ketma-ketligi va ijro sifati muhim ahamiyat kasb etsa, Freestyle-Pumse sportchining ijodkorligi, musiqiy ifodasi hamda akrobatik elementlarni texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish qobiliyatini namoyish etadi. Ushbu yo‘nalishning rivojlanishi taekvondoda texnik va estetik imkoniyatlarining kengayishiga,sportchilarning ijrochilik mahorati va harakatlarni ifodali bajarish qobiliyatini takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Mazkur maqolada Pumse va Freestyle-Pumse yo‘nalishlarining o‘ziga xos texnik xususiyatlari, ularning sportchilar tayyorgarligi jarayonidagi o‘rni hamda taekvondochilarning texnik va ijrochilik mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati yoritib beriladi.

1-jadval.

Pumse va Freestyle yo‘nalishlari sportchilarining texnik-taktik ko‘rsatkichlari (o‘rtacha natijalar)

№	Ko‘rsatkichlar	Pumse yo‘nalishi (n=10)	Freestyle yo‘nalishi (n=10)	Farq (±)	Izoh
1	Texnik aniqlik (%)	94.2	86.5	+7.7	Pumseda aniqlik ustun
2	Harakat ritmi va uyg‘unlik (ball)	8.6	9.2	–0.6	Freestyleda ritm boyroq
3	Muvozanat va barqarorlik (ball)	9.0	8.1	+0.9	Pumseda barqarorlik yuqori
4	Ijodiylik va artistiklik (ball)	7.4	9.5	–2.1	Freestyleda ijodkorlik yuqori
5	Umumiy baho (maks. 10 ball)	8.5	8.8	–0.3	Natijalar yaqin, lekin Freestyle biroz ustun

Izoh (tahliliy sharh)

Jadval natijalari Pumse va Freestyle yo‘nalishlarining sportchilarda shakllantiradigan texnik-taktik ko‘rsatkichlaridagi asosiy farqlarni ko‘rsatadi.

1. **Texnik aniqlik (%)**: Pumse yo‘nalishida texnik aniqlik 94,2% ga teng bo‘lib, Freestyle (86,5%) bilan solishtirganda +7,7% ustunlikka ega. Bu qat’iy belgilangan Pumse ketma-ketligi va standartlashtirilgan texnik harakatlar tufayli sportchilarning harakatlarni aniqlik bilan bajarish imkoniyatini oshiradi. Shu bilan birga, Pumse mashqlari ichki intizom va nazoratni rivojlantiradi.
2. **Harakat ritmi va uyg‘unlik (ball)**: Freestyle yo‘nalishida bu ko‘rsatkich 9,2 ballni tashkil qiladi va Pumse (8,6) bilan solishtirganda biroz yuqori (–0,6 farq). Bu erkin kompozitsiya va musiqiy ritmga moslashuv bilan izohlanadi. Freestyle mashqlari sportchidan nafaqat texnik mahorat, balki vaqt va ritmni his qilishni ham talab qiladi.
3. **Muvozanat va barqarorlik (ball)**: Pumse yo‘nalishida muvozanat va barqarorlik 9,0 ball bo‘lib, Freestyle (8,1) bilan solishtirganda +0,9 farq bilan ustun. Bu Pumse mashqlarining statik va dinamik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilganligini ko‘rsatadi.
4. **Ijodiylik va artistiklik (ball)**: Freestyle yo‘nalishida ijodiylik va artistiklik 9,5 ballni tashkil qilib, Pumse (7,4) bilan solishtirganda –2,1 farq bilan aniq ustun. Bu sportchilarning erkin kompozitsiya, akrobatik elementlar va sahnaviy ifodani faol qo‘llashiga bog‘liq.
5. **Umumiy baho (maks. 10 ball)**: Umumiy ko‘rsatkichlar yaqin bo‘lsa-da, Freestyle yo‘nalishi (8,8) Pumse (8,5) bilan solishtirganda biroz ustun chiqadi (–0,3 farq). Bu, asosan, Freestyle yo‘nalishining musiqiy uyg‘unlik va vizual estetik ta’sirini hisobga olgan baholash mezonlari bilan bog‘liq.

2-jadval.

Pumse va Freestyle yo‘nalishlarining texnik-taktik ustuvor jihatlari

Texnik-taktik mezonlar	Pumse yo‘nalishi xususiyati	Freestyle yo‘nalishi xususiyati
Texnika aniqligi	Standartlashtirilgan, qat’iy nazorat ostida	Innovatsion, murakkab kombinatsiyalar
Ritm va harakat uyg‘unligi	Barqaror, oldindan belgilangan	Musiqa va tempga moslashgan dinamik harakatlar
Muvozanat	Statik barqarorlikka asoslangan	Harakat davomida dinamik muvozanat
Taktik yondashuv	Harakat ketma-ketligida aniqlik va tartib	Erkin kompozitsiyada ijodiy va vizual ta’sir kuchi
Baholash omillari	Texnik aniqlik, kuch nazorati, muvozanat	Ijodiylik, musiqiy uyg‘unlik, artistiklik

Natijalar tahlili

- O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, **Pumse** va **Freestyle** yo‘nalishlari o‘rtasida texnik-taktik ustuvorlik jihatidan sezilarli farqlar mavjudligi aniqlandi.

- **Texnik aniqlik ko‘rsatkichi** Pumse yo‘nalishida o‘rtacha **94,2%** ni tashkil etib, bu qat’iy reglamentlashtirilgan texnik harakatlar tizimi va nazorat mexanizmlarining yuqori darajada shakllanganligi bilan izohlanadi.
- **Ijodiylik va artistiklik darajasi** Freestyle yo‘nalishida o‘rtacha **9,5 ball** bilan eng yuqori natijani ko‘rsatdi. Ushbu ko‘rsatkich sportchilarning musiqiy uyg‘unlik, estetik ifoda va erkin kompozitsiya elementlarini faol qo‘llash qobiliyatini aks ettiradi.
- **Muvozanat va barqarorlik** ko‘rsatkichi Pumse yo‘nalishida ustun bo‘lib, bu yo‘nalishda harakatlar markaziy og‘irlikni saqlashga, texnik barqarorlikni ta’minlashga qaratilganligi bilan tavsiflanadi.

Umumiy yakuniy natija bo‘yicha esa Freestyle yo‘nalishi sportchilari biroz yuqori ball to‘plashgan. Bunga ijodiy ifoda, musiqiy uyg‘unlik va estetik ta’sir omillarining baholash tizimidagi ulushi sabab bo‘lgan.

Izoh (tahliliy sharh).

Yuqoridagi jadval va natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, Taekwondo WT sport turidagi Pumse va Freestyle yo‘nalishlari sportchilarning texnik hamda psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, ularning mazmuni va metodik xususiyatlarida muayyan farqlar mavjud. Pumse yo‘nalishida texnik harakatlarning aniqligi, ketma-ketligi, muvozanatni saqlash, kuch va harakatlarni nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu mashqlar sportchilarda intizom, diqqatni jamlash, nafasni boshqarish va ruhiy barqarorlik kabi sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Freestyle Pumse esa an’anaviy texnik harakatlarni zamonaviy ijrochilik elementlari bilan uyg‘unlashtirishga asoslanadi. Mazkur yo‘nalishda sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda, musiqiy ritmni his qilish, harakatlarni ifodali bajarish, ijodiy yondashuv va akrobatik elementlardan samarali foydalanish qobiliyatlari ham muhim o‘rin tutadi.

Tahlil natijalari Pumse va Freestyle Pumse yo‘nalishlarini o‘zaro bog‘liq va bir-birini to‘ldiruvchi mashg‘ulot vositalari sifatida qo‘llash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Pumse sportchining asosiy texnik ko‘nikmalarini shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qilsa, Freestyle Pumse ushbu texnik imkoniyatlarni ijodiy va ifodali tarzda namoyon etish imkonini beradi. Shu nuqtayi nazardan, zamonaviy Taekwondo WT mashg‘ulotlarida mazkur yo‘nalishlardan kompleks foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligi, ijrochilik mahorati va psixologik barqarorligini izchil rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil Taekwondo WT sport turidagi Pumse va Freestyle yo‘nalishlarining o‘ziga xos texnik xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi. Tahlil natijalariga ko‘ra.

Pumse yo‘nalishi qat’iy belgilangan texnik ketma-ketlik va standartlashtirilgan harakatlar orqali sportchilarda texnik aniqlik, statik va dinamik barqarorlik hamda harakatlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Ushbu yo‘nalish sportchining ichki intizomi, nafasni boshqarish va harakat estetikasi bo‘yicha tayyorgarligini mustahkamlaydi.

Freestyle-Pumse yo‘nalishida esa texnik harakatlar musiqiy ritm, ijodiy kompozitsiya, akrobatik elementlar va ifodali ijro bilan uyg‘unlashtiriladi. Bu yo‘nalish sportchidan texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, ritmni his qilish, harakatlarni erkin va ifodali bajarish hamda ijodiy yondashuvni talab etadi.

Solishtirma tahlil Pumse va Freestyle Pumse yo‘nalishlari mazmun va ijro xususiyatlari jihatidan farqlanishini, shu bilan birga, ular sportchining texnik va ijrochilik tayyorgarligini rivojlantirishda bir-birini to‘ldirishini ko‘rsatdi. Pumse texnik aniqlik va barqarorlikni shakllantirishga yo‘naltirilsa, Freestyle Pumse ushbu texnik imkoniyatlarni ijodiy va estetik jihatdan namoyon etishga imkon beradi.

