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

II 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

II 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. II qism. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2026. –424 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‘raqulovna	-	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 978-9910-292-80-4

© “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

SPORT FAOLIYATI MOTIVATSIYALARI MUAMMOLARINING TAHLILI

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

Annotatsiya*: ushbu maqolada sport faoliyati motivatsiya muammolari bo‘yicha O‘zbekiston va chet el olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar, izlanishlar fikr va mulohazalari keltirib o‘tilgan.*

Аннотация: *в данной статье приводятся мнения и комментарии, научные исследования, проведенные по проблеме мотивации занятий спортом, зарубежных и узбекских ученых, занимающиеся данной проблемой.*

Kalit so‘zlar: *sport, faoliyat, motivatsiya, psixologik, faollik, tadqiqot, olim, fikr,mulohaza, sportchi, qoniniyat, mexanizm, manbalar, tahlil*

Ключевые слова: *спорт, деятельность, мотив, мотивация, психология, психологическая деятельность, исследования, ученые, мысли, спортсмен, обоснованность, механизм, ресурсы, научный анализ.*

Sport faoliyati motivatsiyaiyalari xorij psixologlari tomonidan keng doirada tadqiq qilingan. Aynan, Gorbunov, V.A.Demin, L.P.Dmitrenkova, Ye.A.Kalinin, X.Xekxauzen, V.I.Tropnikov, L.G.Ulyayeva va boshqalar tomonidan keng doirada tadqiqotlar o‘tkazilib amalga oshirilgan. Tadqiqotlarda sport faoliyatining motivatsiyalarining mazmun mohiyati, sport bilan shug‘ullanish motivatsiyaiyalari guruhlarini, sportchi shaxsining motivatsion doirasini, sport motivatsiyasining dinamikasini, sport faoliyati motivatsiyasining boshqalar bilan aloqadorligi, sport faoliyati motivatsiyalarining shaxsda bo‘lgan xususiyatlar bilan bog‘liqligi masalalari ochib berilgan. Insonning jamiat faolligidagi ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy o‘zgarishlarga intilish sharoitlarida psixologik muammoni ko‘rsatib o‘tadi, qaysiki o‘zaro bog‘liq bo‘lgan motivatsiya haqidagi, uning qonuniyatlari, mexanizmlari, namoyon bo‘lish sharoitlarida, o‘zgarishi va shakllanishi yuzasidagi savollar tizimida namoyon bo‘ladi. Ayni davrda shaxsning faoliyat va faollik motivatsiya muammosini o‘rganish ilmiy tadqiqot yo‘nalishlarining asosiylaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Xorij va O‘zbekistonlik tadqiqotchilarining izlanishlari tahliliga ko‘ra (V.S.Merlin, V.G.Norakidze, G‘ofurov) introversiya – ekstroversiya – kechinmalarda “o‘iga xos” yoki ularni tashqarida ifodalashga moyillik. Xorij va O‘zbekistolik mualliflarning tadqiqotlari natijalarining tahlili introversiya – ekstroversiyaning bir qator tafsifnomalarini aniqlash imkonini beradi. Ular quyidagilardan iborat;

a) introvertlar ekstrovertlarga nisbatan atrof muhit hodisalarini bir muncha subyektiv qabul qiladilar,

b) introvertlarda muhitga moslashish intellektual faoliyatning faollashuvida ko‘proq ifodalanadi. Ekstrovertlarda xulq-atvor faoliyatini faollashuvida aks etadi.

v) o‘zini o‘zi nazorat qilish darajasi va o‘z holatini boshqarish orqali nazorat qilish qobiliyati introvertlarda ekstrovertlarga nisbatan yuqori ekanligi isbotlandi.

Shaxsning bu xususyatlari sport bellashuvining turli jarayonlarida aniqlaydi. Sport o‘yinlari vakillari ishtirokidagi tadqiqotlarni o‘tkazgan Y.Y.Palayma quyidagilarni keltirib o‘tadi: Ekstravertlar o‘yinning tanqidiy va notiq holatlarida kuchli irodaviy faollikni namoyon etsalar, introvertlarda esa bunday vaziyat mag‘lubiyat jarayonida vujudga keladi. N.Viro sensomotor ta’sirlanish sharoitlarida sportchilar faoliyatini tadqiq qilib, qiziqarli ma’lumotlarni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘lindi. Ekistrovertlar o‘z xatolari haqidagi ma’lumotni olgandan so‘ng harakatlari samarasini keskin pasaytirganlari ma’lum bo‘lgan. Muallifning fikriga ko‘ra, bu ulardagi subyektiv ishonch darajasini pastligi bilan izohlaydi.

R.A.Piloyan, A.P.Gusakov, V.I.Lopunovlarning 1980-yilda olib borgan tadqiqotlarini ko‘rsatishicha, erkin kurashda o‘spirin va yoshlar sportining foydali harakatini yaxlit koofitsenti yetarli

darajada kattaligiga qaramay faqatgina 29,5% ni Yevropa va Jahon chempionati g‘oliblari (yoshlar o‘rtasida) kelgusida katta yoshlar orasida Jahon chempioni nomiga musharraf bo‘lish uning sport faoliyatida psixologik tugal maqsad bo‘lishi kerakligini talab qiladi. Shu bilan birga o‘ziga xos mehnat, o‘zini o‘zi mukammallashtirish hamda jarayonga o‘zini baxshida etishini talab qiladi bunda esa endi u Jahon chempioni bo‘lish istagi o‘spirinlar yoki katta yoshlilar o‘rtasida ahamiyatini yo‘qotgandek tuyuladi.

Shunday qilib, nafaqat iqtidorli sportchilarni topish, balki ularni oliy maqsadga olib borish muhimdir. Haqiqatdan ham nima uchun trenerlar tomonidan tanlangan va tarbiyalangan yosh qobiliyatli sportchilar ularning umidini oqlay olmaydilar. V.S.Daxnovskiyning qarashlariga ko‘ra bu hodisani tushuntirishda 3 ta asosiy nuqtai-nazar tarafdorlari tanlovning barcha muammolarini dastlabki bosqichlarida deb izohlaydilar. Ikkinchisi bolalik va o‘spirinlik yoshlaridagi kuchli jismoniy va psixik zo‘riqish, kurashchilarning nerv va organizmning boshqa tizimlarini kuchsizlantirib natijalarning keskin pasayishiga olib keladi.

Uchinchi nuqtai-nazar ikkinchisiga yaqin bo‘lib, uning tarafdorlari S.V.Kalmikov, O.A.Markiyanov, V.Y.Frayer va boshqalar barchasini bolalik va o‘spirinlik yoshlaridagi mukammal bo‘lmagan musobaqalar tizimi bilan tushuntiradi. Ehtimol keltirilgan izohlarning har biri u yoki bu darajada bizni haqiqatga yaqinlashtiradi, biroq hodisaning mohiyatini tushunish uchun uning ko‘p tomonlama aloqa va munosabatlarini ko‘rib chiqishni taqozo etadi. Bu muammoni yechimini topishda faoliyat nazariyasi nuqtai-nazardan yondashish maqsadga muvofiqdir.

Keltirilgan manbalar tahliliga ko‘ra faoliyat deb insoniyat faoliyatining shunday bir shakliga aytiladiki, unda motivatsiya ijtimoiy ahamiyatli predmetni o‘z ichiga oluvchi obyekt-subyekt axborot aloqalari asosida tuzilgan bo‘ladi. Erkin kurash usuli faoliyatning uch bosqichini ya’ni, ishga bog‘liq diapozonli, faoliyatni shakllantirish, oliy maqsadlarga erishish bosqichlarini ajratadi. Har qanday faoliyat tarkibida uchta bosqich muhim hisoblanadi, lekin sport faoliyatida faoliyatni yakunlash bosqichi yaqqol namoyon bo‘ladi. Sport faoliyati insoniyatning imkoniyatlari doirasida amalga oshadi, psixik va fiziologik funksiyalar bilan chegaralanadi, qoidaga ko‘ra bu jarayon 30 yoshlarga yaqin yakunlanadi. Faoliyatning boshqa ko‘rinishlarida faollikning boshqa yetakchi shakllariga o‘tish sababli shunchalik ko‘p ko‘rinadiki, ularning ta’siri qat’iy jamlanmaydi va inson hayotining turli davrlariga to‘g‘ri kelishi mumkin. Ayniqsa, bunga aksariyat yoshlar orasida kuzatiladigan kasbni o‘zgartirishining ko‘p sonli hodisalari misol bo‘lib xizmat qiladi.