Amaliy ahamiyat jihatidan, murabbiylar mashg‘ulot jarayonida Pumse va Freestyle elementlarini uyg‘unlashtirish orqali sportchilarning umumiy texnik-taktik tayyorgarligini kompleks tarzda oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ilmiy-nazariy ahamiyat nuqtai nazaridan, tadqiqot natijalari Taekwondo WT yo‘nalishlarining texnik-taktik asoslarini aniqlash va baholash mezonlarini takomillashtirishga hissa qo‘shadi.

Shu bilan birga, Pumse va Freestyle yo‘nalishlarini uyg‘un tarzda mashq qilish sportchilarning texnik mahorati, taktika tushunchasi, ijodiy va estetik ifoda salohiyatini yanada rivojlantiradi, bu esa zamonaviy Taekwondo WT musobaqalarida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Taekwondo bo‘yicha metodik qo‘llanma. Toshkent, 2023.

2. Kukkiwon. Taekwondo Textbook. 5th Edition, Seoul, 2020.
3. Lee, K., & Kim, H. (2021). Comparative Analysis of Technical Elements in Poomsae and Freestyle Taekwondo. Journal of Martial Arts Studies, 8(2), 45–58.
4.World Taekwondo Federation. Poomsae Competition Rules & Interpretation. Seoul, 2022.

ERKIN KURASHIDA XAVFLI HOLATDA USHLASHLAR VA UNDAN CHIQISHNI AMALGA OSHIRISH

A.I.Xolmatov, dotsent.
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Mazkur tadqiqot sport maktablarida shug‘ullanuvchi yosh erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, ularning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish masalalariga bag‘ishlangan. Tadqiqotda yosh erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hamda samarali o‘qitish metodlaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari o‘rganildi. Mashg‘ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi, shuningdek, erkin kurashga xos texnik-taktik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirishning pedagogik shart-sharoitlari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, ilg‘or trenerlar tajribasini umumlashtirish, so‘rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba-sinov hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar asosida yosh erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari sport maktablari, sport ta’lim muassasalari va erkin kurash bo‘yicha mashg‘ulotlar jarayonida yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.*

Аннотация. *Данное исследование посвящено вопросам повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля, занимающихся в спортивных школах, развития их общих и специальных физических качеств, а также повышения эффективности тренировочного процесса. В исследовании изучены теоретические и практические аспекты использования современных педагогических технологий, средств общей и специальной физической подготовки и эффективных методов обучения в тренировочном процессе юных борцов вольного стиля. Проанализирована система упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости и координационных навыков в процессе тренировки, а также педагогические условия постепенного освоения технико-тактических движений, специфичных для борьбы вольного стиля. В исследовании использованы методы изучения и анализа научно-методической литературы, обобщения опыта опытных тренеров, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического экспериментального тестирования, а также математико-статистического анализа. На основе полученных результатов разработаны методические рекомендации по повышению физической подготовленности юных борцов вольного стиля и совершенствованию тренировочного процесса. Результаты исследования имеют практическое значение для спортивных школ, спортивно-образовательных учреждений и для повышения уровня подготовки юных спортсменов в вольной борьбе.*

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, yosh sportchilar, yosh kurashchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, sport maktabi, pedagogik tajriba.*

Ключевые слова: *вольная борьба, юные спортсмены, юные борцы, физическая подготовка, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, педагогические технологии, физические качества, сила, скорость, ловкость, выносливость, спортивная школа, педагогический опыт.*

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi bilan bugungi kunda olib borilayotgan chuqur islohatlar yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o‘rinni egallaydi. Mamlakatimizda yosh avlodni sog‘lom ruhda tarbiyalash

borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Hurmatli yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev ta'kidlaganidek "Sport – sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustuni".

Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy hayotda ongli ravishda o'z o'rnini egallashi uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib yosh erkin kurashchi o'quvchilarni erkin kurashiga urgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalash muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi.

O'quvchilarda erkin kurashining tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tatbiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Sport maktablarida erkin kurashichilarni jismoniy shakllanishini oshirishda va yuksak natijalarga erishtirishda erkin kurashi mashg'ulotlaridan samarali foydalanish .

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Yoshlarga erkin kurashi harakatlarini mashg'ulot jarayonida samarali urgatilishida yangi usullardan foydalanish;

2. Yosh erkin kurashichilarni jismoniy tayyorgarligini oshrishda va shakllantirishga yordam beradigan usullardan foydalanish xususiyatlari tahlili asosida erkin kurashi mashg'ulotlarni tashkil qilish maqsad va vazifalari mazmun, metod, shakllari asoslab berilganligi;

Tadqiqot vazifalari:

- jismoniy tarbiyaning vositalari va metodik prinsiplariga tayangan holda yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib erkin kurashimashg'ulotlarini tashkil qilish ;
- erkin kurashi mashg'ulotlari qismlarining o'zaro aloqasining uzviyligini ta'minlashda mahsus va umumiy tayyorgarlikdan foydalanish;

Tadqiqot uslublari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, **y**etakchi trener va sportchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazish, mashg'ulot jarayonida pedagogik kuzatishlar olib borish, pedagogik tajriba o'tkazish, matematik-statistik tahlil uslublari.

Tadqiqotning amalga oshirilish bosqichlari:

1. Tadqiqot muammosiga oid pedagogik-psixologik, ilmiy-ommabop va maxsus adabiyotlar, ta'lim muassasalarining ijodiy ish tajribalarini o'rganish va umumlashtirish. Shu asosda tadqiqot ishining mavzu muammosi, ob'yekti, predmeti, ilmiy farazi va boshqa jihatlariga aniqlik kiritish.

3. Yoshlarni erkin kurashi musobaqa faoliyatini ilmiy va pedagogik-psixologik sharoitlarini aniqlash va asoslash; shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish; Yosh erkin kurashichilarini tayyorgarlik samaradorligini aniqlash; ta'lim muassasalari amaliyotida sinab ko'rildi; pedagogik tajriba-sinov ishlaridan olingan natijalar matematik usulda qayta ishlash; erkin kurashichilarni mashg'ulotlar jarayonida musobaqalashishda tayyorgarlik masalalariga oid material tayyorlash.

Xulosa. Tadqiqot davomida tadqiqot guruhida texnik mashqlar oralig'ida navbatma-navbat berib borilgan aylanma tezlanish mashqlari ushbu guruh kurashchilarni vestibulyar analizatori funksiyasining yuqori darajada shakllanishiga olib keldi. Vestibulyar apparati muvozanat saqlash markazining-aylanma tezlanishga bo'lgan qarshi turg'unligi yuqorilashdi.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari tadqiqot guruhida aylangan yo'naltirilgan texnik mashqlar majmuasini afzalligidan dalolat beradi.

Nazorat va tadqiqot guruhlari tarkibidagi kurashchilar vestibulyar analizatorining aylanma tezlanishta'sirigaqarshi turg'unligiyo'naltirilgan texnik mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash natijasida shakllangan vestibulyar turg'unlik (tadqiqot guruhida) muvozanat saqlash funksiyasini anchagina mukammalashganini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. "Sano-standart" Toshkent – 2017. – B. 193-205.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O'zDJTI. Nashriyot-matbaa bo'limi, 2008. – 84 b.

3. Tastanov N.A. Yunon-rum kurashi nazartyasi va uslubiyati. T., 2014y.

4.Tursunov Sh.S. Yunon-rum kurashi bo‘uicha texnik-taktik tauuorgarlik. O‘quv uslubiu qo‘llanma. O‘zDJTI nashriuot-matbaa bo‘limi, 2017. – B. 30

5.Tashnazarov D.Yu. Boshlang‘ich guruh yunon-rum kurashchilarini texnik usullarga o‘rgatishda modellashtirishning samaradorligini takomillashtirish. Monografiya. T.: “BEHZODBEK PRINT”, 2023. – 165 b.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI ANIQLASH BO‘YICHA O‘TKAZILGAN SO‘ROVNOMA NATIJALARI

U.M. Zokirov, tayanch doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Mazkur ilmiy ishda maktabgacha ta’lim tashkilotlari pedagog xodimlarining tarbiyalanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini baholashda qanday yondashuvlar asosida nazariy hamda amaliy ishlarni tashkil etishlari bo‘yicha o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalarining tahlili ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В данной научной работе будет рассмотрен анализ результатов проведенного опроса педагогических работников дошкольных образовательных организаций по организации теоретической и практической работы на основе подходов к оценке физической подготовленности воспитанников.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, jismoniy tarbiya mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическое качество, занятие по физическому воспитанию.*

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining har tomonlama rivojlantirish (sog‘lik-salomatligi, aqliy va jismoniy (yirik va kichik motorikalari)) va ularni maktabga tayyorgarlik darajalarini aniqlash ishlari mamlakatimizda izchil ravishda tashkil etilib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kichik, o‘rta, katta va tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarining organizmini fiziologik holatlarini, jismoniy mashqlarni bajara olishlarini nazorat qilish hozirgi vaqtda zaruriy masalalardan biri bo‘lmoqda.

Rivojlangan bir qator davlatlarda Amerika Qo‘shma Shtatlari, Xitoy, Ispaniya, Italiya, Germaniyada 3-10 yoshda bo‘lgan bolalarning jismoniy tayyorgarliklari qanday darajada rivojlanayotganligi bo‘yicha alohida testlar ishlab chiqilib amliyotda qo‘llanilyabti. Jumladan, yevropa mamlakatlarida “profit” va “yevrofit” testlari bolalarning jismoniy tayyorgarligini jismoniy sifatlarini yil mobaynida ijobiy va salbiy tomondan o‘sganligini ko‘rsatib beradigan parametrlardan biri hisoblanadi [1,60., 2,10., 3,5.].