A.N.Leontevning ta’kidlashicha, yaqin sportdagi natijaga erishish faoliyatni buzilishiga olib keladi. Bu jarayon sportchi Respublika yoki mamlakat birinchiligini egallashidan qat’iy nazar agar u birmuncha yuqori sport natijalariga erishishga yo‘nalgan bo‘lmaydi. Jarayon sport faoliyatini boshqarish sifatida ko‘rib chiqilishi lozim, uning muhim asoslaridan biri motivatsiya yo‘nalganligini nazorat qilish hisoblanadi.

Moskva sport psixologiyasi maktabi asoschisi P.L.Rudik fikricha, faoliyat (sport faoliyati) – bu insonning o‘z ehtiyojlari va manfaatlarini qondirishga qaratilgan harakatlari majmui bo‘lib, quyidagi sxemadan iborat: ehtiyojlar, motivatsiyalar, maqsad, harakatlar, faoliyat natijasi. Faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari uning ijtimoiy xarakteri, maqsadliligi, rejalashtirish, tizimliligidir.

Sport faoliyatining motivatsiyalari dinamik namoyon bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Darhaqiqat, uzoq muddatli sport jarayonida bitta sportchi muntazam ravishda motivatsiyalarni o‘zgartiradi. Leningrad sport psixologiyasi maktabi asoschisi A.S.Puni sport faoliyati motivatsiyalari bo‘yicha olib borilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar asosida sportga rag‘batlantiruvchi motivatsiyalar rivojlanishining dinamikasini belgilab berdi. Uning fikricha ular uch bosqichda namoyon bo‘ladi:

Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichi. Bu davrda sport faoliyatiga kirishib ketishga bo‘lgan dastlabki urinishlar amalga oshiriladi. A.S.Puni harakat qilishga undovchi motivatsiyalar - jismoniy mashqlarga anglanmagan qiziqish, tabiiy xarakterga ega bo‘lishi, ushbu sport turi bilan shug‘ullanish uchun qulay bo‘lgan ekologik sharoitlar bilan bog‘liq hamda ko‘pincha burch elementlarini o‘z ichiga olishi bilan tavsiflanadi deb hisoblaydi [19, 308].

Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislik bosqichi. Uning fikricha, ushbu bosqichda motivatsiyalar – muayyan sport turiga qiziqishni rivojlantirish, muayyan sport turi bo‘yicha kashf etilgan qobiliyatlarni rivojlantirish, muvaffaqiyatni mustahkamlash hamda maxsus bilimlarni kengaytirish, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni o‘zlashtirish istaklarida namoyon bo‘ladi.

Bundan tashqari, sport faoliyati ehtiyojga aylanadi, ya'ni jismoniy yuklamalarga ko'nikish fonida, ularni his qilish odat tusiga kiradi.

Sport mahorati bosqichi. Bu yerda asosiy motivatsiyalar intilishda ifodalanadi - sport mahoratini yuqori saviyada saqlab qolish va bundanda katta muvaffaqiyatlarga erishish, sport yutuqlari bilan Vatanga xizmat qilish, ushbu sport turini rivojlantirishga ko'maklashish, ularning tajribasini yosh sportchilarga o'tkazish zarurati kabilar bilan izohlanadi. Sport faoliyatining motivatsiyalari aniq ijtimoiy yo'nalish va pedagogik intilishlar bilan tavsiflanadi.

Motivatsiya muammosining muhim jihatidan uning sababligi, determinatsiya masalasi hisoblanadi. Olimlarning fikriga ko'ra (C.L.Rubinshteyn, V.S.Merlin, A.G.Asmolov, P.M.Yakobson, V.G.Leontyev, D.A.Leontyev, Y.R.Nutten, G.Caprara, A.Bandura, H.G.Martin, A.Tesser va boshqalar) motivatsion holatlar yosh va etnos xususiyatlari, ichki va emotsional jarayonlar, shaxsning irodaviy sifatlari, intellekt darajasi, axloqiy nazorat, o'zi haqidagi tasavvurlar, ma'lum bir standartlar bilan solishtirgan holda o'z harakatlarini baholash xususiyatlari, shaxsning tipologik xususiyatlari bilan faoliyatni amalga oshiruvchi maqsadlar, refleksiv o'zini o'zi boshqarish jarayonlari va boshqalar.

Ijtimoiy omillar shaxs va uning motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi (S.L.Rubinshteyn, L.I.Ansiferova, B.F.Lomov, A.A.Bodalyev, Ye.V.Shoroxova, A.N.Leontyev, A.G.Asmolov, A.V.Yurevich, V.G.Leontyev, A.Maslou, J.Godfrua, G.Merfi, F.Olport va boshqalar). S.L.Rubinshteyn o'zining ishlarida "Motivatsiya muayyan harakatga ongli undovchi sifatida shaxsning o'zida bo'lgan holatlarni hisobga olishi, baholashi, holatni taroziga solishi, o'zi oldida turgan maqsadni amalga oshirishi natijasida shakllanadi; ularga bo'lgan munosabatdan motivatsiya o'ziga xos mazmunida tug'iladi, bu real hayotiy harakat uchun zarurdir", deb yozadi [4, 467].

O'z navbatida B.F.Lomov "Ijtimoiy sharoitlar va ijtimoiy muhit munosabatlaridan shaxsning motivatsion sohasida qaysi motivatsiyalar hal qiluvchi bo'lishiga bog'liq bo'ladi",- deb ta'kidlaydi [5, 383-482]. Shaxs tuzilishini o'rgangan V.S.Merlin [13, 54-58] individualliklikning uch iyerarxik darajasini ajratib ko'rsatadi: metrodinamik, psixodinamik va shaxsiy. Bunda u psixodinamik darajaga daxldor bo'lgan temperament xususiyatlarini shaxs tuzilishiga kiritmaydi. A.G.Kovalev [14, 279] shaxs tuzilishiga maqsad, qobiliyat, xarakter va boshqarish tuzulishni kiritadi. Shunga muvofiq A.G.Kovalev tizimlashtirishga ko'ra sportchi shaxsining tuzulishini tarkibiy qismlari orasida yo'nalganlik, temperament, xarakter, qobiliyat va o'zini o'zi boshqarish tuzilmalarini ajratamiz. Berilgan tarkibiy qismlar – shaxs yo'nalganligini yoki insonning voqelikka tanlama munosabatini hamda sportda shaxs yo'nalganligi bilan ko'proq yuqori yutuqlar motivatsiyasiga daxldordir. Sportchi eng oxirgi chegarasida jismoniy harakatni qisishga, kuchni psixik keskinlik harakatini kekchirishiga, raqibini yengishga va eng asosiy - sportda yuqori natijalarni ko'rsatishga bo'lgan ehtiyojini sezadi.

V.Goshek va Ye.A.Kalinin [18, 21-29]larning ko'rsatishicha muvaffaqiyatga erishishga ehtiyoji yuqori bo'lgan bokschi va qilichbozlar faoliyatning hujumkor usulini afzal deb biladilar. Unga ko'ra, hujumkor harakatlar soni ularda ancha yuqori ekanliklarini aniqlashganlar. Bu faqatgina boks va qilichbozlik uchun xos emas. Sport o'yinlarida tez-tez, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan lekin shuhratparast bo'lmagan komandaning hujumining varyantlarini yaxshi o'rgangan bo'lishiga qaramay hamma vaqt qarshi hujumni olib borishini ko'rish mumkin. Bir qator tadqiqotlarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi va sportchi shaxsining havotirlanishi kabi xususiyatlari o'rtasidagi aloqa borligi aniqlangan. Xavotirlanish shaxsga xavf soluvchi vaziyatlarga yoki qo'rquvning emotsional holatlariga nisbatan barqaror moyilligi tushuniladi. Ma'lumki faoliyatni samarali yakunlanishiga intilish tizimi xavotirlanish holati bilan belgilanadi. Turli sharoitlarda mustahkamlanib, bunday holat xavotirlanishni rivojlanishiga yordam beradi. Motivatsiya kuchi kuchliroq bo'lgani sari, sportchida xavotirlanishni ortib borishiga yordam beradi. Yutuqni egallashga bo'lgan intilish motivatsiyaning ustunlik ko'proq kuchsiz ifodalangan xavotirlanish xos bo'lgan sportchilarda, omadsizlik, oldindan qo'rquvning ustun kelishi xavotirlanish holati kuchli namoyon bo'lgan sportchilar uchun xosdir [1, 131; 2, 131; 3, 39-46].