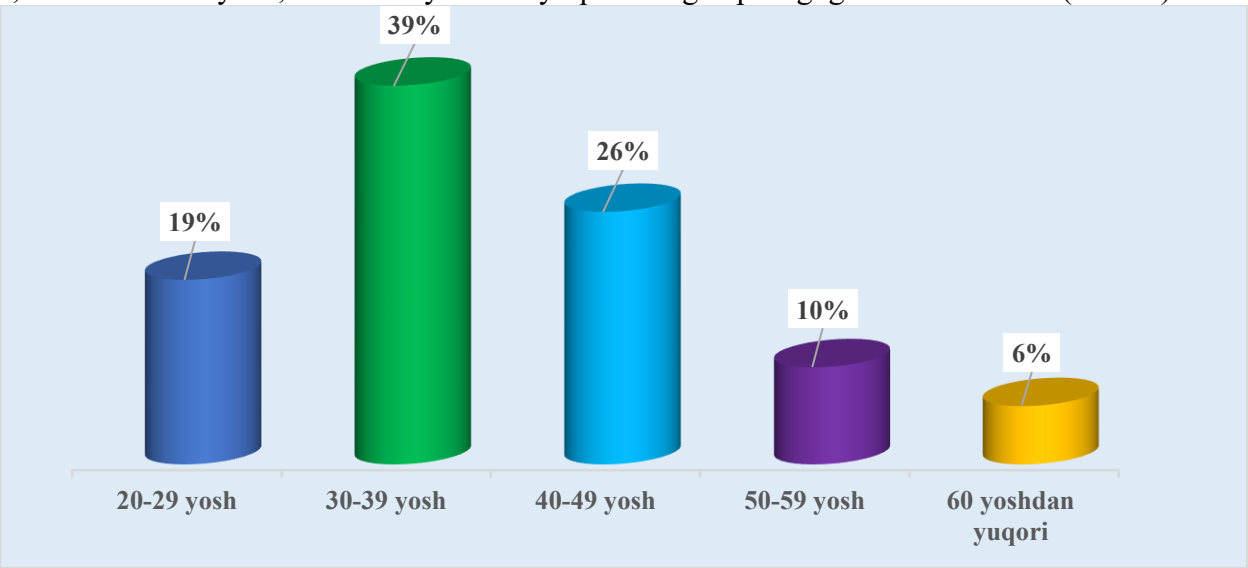
Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan “Kuchli bolajon” nomli maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish bo‘yicha ishlab chiqilgan variativ dasturda, tarbiyalanuvchilarning har bir yosh guruhlariga nisbatan alohida testlar berilgan bo‘lib, jismoniy tayyorgarlik darajalari o‘quv yilida 3 marotaba nazorat qilish belgilangan [4,102.].

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini baholash va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan hujjatlarni ishlash tizimi yuzasidan anketa so‘rovnomasi o‘tkazildi.

Anketa so‘rovida Toshkent shahrining 8 ta davlat maktabgacha ta’lim tashkiloti, 1 nafar nodavlat maktabgacha ta’lim tashkiloti va 1 nafar xususiy maktabning tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo‘riqchilari, uslubchilari ishtirok etdi. Anketa so’rovida respondentlarning umumiy soni 100 nafarni tashkil etgan bo‘lib, ulardan № 62, 103, 487, 150-sonli Davlat maktabgcha ta’lim tashkilotlaridan 10 (10% dan) nafar respondentlar qatnashdi. № 487 va 6-sonli Davlat maktabgcha ta’lim tashkilotlaridan 6 (6% dan) nafar respondentlar ishtirok etgan bo‘lsa, № 300-sonli Davlat maktabgcha ta’lim tashkilotidan 11 (11%) nafar, № 125-sonli Davlat maktabgcha ta’lim tashkilotidan 14 (14%) nafar, “Happy bee” Nodavlat maktabgacha ta’lim tashkilotidan 4 (4%) nafar, “Rahimov school” xususiy maktabidan 19 (19%) nafar respondentlar ishtirok etishdi.

So‘rovnomada ishtirok etuvchi respondentlarning ma’lumot toifasiga ko‘ra, 57 nafar respondent oliy ma’lumotga ega, 12 nafari tugallanmagan oliy, 21 nafari o‘rta maxsus va 10 nafari o‘rta ma’lumotga ega.

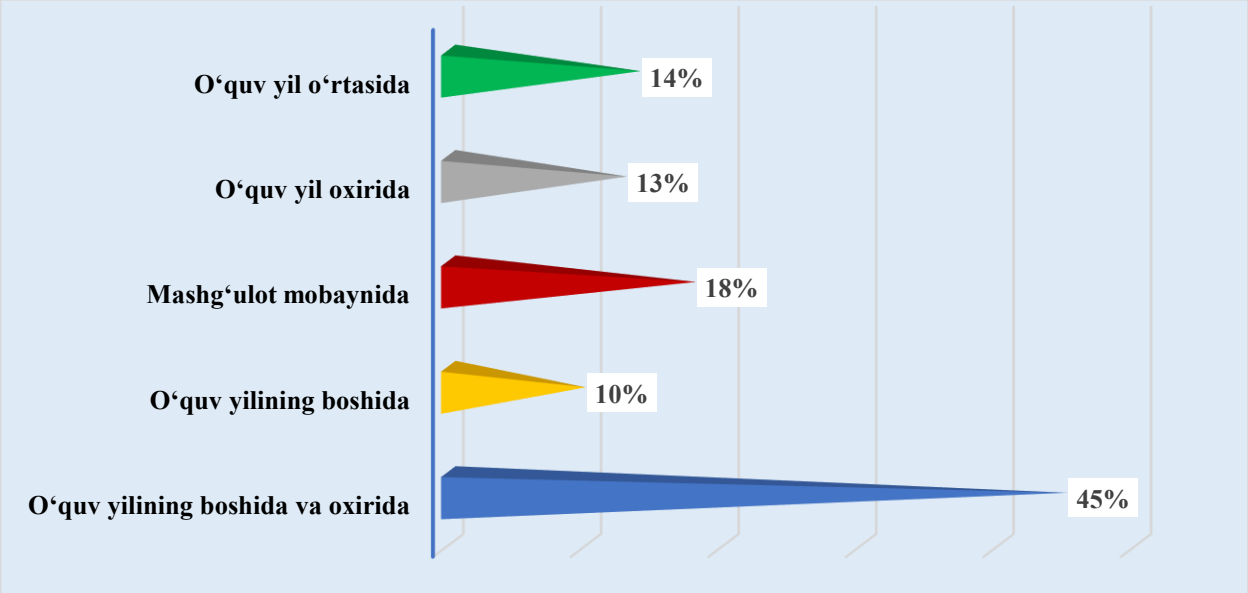
So‘rovnomada ishtirok etuvchilarning 19 foizi 20-29 yosh, 39 foizi 30-39 yosh, 26 foizi 40-49 yosh, 10 foizi 50-59 yosh, 6 foizi 60 yoshdan yuqori bo‘lgan pedagoglarni tashkil etdi (1-rasm).



1-rasm. Respondentlarning yoshi foiz ko‘rsatkichida

“Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining baholash bo‘yicha ma’lumotga egamisiz?” deb nomlangan savolga, 87 foiz respondent “ha” deb javob bergan bo‘lsa, 13 foiz respondent “yo‘q” deb javob bergan.

“Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash qaysi vaqtda olinishi ma’qul deb hisoblaysiz?” nomli savolga, 45 foiz respondent “o‘quv yilining boshida va oxirida”, 10 foiz respondent “o‘quv yilining boshida”, 18 foiz respondent “mashg‘ulot mobaynida”, 13 foiz respondent “o‘quv yil oxirida” bo‘lsa, 14 foiz respondent “o‘quv yil o‘rtasida” deb javob bergan (2-rasm).



2-rasm. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash vaqtiga bo‘lgan munosabat natijalari

“Mashg‘ulotning qaysi shakllarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy (harakat) sifatlari samarali rivojlanadi deb o‘ylaysiz?” nomli savolga, 49 foiz respondent “harakatli o‘yinlar”, 42 foiz respondent “mashg‘ulot jarayonida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda”, 9 foiz respondent “mustaqil shug‘ullanganda” deb javob bergan.

“Tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy nazorat o‘tkazish muhim deb o‘ylaysizmi?” savoliga, 97 foiz respondent “ha, muhim deb o‘ylayman” deb javob bergan bo‘lsa, 3 foiz respondent “yo‘q” deb javob bergan.

“Sizning fikringizcha, tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini qaysi tizim orqali baholagan bo‘lardingiz?” savoliga, 56 foiz respondent “jismoniy tayyorgarligini a’lo, yaxshi, o‘rta,

qoniqarli, qoniqarsiz tizimi orqali", 24 foiz respondent "5 balli baholash tizimi orqali", 20 foiz respondent "10 balli baholash tizimi orqali" deb javob qoldirgan.

"Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish dasturi bo'yicha fikringiz?" nomli savolga, 49 foiz respondent "ayrim o'zgartirishlar kiritish lozim", 45 foiz respondent "to'g'ri tuzilgan", 6 foiz respondent "dastur mavjudligini bilmayman" degan javobni bergan.

"Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish dastur asosida amalga oshiriladimi?" savoliga, 79 foiz respondent "ha, dastur asosida", 6 foiz respondent "yo'q, amal qilinmaydi", 15 foiz respondent "qisman amal qilinadi" deb javob bergan.

"Hozirgi vaqtda o'tiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini maktabgacha ta'lim tashkilotlarida muhim deb o'ylaysizmi?" deb nomlangan savolga, 89 foiz respondent "muhim deb o'ylayman", 6 fozi respondent "mashg'ulotlarni zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish kerak deb hisoblayman", 2 foiz respondent "muhim deb o'ylamayman", 3 foiz respondent "qisman qo'shilaman" deb javob bergan.

So'rovnoma respondentlarining javoblariga ko'ra, maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining har bir yosh guruhlari uchun alohida jismoniy tayyorgarlikni monitoring qilish dasturini hamda jismoniy tarbiya mashg'uloti uchun jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar tuzilmasini ishlab chiqish kerakligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dale A. Ulrich. Test of gross motor development (TGMD-2): examiner's manual, 2 nd. ed. Austin: Pro-ed publisher, 2000. – 60 p.

2. Fang C, Zhang J, Zhou T, Li L, Lu Y, Gao Z, et al. Associations between daily step counts and physical fitness in preschool children // Journal of Clinical Medicine, 2020. – Volume 9. – P. 2-10.

3. Valarani F, Giuriato M, Puci MV, Vandoni M, Codella R, Lovecchio N. Cardiorespiratory fitness assessment using the PREFIT test in Italian children: a preliminary dataset // The Journal of sports medicine and physical fitness, 2020. – Volume 59. – P. 1–5.

4. Zokirov U.M. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qilishda "Kuchli bolajon" variativ dasturi. – T.: Darxon print, 2025. – 102 bet.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ И ТРЕНЕРОВ: НАЦИОНАЛЬНЫЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРАВОВОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ

Н.Х.Захидова. Независимый исследователь PhD
Ташкентский государственный юридический университет
ORCID: 0009-0001-3426-9281

Аннотация. *В статье исследуются правовые проблемы предупреждения и урегулирования конфликта интересов в деятельности спортивных агентов и тренеров. Актуальность исследования обусловлена возрастающей коммерциализацией профессионального спорта, усложнением договорных отношений между спортсменами, клубами, тренерами и посредниками, а также необходимостью обеспечения прозрачности при принятии решений. Обосновывается вывод о необходимости формирования в Узбекистане специального механизма регулирования конфликта интересов в спортивной сфере с учётом международных стандартов и специфики национальной системы спорта.*

Annotatsiya. *Maqolada sport agentlari va murabbiylar faoliyatida manfaatlar to'qnashuvining oldini olish va tartibga solishning huquqiy muammolari tadqiq etiladi. Professional sportning tijoratlashuvi, sportchilar, klublar, murabbiylar va vositachilar o'rtasidagi shartnomaviy munosabatlarning murakkablashuvi hamda qarorlar qabul qilishda shaffoflikni ta'minlash zarurati tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. O'zbekistonda xalqaro standartlar va milliy sport tizimining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda sport sohasida manfaatlar to'qnashuvini tartibga solishning maxsus mexanizmini shakllantirish zarurligi asoslanadi.*

Ключевые слова: *конфликт интересов, спортивный агент, тренер, профессиональный спорт, спортивное право, регулирование, добросовестность.*

Kalit so'zlar: *manfaatlar to'qnashuvi, sport agenti, murabbiy, professional sport, sport huquqi, tartibga solish, halollik.*

Современный профессиональный спорт представляет собой не только социально значимую сферу, но и сложную систему экономических, трудовых, договорных и корпоративных отношений. В рамках этой системы одновременно взаимодействуют спортсмены, тренеры, спортивные клубы, федерации, лиги, спортивные агенты, спонсоры и иные участники. Расширение коммерческой составляющей спорта объективно увеличивает количество ситуаций, в которых личный экономический интерес конкретного участника может вступать в противоречие с интересами спортсмена, клуба либо спортивной организации.

Новая редакция Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» четко разграничивает правовой статус тренера и спортивного агента, определяя их права, обязанности и полномочия.

Согласно статье 37 Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», Спортивный агент — это лицо, осуществляющее деятельность от имени спортсмена, тренера или спортивного клуба на договорной основе, выступающее посредником при заключении договоров и трансферных соглашений, а также следящее за соблюдением их условий.

Спортивный агент фактически выступает посредником при заключении и изменении договоров, осуществляет переговоры и может влиять на выбор спортсменом клуба, тренера или иных условий профессиональной деятельности.

Также вышеуказанный Закон дает определение понятию Тренер, регламентируя, что Тренер — физическое лицо, осуществляющее подготовку спортсменов и организацию их подготовки к соревнованиям, а также обеспечивающее получение ими теоретических и практических знаний и их физическое развитие.

Следовательно, Тренер обладает непосредственным влиянием на спортивную карьеру спортсмена: определяет состав команды, объём игровой практики, участие в соревнованиях, спортивную подготовку и перспективы дальнейшего профессионального развития.

В результате возникает специфическая разновидность конфликта интересов, при которой лицо, обладающее профессиональными полномочиями и информационным преимуществом, одновременно может иметь собственный финансовый, корпоративный или иной интерес в принимаемом решении.

Для спортивной сферы проблема имеет принципиальное значение, поскольку конфликт интересов способен затрагивать не только частные интересы отдельных лиц, но и честность спортивной конкуренции, доверие к спортивным организациям и репутацию спорта в целом.

В этой связи представляется необходимым исследовать международные подходы к регулированию конфликта интересов в деятельности спортивных агентов и тренеров и определить возможности их адаптации в национальную правовую систему.

Цель исследования состоит в выявлении основных правовых моделей предупреждения и урегулирования конфликта интересов в деятельности спортивных агентов и тренеров и разработке предложений по совершенствованию соответствующего регулирования в Республике Узбекистан.

Методы исследования основаны на формально-юридическом, сравнительно-правовом, системный и структурно-функциональном подходе.

Важно отметить, что конфликт интересов в спортивной деятельности может возникать в различных формах. Наиболее очевидной является ситуация, когда одно лицо представляет интересы нескольких участников одной сделки или одновременно находится в трудовых, договорных либо финансовых отношениях с лицами, интересы которых объективно противоположны.

Другой формой является получение агентом вознаграждения от нескольких участников сделки. В такой ситуации размер его дохода потенциально может зависеть не от достижения наилучшего результата для конкретного клиента, а от заключения сделки как таковой.

Для тренера конфликт интересов может возникнуть в несколько иной форме. Тренер обладает властными и профессиональными полномочиями по отношению к спортсмену и одновременно может иметь личную заинтересованность в продвижении определённого спортсмена. Такая заинтересованность может быть связана с агентом, клубом, рекламным контрактом, родственными или корпоративными отношениями.

Существенным шагом в развитии национальной антикоррупционной системы стало принятие Закона Республики Узбекистан «О конфликте интересов» от 05.06.2024 г. № ЗРУ-931.

Настоящий Закон закрепил понятие реального и потенциального конфликта интересов, принципы законности, открытости, объективности и нетерпимости к коррупции, а также механизмы уведомления, выявления и урегулирования соответствующих ситуаций.

Вместе с тем принципиальной особенностью является сфера действия закона, поскольку он распространяется на государственные органы, органы государственной власти на местах, государственные учреждения, государственные унитарные предприятия, государственные целевые фонды, а также акционерные общества с долей государства 50 процентов и более. Для отдельных юридических лиц с государственным участием законодательство о конфликте интересов применяется преимущественно в сфере государственных закупок.

Таким образом, общий закон о конфликте интересов не формирует универсального режима для всех субъектов профессионального спорта.

Это особенно важно с учётом того, что современная спортивная индустрия включает в себя значительное количество частноправовых отношений.

Следовательно, существующая модель может быть охарактеризована как фрагментарная: общие антикоррупционные механизмы существуют, однако специальная система предупреждения конфликтов интересов именно в отношениях «спортсмен — агент — тренер — клуб» нуждается в дальнейшем развитии.

В отличие от агента, тренер, как правило, не является профессиональным посредником в сделке. Однако его положение характеризуется значительно большей фактической властью над карьерой спортсмена.

Конфликт интересов может возникнуть, например, когда тренер:

– имеет финансовую заинтересованность в определённом спортсмене;

– связан договорными отношениями с агентом спортсмена;

– получает вознаграждение от третьих лиц за предоставление спортсмену игровой практики или содействие его переходу;

– участвует в принятии решений относительно спортсмена, с которым связан родственными или корпоративными отношениями.

Сравнительный анализ позволяет выделить несколько проблем.

Во-первых, отсутствует единый специальный нормативный механизм предотвращения конфликта интересов в профессиональном спорте.

Во-вторых, общий Закон «О конфликте интересов» ориентирован преимущественно на государственный сектор, тогда как значительная часть профессионального спорта функционирует на основе частноправовых отношений.

В-третьих, отсутствует универсальная обязанность спортивного агента раскрывать существующие или потенциальные конфликты интересов всем участникам соответствующей трансакции.

В-четвёртых, необходимо более чётко разграничить допустимое двойное представительство и ситуации, в которых интересы сторон объективно несовместимы.

В-пятых, недостаточно урегулирован вопрос совмещения тренером профессиональной спортивной деятельности с иной коммерческой деятельностью, способной повлиять на объективность его решений.