Amerikalik mashhur olim G.Olportning motivatsiyalar funksional avtonomiyasi nazariyasi alohida o'rin egallaydi. Bu nazariyada motivatsiyalar transformatsiyasi, tizimli rivojlanishi jarayon sifatida talqin etiladi. G.Olport o'z konsepsiyasida tizimlarning umumiy nazariyasi g'oyalaridan, ayniqsa, ochiq tizimlar haqidagi g'oyadan keng foydalangan. Olimning fikricha, shunday motivatsiyalar borki, ular yarim yopiq tizimlarning tabiatiga monand faoliyat ko'rsatadi va rivojlanadi, ya'ni funksional avtonomiyaga ega. Bir tizimga kiruvchi motivatsiyalarni G.Olport reaktiv, tashqi undovga muhtojlik qonunlariga bo'ysunuvchi motivatsiyalar, deb ataydi. Ammo G.Olportning ta'kidlashicha, shaxs ochiq

tizimlar kabi o‘zgaruvchi va rivojlanuvchi motivatsiyalar bilan tavsiflanadi, degan fikr haqiqatga yaqinroqdir. Agar avvalgi tizim motivatsiyalarning perseverativ funksional avtonomiyasi, deb atalgan bo‘lsa, keyingi tizimni G.Olport propriativ funksional avtonomiya, deb ataydi. Ochiq, yopiq va yarim ochiq tizimlar haqida to‘xtalar ekan u yopiq tizim modelini shaxs va uning motivatsiyasiga qo‘llab bo‘lmasligini ta’kidlagandi. Ochiq funksional tizim taraqqiyot uchun zamin hozirlaydi, uni esa undovchi muhtojlik doirasida tushuntirib bo‘lmaydi. G.Olport tomonidan shaxs motivatsiyalarining ochiq tizimlar sifatida tahlil etilishi, shaxsiy motivatsiyalari taraqqiyoti chegarasisiz jarayon ekanligini ta’kidlash uchun imkoniyat beradi [6, 462].

Ongsizlik ta’limotining asoschisi Z.Freyd xulq motivatsiyalari va ehtiyojlari muammosini ishlab chiqayotib, motivatsiyaning manbai instinkt, u tur va individning saqlanish shartidir, deb tasqiqlaydi. Mazkur holatni muallif individning energetik potensiya sifatida talqin etadi. Eng asosiy masala shuki, Z.Freyd motivatsiya regulyatori va motivatsiya energiyasining irsiy manbai sifatida “u” tushunchasiga qanday ma’no yuklamoqchi? Uningcha, “u” tushunchasining mazmuni tug‘ma va o‘zgarmasdir. Xuddi shu bois mantiq qonunlari va aql darajalari, ko‘rsatkichlari unga hech qanday ahamiyat kasb etmaydi Z.Freyd affektiv, impulsiv shakldagi mutlaqlashgan qo‘zg‘ovchilarni nazarda tutgan bo‘lsa ajab emas. Ushbu qo‘zg‘atuvchilar (turtkilar)ning impulsivlik, taxminiylikning effektiv mohiyati, notanqidiylik, ongli va irodaviy nazoratga itoat etishda qiyinchilik kabilarning dinamik xususiyatlarini mutlaqlashtirish bo‘lib, ularning asosida quyi genetik va strukturaviy darajadagi qo‘zg‘atuvchilar yotadi. Z.Freyd ta’kidlab o‘tgan dinamik xususiyatlar va xossalari mohiyatida motivatsiyaning chuqur asosiy manbasini ko‘radi. Uning konsepsiyasida inson xulqi va harakatining dvigateli jinsiy instinkt hamda uning transformatsiyasi ustuvor o‘rin egallaydi [7, 133].