С учётом международного опыта представляется целесообразным сформировать комплексный механизм регулирования:

1. Закрепить в нормативных актах, регулирующих физическую культуру и спорт, самостоятельное определение конфликта интересов применительно к спортивной деятельности.

При этом под конфликтом интересов в спортивной деятельности целесообразно понимать ситуацию, при которой личная, имущественная, корпоративная, семейная или иная заинтересованность спортивного агента, тренера либо иного лица может повлиять на объективность профессионального решения или привести к ущемлению законных интересов спортсмена, клуба либо спортивной организации.

2. Установить обязанность спортивного агента раскрывать клиенту наличие потенциального или реального конфликта интересов до заключения представительского соглашения.

3. Предусмотреть обязанность спортивных организаций принимать внутренние положения о конфликте интересов. В таких документах должны быть закреплены порядок декларирования заинтересованности, перечень запрещённых ситуаций, порядок отвода заинтересованного лица от принятия решения, порядок рассмотрения сообщений о конфликте интересов, ответственность за сокрытие информации, порядок обжалования принятых решений.

4. Обеспечить профессиональную подготовку спортивных агентов и тренеров по вопросам спортивной этики, конфликта интересов и антикоррупционного законодательства.

Такой подход соответствует общей тенденции международного регулирования: предотвращение конфликта интересов должно осуществляться не только посредством санкций, но и посредством профессиональных и этических стандартов.

Проведённое исследование показывает, что конфликт интересов в деятельности спортивных агентов и тренеров является самостоятельной проблемой спортивного права, находящейся на пересечении трудового, гражданского, антикоррупционного и корпоративного регулирования.

В связи с этим целесообразно дополнить систему национального спортивного законодательства специальными нормами о конфликте интересов, распространяющимися на спортивных агентов, тренеров, руководителей спортивных организаций и иных лиц, принимающих решения, способные непосредственно влиять на спортивную карьеру и имущественные интересы спортсменов.

Основным принципом такого регулирования должен стать переход от реагирования на уже возникший конфликт к его предварительному выявлению, раскрытию и предотвращению. Таким образом, адаптация международных подходов с учётом национальных особенностей способна сформировать в Узбекистане более устойчивую и прозрачную модель регулирования профессионального спорта, повысить уровень защиты спортсменов и тренеров и укрепить доверие к спортивным организациям.

Использованная литература:

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Узбекистан // 24 марта 2026 года, № ЗРУ-1123.
2. О конфликте интересов: Закон Республики Узбекистан // 5 июня 2024 года, № ЗРУ-931.
3. А. М. Дубов, Г. А. Кузьменко: Агентская деятельность в спорте. Учебное пособие 2-е издание, стереотипное электронное, МПГУ Москва 2024г.
4. https://wiki.private.law/football-agents

JISMONIY FAOLIYAT SHAROITIDA DORI VOSITALARINING TA’SIR MEXANIZMLARI, ERGOGENIK VOSITALAR VA DOPINGGA QARSHI NAZORAT TIZIMI

S.J. Ko‘ldashev,

Samarqand davlat tibbiyot universiteti 6-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Jismoniy mashq va musobaqa yuklamasi sharoitida dori vositalarining organizmdagi “xatti-harakati” sog‘lom, ammo faol sport bilan shug'illanmaydigan insonnikidan bir qancha jihatdan farq qiladi. Terlash orqali suyuqlik yo‘qotilishi, qon aylanishining mushaklarga qarab qayta taqsimlanishi, jigar va buyrak orqali metabolizmning tezlashishi yoki sekinlashishi - bularning barchasi dorining so‘rilishi, taqsimlanishi, parchalanishi va chiqarilishiga ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada ergogenik vositalarning ilmiy tasnifi, WADA tomonidan taqiqlangan moddalar sinflari va ularning nazariy ta’sir mexanizmlari, terapevtik foydalanishga istisno (TUE) mexanizmi hamda sportchining biologik pasporti kabi zamonaviy nazorat konsepsiyasi ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *Поведение лекарственных средств в организме в условиях физических и соревновательных нагрузок в ряде аспектов отличается от такового у здорового человека, не занимающегося активно спортом. Потеря жидкости вследствие потоотделения, перераспределение кровообращения в сторону мышц, ускорение или замедление метаболизма в*

печени и почках — всё это влияет на всасывание, распределение, метаболизм и выведение лекарственных средств. В статье рассматриваются научная классификация эргогенных средств, классы веществ, запрещённых WADA, и теоретические механизмы их действия, механизм терапевтического использования исключения (TUE), а также современная концепция контроля, такая как биологический паспорт спортсмена.

Kalit so‘zlar: *sport farmakologiyasi, farmakokinetika, ergogenik vositalar, doping, taqiqlangan moddalar ro‘yxati, biologik pasport, terapevtik istisno, sport tibbiyoti.*

Ключевые слова: *спортивная фармакология, фармакокинетика, эргогенные средства, допинг, список запрещённых веществ, биологический паспорт, терапевтическое исключение, спортивная медицина.*

Klinik farmakologiya, sport fiziologiyasi, biokimyo va sport tibbiyoti fanlari kesishgan nuqtada shakllangan sport farmakologiyasi, aslida, ikki yo‘nalishda ish olib boradi: bir tomondan, sportchilarning kasallik va jarohatlarini davolashda qo‘llaniladigan dorilarning jismoniy yuklama sharoitidagi xususiyatlarini o‘rganadi; ikkinchi tomondan esa, natijani sun’iy yo‘l bilan oshirishga qaratilgan taqiqlangan moddalarni aniqlash va ularga qarshi nazorat tizimlarini takomillashtirish bilan shug‘illanadi. Intensiv jismoniy yuklama ostidagi sportchi organizmining farmakokinetik ko‘rsatkichlari sog‘lom, biroq jismoniy faol bo‘lmagan odamnikidan tubdan farq qilishi mumkin. Ergogenik vositalarning tobora keng tarqalib borayotgani va ularning sog‘liqqa uzoq muddatli ta’siri hali yetarlicha o‘rganilmaganligi ushbu sohani chuqurroq tahlil qilish zaruratini kuchaytiradi.

Sport farmakologiyasining predmeti va vazifalari. Sport farmakologiyasi — dori vositalari va biologik faol moddalarning sportchi organizmiga, xususan uning ish qobiliyati, chidamliligi, tiklanish jarayonlari va umumiy sog‘lig‘iga ta’sirini o‘rganuvchi fan sohasi. Uning oldida turgan asosiy vazifalarni quyidagicha: sportchilarda uchraydigan kasallik va jarohatlarni davolashda xavfsiz hamda samarali farmakoterapiya tamoyillarini ishlab chiqish; jismoniy yuklama sharoitida dorilarning farmakokinetik va farmakodinamik xususiyatlari qanday o‘zgarishini o‘rganish; taqiqlangan farmakologik moddalar va usullarning organizmga ta’sir mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslash; dopingga qarshi nazorat va laboratoriya diagnostikasi usullarini takomillashtirishga hissa qo‘shish; hamda sportchilarni to‘g‘ri xabardor qilish orqali “tasodifiy doping” holatlarining oldini olish.[1]

Jismoniy faoliyat sharoitida farmakokinetikaning o‘zgarishi. Intensiv mushak faoliyati davomida organizmda bir qator fiziologik o‘zgarishlar ro‘y beradi, bular dorilarning “so‘rilish - taqsimlanish - metabolizm – chiqarilish” zanjiriga ta’sir qiladi. So‘rilish jismoniy yuklama paytida qon oqimi ishlayotgan mushaklar va teriga yo‘naltiriladi, natijada ichak devorlari hamda me’da-ichak traktining qon bilan ta’minlanishi pasayadi - bu esa og‘iz orqali qabul qilingan dorilarning so‘rilishini sekinlashtiradi. Terlash orqali suyuqlik yo‘qotish ham me’da bo‘shalish tezligiga ta’sir ko‘rsatadi. Taqsimlanish jarayonida plazma hajmi dastlab qisqarib, keyin asta-sekin tiklanadi, tana harorati ko‘tarilishi bilan teri qon tomirlari kengayadi, plazma oqsillari konsentratsiyasi esa o‘zgaradi. Natijada dorilarning taqsimlanish hajmi va erkin fraksiyasi o‘zgaradi, bu oqsil bilan yuqori darajada bog‘lanadigan preparatlar uchun ahamiyatli. Metabolizm esa mashq paytida jigar qon aylanishining qisqarishi dorilarning parchalanish tezligini o‘zgartirishi mumkin. Ilmiy adabiyotlarda surunkali muntazam mashqlarning jigar fermentlari faolligiga uzoq muddatli moslashuvchan ta’sir ko‘rsatishi ham qayd etilgan. Chiqarilish bosqichida esa buyrak qon oqimining jismoniy yuklama paytida qisqarishi glomerulyar filtratsiya tezligini pasaytiradi, natijada buyrak orqali chiqadigan dorilarning yarim chiqarilish davri cho‘zilishi mumkin. Intensiv yuklamadan keyin laktat to‘planishi hisobiga siydik pH sining o‘zgarishi ham zaif kislotali yoki ishqoriy xususiyatga ega dorilarning qayta so‘rilishiga (reabsorbsiyasiga) ta’sir qiladi.[2]

Ergogenik vositalarning ilmiy tasnifi. “Ergogenik vosita”- jismoniy yoki aqliy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan har qanday omil. Ularni shartli ravishda bir necha guruhga bo‘lish mumkin. Mexanik-fizikaviy guruhga maxsus sport anjomlari, kiyim-kechak va texnik moslamalar kiradi.

Psixologik ergogenik vositalar qatoriga motivatsion texnikalar, vizualizatsiya va gipnoz elementlari kiritiladi. Fiziologik guruh baland tog‘sharoitida yoki gipoksik kamerada mashq qilishni o‘z ichiga oladi. Alimentar, ya’ni ozuqaviy vositalar orasida kreatin monogidrat, kofein, beta-alanin, bikarbonat kabi sport ozuqasi qo‘shimchalari bor - bularning ko‘pchiligi Xalqaro Olimpiya qo‘mitasi va WADA tomonidan ruxsat etilgan hisoblanadi. Farmakologik ergogenik vositalarning samaradorligi ko‘pincha bir tomonlama bo‘lib, jiddiy yon ta’sirlar va uzoq muddatli sog‘liq xavflari bilan birga keladi.

Taqiqlangan moddalar va usullarning umumiy tasnifi. Butunjahon dopingga qarshi agentligi (WADA) har yili “Taqiqlangan ro‘yxatni” (Prohibited List) yangilab boradi. Quyida ularning ta’sir mexanizmi va sog‘liq uchun xavf-xatarlari faqat umumiy bayon etiladi.

Anabolik moddalar: Anabolik-androgen steroidlar testosteron retseptorlariga ta’sir ko‘rsatib, mushak oqsili sintezini kuchaytiradi va katabolik jarayonlarni sekinlashtiradi. Ularning nazariy “foydasi” mushak massasi va kuchining oshishida ko‘rinsa-da, uzoq muddat qo‘llanilishi jigar toksikligi, yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi, gormonal muvozanatning izdan chiqishi (erkaklarda urug‘don atrofiyasi va ginekomastiya, ayollarda virilizatsiya belgilari) hamda psixik buzilishlar - agressivlik, depressiya - bilan bog‘liqligi klinik tadqiqotlarda bir necha bor tasdiqlangan.

Peptid gormonlar, o‘sish faktorlari va ularning analoglari: Bu guruhga o‘sish gormoni, eritropoetin (EPO) va gonadotropinlar kiradi. Eritropoetin qizil qon tanachalari ishlab chiqarilishini rag‘batlantirib, qonning kislorod tashish qobiliyatini oshiradi, ammo shu bilan birga qon quyuqlashishi hisobiga tromboz, insult va yurak yetishmovchiligi xavfini keskin oshiradi. O‘sish gormonining nazoratsiz qabul qilinishi esa akromegaliya, bo‘g‘imlar patologiyasi va kardiomiopatiya rivojlanishi bilan xavflidir.

Beta-2 agonistlar: Odatda bronxial astma davosida qo‘llaniladigan bu moddalar yuqori dozalarda anabolik ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi sababli taqiqlangan ro‘yxatga kiritilgan. Shunga qaramay, tasdiqlangan astma tashxisi kabi tibbiy zaruriyat mavjud bo‘lgan holatlarda ularni terapevtik istisno tartibida qo‘llashga ruxsat beriladi.

Diuretiklar va yashiruvchi vositalar: Bu guruhdagi moddalar bevosita ish qobiliyatini oshirmaydi, lekin siydik hajmi va tarkibini o‘zgartirib, boshqa taqiqlangan moddalarning laboratoriya tahlilida topilishini qiyinlashtirishi mumkin. Ular shuningdek tez vazn tashlash maqsadida noqonuniy ravishda ishlatiladi, bu esa elektrolitlar muvozanatining keskin buzilishi va yurak aritmiyasi xavfini tug‘diradi.
Stimulyatorlar: Markaziy asab tizimini qo‘zg‘atuvchi moddalar diqqatni jamlash, charchoq sezgisini kamaytirish va reaksiya tezligini oshirish orqali sport natijasiga ta’sir qilishi mumkin. Biroq bu bilan birga ular yurak ritmi buzilishi, arterial bosimning keskin ko‘tarilishi va organizmning haddan tashqari qizib ketishi (giperterrmiya) xavfini ham kuchaytiradi - bu, ayniqsa, issiq iqlim sharoitida o‘tkaziladigan musobaqalarda jiddiy xavf tug‘diradi.

Taqiqlangan usullar. Farmakologik moddalardan tashqari, qon quyish (gemotransfuziya), gen va hujayra dopingi, shuningdek tahlil namunalarini soxtalashtirish kabi usullar ham taqiqlangan ro‘yxatga kiritilgan bo‘lib, ular alohida ilmiy-huquqiy nazoratni talab qiladi.

Terapevtik foydalanishga istisno (TUE) tizimi. Sportchida diabet, astma yoki gormonal yetishmovchilik kabi tasdiqlangan tibbiy holat mavjud bo‘lib, uni davolash uchun taqiqlangan ro‘yxatdagi modda zarur bo‘lsa, u Terapevtik foydalanishga istisno (Therapeutic Use Exemption — TUE) uchun rasmiy ariza topshirishi mumkin. Bunday ariza mustaqil tibbiy komissiya tomonidan 4 ta asosiy mezon bo‘yicha ko‘rib chiqiladi: modda qo‘llanilmasa sog‘liqqa jiddiy zarar yetish ehtimoli borligi, moddaning sport natijasini sun’iy oshirmasligi, muqobil davolash usuli mavjud emasligi va ehtiyojning ilgari taqiqlangan moddadan noqonuniy foydalanish oqibati bo‘lmasligi.

Zamonaviy nazorat usullari: sportchining biologik pasporti. An’anaviy, “bir martalik” tahlil usullaridan farqli o‘laroq, sportchining biologik pasporti konsepsiyasi har bir sportchining qon va gormonal ko‘rsatkichlarini uzoq vaqt davomida kuzatib borishga asoslanadi. Bunda taqiqlangan moddaning o‘zini bevosita topish shart emas – ko‘rsatkichlarning individual me’yordan chetga chiqishi,

masalan, gemoglobin yoki retikulotsitlar darajasidagi g‘ayritabiiy tebranish, dopingdan foydalanishga bilvosita dalil bo‘lishi mumkin. Statistik-matematik modellashtirish bilan uzoq muddatli biologik monitoringni birlashtirgani sabab, bu yondashuv dopingga qarshi kurashning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Tibbiy-huquqiy va axloqiy jihatlar. Sportchi salomatligini himoya qilish, musobaqa adolatliligini ta’minlash va yosh sportchilarni noqonuniy moddalardan asrash sport farmakologiyasining ustuvor yo‘nalishlari bo‘lib qolmoqda. Shifokorlar, murabbiylar va sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlik, shuningdek sportchilarni doimiy ravishda ma’rifiy jihatdan xabardor qilib borish tasodifiy doping holatlarining oldini olishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.[4]

Xulosa: Sport farmakologiyasi bir tomondan sportchilarga xavfsiz va ilmiy asoslangan farmakoterapiya ko‘rsatishni ta’minlasa, ikkinchi tomondan sport adolatliligini himoya qiluvchi dopingga qarshi tizimning ilmiy negizini shakllantiradi. Jismoniy yuklama sharoitida dorilarning farmakokinetik xususiyatlari sezilarli darajada o‘zgargani bois, sportchilarga dori tayinlash individual va ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim. Ergogenik vositalarning katta qismi, xususan farmakologik guruhga tegishli bo‘lganlari, qisqa muddatli natija bilan bir qatorda uzoq muddatli jiddiy sog‘liq xavflarini ham keltirib chiqaradi - bu esa ularni faqat qat’iy tibbiy nazorat va qonuniy asos mavjud bo‘lgan holatlardagina qo‘llash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Sportchining biologik pasporti kabi zamonaviy nazorat usullarining joriy etilishi dopingga qarshi kurashni sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqdi. Kelajakda bu sohani yanada rivojlantirish uchun sport tibbiyoti mutaxassislari, klinik farmakologlar va sport tashkilotlari o‘rtasidagi fanlararo hamkorlikni kuchaytirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jahon dopingga qarshi kodeksi (World Anti-Doping Code) va yillik Taqiqlangan ro‘yxat (Prohibited List).

2. Alyaviya O.T, Nishanova A.A, Qodirov Sh,Q. Fiziologiya [Physiology] Toshkent: Ijod Print. 2023.

3. Z.Yu.Gaziyeva, M.Sh.Ismailova, R.K.Islamova, Sh. X. Xudaykulov. Sport tibbiyoti. [Sports medicine] Toshkent: Yoshlar nashriyot uyi. 2020.

4.Tojiyev M. A. Sport nazariyasi [Sports theory]. Toshkent: Makon Savdo Print. 2024.

MUNDARIJA

MUALLIFLAR	MAQOLANING NOMI	BET
Ikramov A.I.	QUTLOV SO‘ZI	3
Tursunaliyev I.A.	TABRIK SO‘ZI	5
Amonov A.N.	KIRISH SO‘ZI	7
I SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR, KASBIY KOMPETENSIYALAR VA TA’LIM SIFATI		
Amonov A.N.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishda xorijiy pedagogik yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlari	9
Талипджанов А.И.	Дифференцированный контроль и анализ технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации	11
Rasulov Z.P.	Bo‘lajak sport psixologlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda pedagogik-psixologik trening dasturining samaradorligi	15
Begimqulov Z.A.	Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy rivojlanishida malaka oshirish jarayonining ahamiyati	18
A’zamxonov O.A.	Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning nazariy asoslari	21
Atajanov S.F. Asqarova S.Sh.	Malakali para dzyudochilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish: jismoniy, texnik-taktik va funksional ko‘rsatkichlar tahlili	25
Boboyarova N.S.	Malaka oshirish jarayonida trenerlarning hayot faoliyati xavfsizligi kompetensiyasini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari	32
Bozorov I.Y.	Sport ta’limida huquqiy, ma’naviy va fuqarolik kompetensiyalarini shakllantirishning ilmiy-amaliy asoslari	36
Danabayev X.N.	Yoshlarni g‘oyaviy-mafkuraviy, ma’naviy va axloqiy tarbiyalashda sportning ahamiyati	38
Esonboyev Q.	Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining kasbiy faoliyatida malaka oshirish jarayonining ahamiyati	41
Ishankulov B.M.	Musobaqa faoliyatida yosh bokschi qizlarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish	44
Islomov M.A.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyalarini rivojlantirish orqali kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish mexanizmlari	46
Isroilov Sh.Sh.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘yin faoliyati orqali bolalarning kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish	49
Kobilov S.D.	Professional sport va ommaviy sportni rivojlantirishda mahalla–maktab–sport muassasasi–federatsiya zanjiri	52
Kulbulov F.N.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini o‘zbek xalq og‘zaki ijodi namunalari orqali pedagogik mahoratini takomillashtirish	54
Lutpullayev B.I.	Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish metodikasi	57
Mirzakarimova N.I.	Yosh futbolchilarning umumiy texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni	60
Muhammedjanov U.F.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol pedagogik texnologiyalar asosida talabalarning harakat faolligini rivojlantirish	66
Norkulov D.R.	Ichki liga musobaqalarini tashkil etish metodikasi. (DIM/1+7)	69
Qayumov Sh.A.	Oliy talim muassasalarining talabalari salomatligini mustahkamlash va sport faolligini oshirishning innovatsion pedagogik strategiyalari	74

Qosimov F.J.	Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar va kasbiy kompetensiyalarning o‘rni	77
Raxmonov D.N.	Kurash usullarini o‘rgatishda trenerning kasbiy kompetensiyalarini namoyon bo‘lishi	79
Sabirov M.B.	Og‘ir atletika sport turi bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirish jarayoniga qo‘yiladigan normativ talablarni ishlab chiqish	83
Sherboyev D.M.	13–15 yoshli suzuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari	86
Tishabayev A.M.	O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasining shakllanishi (1991–2019-yillar) va istiqbol strategiyalari	89
Toshpo‘latova A.T.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malakasini oshirish tizimini takomillashtirishda kasbiy kompetensiyalarning umumiy asoslari	93
Xasanov A.T.	Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy malakasini oshirishning dolzarb masalalari	95
Xurozov G‘.K.	Gimnastikani o‘rgatish uslubiyati modulida harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning zamonaviy metodik modeli	98
Yeldasheva G.V.	Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini malakasini oshirish tizimida interfaol ta’limdan samarali foydalanish	101
Базарбаев П.А.	14–15 ёшли гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини оширишга йўналтирилган машқлар самарадорлиги	103
II SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI: PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI		
Tursunaliyev I.A.	10–15 yoshli sportchilar jismoniy tayyorgarligini kompleks monitoring asosida differensial boshqarish	106
Sobirova L.B.	Professor-o‘qituvchilarning harakat faolligini oshirishda statodinamik va psixologik vositalarni qo‘llashning ahamiyati	109
Jumanov O.	Tog‘-kon sanoatida ishlovchi texnika xavfsizlik xodimining ish navbati(smena) da yurak urishi (kunlik, haftalik, oylik)	111
Yaxyayeva S.A.	Ayollar sportidagi gender stereotiplar va ularning ta’siri.	115
Abdakimov U.A.	Jismoniy madaniyat talabalari mustaqil ta’limini tashkil etishning o‘ziga xosligi	119
Abdullayev E.S.	Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish	122
Abduvaliyeva F.T.	Sportchi kuch-quvvatini tiklashda tibbiy omillarning roli	125
Adjiyev N.N.	Jismoniy tarbiya yo‘nalishi talabalarini evristik fikrlashini rivojlantirishda ta’lim texnologiyalaridan foydalanish	127
Artikbayev O.S.	Trenerlarlik faoliyatini tartibga solishning huquqiy asoslari	130
Atashov M.T.	Maktabgacha va boshlang‘ich umumiy ta’limda jismoniy tarbiya uzviyligi va uzluksizligi muammosi (Qoraqalpog‘iston Respublikasi sharoitida)	132
Axmedov J.K.	Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy tibbiy-biologik yondashuvlar orqali samaradorlikni oshirish asoslari	134
Batirova F.A.	Bolalarda semizlik, metabolik sindromni oldini olishda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining va oilaning roli	137
Bekmuratov D.M.	Yosh sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va ularning funksional holatini nazorat qilish	140

Bekniyazov B.S.	Zamonaviy maktab rahbari faoliyatida taym menejment kompetentsiyasi: maktabni strategik rivojlantirishning muhim omili sifatida	142
Daljanova G.B.	Ekologik sharoitlarda maktab o‘quvchilari qon ko‘rsatkichlarining o‘zgarish xususiyatlari	146
Davkeeva A.	Psixolog olimlar tomonidan o‘ziga ishonch muammosini o‘rganilishi	148
Dustov J.A.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy rivojlantirishda sport turizmi imkoniyatlaridan foydalanish	150
Eshnazarova F.J.	Stressli vaziyatlarda sportchilarning adaptatsion mexanizmlarini psixologik boshqarish	153
Irmatov R.S.	11–12 yoshli futbolchilarda tezkorlik-kuch tayyorgarligi: psixofiziologik nazorat va mikrosikl	157
Kalbayeva M.B.	Janubiy orolbo‘yi mintaqasi ekologik sharoitida bolalar organizmining adaptiv tizimlarini tahlil qilish	160
Kurbonova Sh.N.	Sport faoliyatida psixologik stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirishning zamonaviy metodlari	163
Kuzibayev R.A.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi	166
Mamadaliyev M.M.	O‘zbek milliy an’analarini jismoniy tarbiya va sport ta’limiga integratsiya qilishning axloqiy-estetik modeli	170
Mirametova N.P. Daljanova G.B.	Qoraqalpog‘iston ekologik sharoitida bolalarda qon ko‘rsatkichlarining xususiyatlarini o‘rganish	173
Napasova N.N.	Jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy ilmiy-metodik asoslari: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlar integratsiyasi	175
Ne’matov B.I.	Yuqori malakali paraengil atletikachilarda haddan tashqari toliqishning fiziologik xususiyatlari	178
Nurbayev B.Sh.	Nomuntazam musobaqa jadvallari va psixoemotsional stress sharoitida uyqu deprivatsiyasining mushak gipertrofiyasi hamda kognitiv funksiyalarga ta’siri	181
Orazbaeva N.M.	Qoraqalpog‘istonning shimoliy tumanlarida yashovchi bolalarning tashqi nafas olish tizimiga atrof-muhit omillari va sport mashg‘ulotlarining ta’siri	183
Pulatov J.A. Usmanova G.B.	Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining gender va psixologik moslashuv xususiyatlari bo‘yicha so‘rovnoma natijalarining tahlili	185
Quldasheva L.J.	Sportda farmakologiya. Sportchi organizmining fiziologik o‘zgarishlari va psixologik jarayonlarining o‘zaro bog‘liqligi	189
Reymbaeva R. Shaniyazova Z. Shaniyazov U.	Yuqori malakali sportchilarning jismoniy yuklamalarga moslashuvida kardio-respirator tizimining funksional ko‘rsatkichlari dinamikasi	192
Risbayeva N.T.	Parasportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish: inklyuziv sportning zamonaviy strategiyalari	194
Salaeva L.Sh.	Yangi O‘zbekiston yoshlarida mafkuraviy immunitetni kuchaytirish strategiyasi	196
Shamuratova M.Sh.	Harakatli xalq o‘yinlari orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy va intellektual rivojlanishning o‘zaro bog‘liqligi	199
Shılmanov A.E.	Vestibulyar apparatning koordinatsiya holatiga ta’siri	201
Soliyev F.S. Akbarova N.A.	Sportchilarning musobaqa faoliyatiga psixologik tayyorgarligining individual-psixologik va emotsional determinantlari	204
Turdambetov N.O.	Futbol maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositasi sifatida	206
Usmanova G.B.	Ayol jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida gender va psixologik moslashuv xususiyatlari	208

Uzaqbaeva Q.B.	Trener shaxsining tuzilmasi va psixologik xususiyatlari	211
Valiyeva G.A.	Malakali sportchilarning kommunikativ qiyinchiliklari va ularni baholashdagi tafovutlar	214
Xakimov X.N.	Sport faoliyatida shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirish: muammolar va yechimlar	219
Xamraqulov J.B.	Nutq rivojlanishida optik va akustik tizimlarning klinik-pedagogik ahamiyati	222
Xasanova S.T.	Ko‘rish nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish metodikasi	224
Xolmirzayev F.R.	Sport tadbirlarida brend boshqaruvi va imij shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari	226
Xudaybergenov J.O.	Sog‘lig‘ida imkoniyati cheklangan o‘smirlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish yo‘llarini izlash	228
Yuldasheva N.E.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni	230
Ильясова Г.К.	Комплексная оценка взаимосвязи экологических и природно-климатических факторов с физическим развитием и функциональным состоянием подростков	234
Салиханов Д.К.	Спортчиларни психологик тайёрлаш ва эмоцияни назорат қилиш	236
Турсуналиев И.А. Олимов М.С. Бойматов Х.Х. Мирзахмедова Д.Ш.	Спорт залидаги кураш гиламларининг санитария гигеник ва микробиологик ҳолатини баҳолаш ҳамда намуна олиш методикаси	239
III SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA: SUN’IY INTELLEKT, RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARI		
Isroilov Sh.X. Xaydarov M.R.	Voleybolning mashg‘ulot jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etishning ahamiyati	243
A’zamxonov O.A. Kulbulov F.N.	Sportchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashning pedagogik asoslari	245
Adjiyev N.N.	Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish	248
Bekmuratov D.M.	Jismoniy tarbiya va sport ta’limida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari	251
Bisenbaev I.Q.	Sport ta’lim muassasalari yo‘riqchi-uslubchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholashda raqamli texnologiyalardan foydalanish	253
Ishonkulov A.K.	Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari malakasini oshirishda informal ta’lim yondashuvining metodologik asoslari va tarkibiy modeli	255
Islomova X.F.	Sportchi-trenerlarga ingliz tilini o‘rgatishda sun’iy intellektdan foydalanishning foydali tomonlari	259
Jaxbarov A.S.	Sport mashg‘ulotlari jarayonini nazorat qilishda sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi	263
Kulbulov F.N.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini takomillashtirishda sun’iy intellektdan foydalanish yo‘llari	266
Mamajonov Q.M.	Jismoniy tarbiya va sport ta’limida sun’iy intellektga asoslangan harakat tahlili texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari	269
Muhiddinov F.R.	Sun’iy intellekt davrida jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining raqamli kompetensiyasi: malaka oshirish tizimi uchun imkoniyatlar, xatarlar va rivojlanish yo‘l xaritasi	272
Nazirov O.T.	Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish	276

Omirzakov O.P.	Maktab sport klublari faoliyatini raqamli monitoring orqali baholashning ilmiy-metodik asoslari	279
Qaimova G.U.	Raqamli muhit va professional sportchilar psixologik farovonligi: jamoaviy va yakka sport turlari qiyosiy tahlili	282
Rahmatjonov A.A.	Jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt, raqamli platformalar va masofaviy ta'lim texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari	286
Raxmanov B.A.	Jismoniy tarbiya ta'limida raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt: pedagogik imkoniyatlar va amaliy yondashuvlar	288
Saydullayev Z.E.	Talaba-sportchilarni masofaviy ta'limda kognitiv yondashuv asosida samarali o'qitish: Metodikani takomillashtirish modeli	292
Tangirov Z.X.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining uzluksiz kasbiy rivojlanishini kompetensiyaviy va raqamli-pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish	294
Shoymardonov N.M.	"ERP Sport" tizimida sun'iy intellekt va liveness texnologiyasi asosida raqamli monitoringni takomillashtirish	297
Shoymardonov N.M.	"ERP Sport" tizimida ma'lumotlar sifati va integratsiyasini baholashning ko'p mezonli modeli	301
IV SHO'BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI: ILMIY HAMKORLIK, INNOVATSION RIVOJLANISH VA KELAJAK STRATEGIYALARI		
Ахмедшина Ф.А.	Шарқ жамиятларида аёлларнинг спорт ва жисмоний фаолияти: тарихий шаклланиши ва ижтимоий мақоми	305
Axmedov J.K. Rafiyev H.T.	O'zbek xalqining boy milliy sport merosini asrash va uni yosh avlodga yetkazish muhim ahamiyat kasb etadi	310
Абдуллаев А.	Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия таълими жараёнида этноспортнинг айрим турларини ўқув - тарбия жараёнига кенг жорий қилиш билан жисмоний маданият таълими жараёнини модернизациялаш	312
Mamutov Q.T.	Boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning pedagogik xususiyatlari	315
A'zamxonov O.A.	Yoshlarni kurash sport turiga saralash tizimini takomillashtirish	319
Abdualimov R.U.	Basketbol bilan shug'ullanuvchi 10–12 yoshli qizlar va o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirish dinamikasi	322
Abdullayev F.T.	Yuqori sport malakasiga ega bokschilarni tayyorlash tizimining tuzilishi va mazmuni: adabiyotlar tahlili asosida nazariy umumlashma	325
Abdullayeva B.P.	Sport inshootlari: zamonaviy talablar, ahamiyati va rivojlanish tendensiyalari	327
Abdusamatova U.A.	Kichik razryadli disk uloqtiruvchilar mashg'ulotida aylanish texnikasini takomillashtirish vositalari	330
Aripdjanova G.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim sifatini monitoring qilish tizimini takomillashtirish: raqamli yechimlar va kompetensiyaviy yondashuv	332
Begimqulov Z.A. Meyliyeva M.D.	Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani bo'yicha darslarning tashkil etilishining muhim jihatlari	336
Beknazarov A.R.	Umumta'lim maktablarining o'rta sinf jismoniy tarbiya darslarida kurash vositalarini qo'llash samaradorligi	339
Burliyev U.K.	XXI asr zamonaviy jamiyatda ta'lim va tarbiya integratsiya	343
Davkeeva A.	Talabalarning o'zini anglashi professional rivojlanishning omili sifatida	345

Fayziboyev T.Sh. Xalmatova N.B.	Yosh tennischilarning o‘yin harakatlarini o‘rgatishda maxsus tayyorgarlik mashqlarining ahamiyati	348
Islomova M.N.	Suvga sakrashda qo‘nish fazasida tana holatini optimallashtirishning texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish	351
Jiyemuratov B.S.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish	354
Karimov D.K.	Sport akrobatikasida sportchilar tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirishning pedagogik asoslari	356
Karshiboyeva G.Q. Abdullayeva M.H.	Talabalar sport klubi – sog‘lom, faol va barkamol yoshlarni tarbiyalashning muhim bo‘g‘ini	359
Kobilov S.D.	Malaka oshirish tizimida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish modulini o‘qitish xususiyatlari	362
Madaminov X.X.	Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining kasbiy-pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion mexanizmlari	365
Matqurbanova D.A.	Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi: tarkibi va mazmuni	367
Meliqo‘ziyev A.	Murabbiylarning ovoz ohangi, pauza, intonatsiya kabi paralingvistik vositalar orqali sportchilarga ta'sir ko'rsatish jarayonining kommunikativ tahlili	371
Ne’matov M.I.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasi: ilmiy hamkorlik, innovatsion rivojlanish va kelajak strategiyalari	373
Nurmanova M.U.	Texnika fanlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida o'rni va ahamiyatining istiqbollari	376
Pardayev B.P.	4-5-sinf o‘quvchilarida voleybol ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan harakatli o‘yinlar tasnifi	380
Primqulova G.D.	Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga basketbol elementlarini integratsiyalash orqali o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish	383
Quvondiqov A.T.	O‘quvchilar ma’naviy tarbiyasini shakllantirishda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining o‘rni	384
Ravshanova M.T.	Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarda ma’naviy-axloqiy kompetensiyalarni shakllantirish	389
Raxmonov D.N.	“Chil usuli” - oyoq ichidan ilib yiqitish texnikasini o‘quvchilarga o‘rgatish metodikasi	391
Samandarov A.	Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati	394
Sohibnazarov R.	Yengil atletikada to‘siqlar (стипль-чез) osha yugurish tarixi va ayrim qoidalari	397
Sultanova N.Y.	Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat kafedrasi faoliyatini raqamlashtirish va takomillashtirish	400
Tileuov E. Primbetov K.	Ma’naviyat —insonni ruhan poklanish, qalban ulg‘ayishga chorlaydi	401
To‘xtamishova M. Yaxyayeva S.A.	Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari	404
Tulepova G.A.	O‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning o‘rni	407
Umirzakova A.A.	Taekwondo wt: pumse va freestyle yo‘nalishlarining texnik-taktik xususiyatlari	409
Xolmatov A.I.	Erkin kurashida xavfli xolatda ushlashlar va undan chiqishni amalga oshirish	412

Zokirov U.M.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tayyorgarlikni aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari	414
Захидова Н.Х.	Конфликт интересов в деятельности спортивных агентов и тренеров: национальные и международные подходы к правовому регулированию	416
Ko‘ldashev S.J.	Jismoniy faoliyat sharoitida dori vositalarining ta’sir mexanizmlari, ergogenik vositalar va dopingga qarshi nazorat tizimi	419

“YANGI O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: DOLZARB MUAMMOLAR, INNOVATSION YECHIMLAR VA KELAJAK STRATEGIYALARI”

(2026-yil 2–3-oktabr)

MAVZUSIDA RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN
MATERIALLARI TO‘PLAMI

I-QISM

Muharrir: Karimova Safiya
Tex.muharrir: Isakov Umid
Musahhih: Abduraximov Shohjaxon

© “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti,
140117, Samarqand sh., Gagarin ko‘chasi, 43.

Nashriyot tasdiqnomasi:
№ 1243-7560-5999-432c-2125-1811-8655

Bosmaxona tasdiqnomasi:

4268

Bosishga ruxsat etildi: 02.10.2026-yil.
Ofset bosma qog‘ozi. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.
“Times New Roman” garniturasi. Ofset bosma usuli.
Hisob-nashriyot t.:26,1. Shartli b.t.: 38,3.
Adadi: 100 nusxa. Buyurtma № .

SamDCHTI tahrir-nashriyot bo‘limida chop etildi.
Samarqand sh. Gagarin ko‘chasi, 43-uy.