Taniqli rus psixologi S.L.Rubinshteyn o‘zining asarlarida motivatsiyani irodaviy harakatlar bilan bog‘lagan holda izohlashga harakat qiladi. U motivatsiyani yaqqol faoliyat nuqtai nazaridan turib talqin qilidi. S.L.Rubinshteyn motivatsiyani insonning ijtimoiy-tarixiy rivojlanishi, uni faoliyatining ijtimoiy xususiyati bilan uzviy bog‘liklikda deb hisoblagan. U motivatsiyaga extiyoj nuqtai nazardan yondashadi. U ehtiyoj va instinktni o‘zaro qarama-qarshi qo‘yishlik, asosiy tushunchalar qatoriga kirib kelishi lozim, deb hisoblagan. Shunda ehtiyoj tushunchasi negizida inson xulq-atvor motivatsiyasi ta’limoti instinkt va mayl ta’limoti qiyosidan mutlaqo boshqacha talqinga ega bo‘ladi. Shunga ko‘ra, muallif shaxs faoliyatining maqsadi va motivatsiyasi nuqtasidan turib uni tahlil qiladi. Shaxsning yo‘nalishi va motivatsiyasi orasidagi moslikka katta ahamiyat beradi. Uning motivatsiya va motivatsiya yuzasidan shaxsiy qarashlari motivatsiyaning rivoji va o‘rganish uchun muhim ahamiyat kasb etgan [4, 467].

Belorus va rus olimlari, huquqning psixologik nazariyasi muallifi L.I.Petrajitskiy motivatsiyaning ilmiy nazariyasini yaratish g‘oyasini ilgari surgan. Uning fikricha, shaxsning xulq-atvorini eng to‘g‘ri baholashda motivatsiyani hisobga olmaslik xato bo‘ladi. Shunga ko‘ra, u huquqshunoslar uchun motivatsiyalar masalasini o‘rganish jiddiy zaruriyat ekanligini ta’kidlaydi. Biroq, L.I.Petrajitskiyning o‘zi shaxs va uning motivatsiyasini faqat psixolog pozitsiyasidan turib tahlil qiladi [8, 28-33].

Tabiiy tadiqotlar metodining muallifi A.F.Lazurskiy psixik jarayonlarni hamda shaxsning xususiyatlarini tadqiq qilishda motivatsiyalar masalasiga ham e’tibor qaratadi. Muallif o‘zining tadqiqotlarida “Mayllar va xohishlarning kuchi hamda zaifligi”, “Motivatsiyalar kurashiga moyilligi”, “Motivatsiyalarning muhokamasiga tortilganligi”, “Xohishning qadriyatligi va aniqligi” kabi kontekstlar orqali o‘z qarashlarini ifodalashga harakat qiladi. Shuning bilan birga A.F.Lazurskiy intilish natijadorligining darajasi ongli irodaviy zo‘r berishga bog‘liq degan xulosani ta’kidlaydi. Shunga ko‘ra, u shaxsning tadqiqoti dasturida munosabatlar tizimiga keng o‘rin ajratgan. U o‘z tadqiqotida shaxsga ijtimoiy yondashishga harakat qilgan [9, 386].

Ta’kidlab o‘tish joizki, rus fiziologi A.A.Uxtomskiy organizm funksional holatlarining determinantlari muammosini o‘rganishda o‘rining dominant tamoyilini kashf qilgan. U kashf etgan dominant tamoyili xulq-atvor harakati va uning vektori sifatida asoslashga urinadi. Motivatsiyalar masalasi uning uchun muhim ahamiyat kasb etgan holda fiziologik, psixologik nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Xulq-atvor yaxlitligi tufayli organizm integral butunlik tariqasida tushuntiriladi. Bunda, psixologik va fiziologik holatlarning biri ikkinchisidan ajralmas ekanligi ta’kidlanadi. Muallif motivatsiyani insonning zo‘r berishi natijasida shakllanuvchi qo‘zgatuvchi sifatida talqin etadi hamda uni hayot jarayonida o‘zgaruvchanligini ta’kidlaydi [10, 448].

V.M.Borovskiyning motivatsiya haqidagi qarashlarida motivatsiyaning ehtiyoj negizidan yuzaga kelishini ilmiy jihatdan tushuntirib berish maqsadida turlicha xususiyatlarni, masalalar yechimini topish kerak, degan xulosaga keladi. Uning fikricha, motivatsiya inson xulqini oldindan aytib berishni uddasidan chiqish va uni zarur yo‘nalishga yo‘llash imkoniyatiga ega bo‘lishdan iboratdir. Borovskiyning motivatsiyaga bunday yondashuvi uning yechimini qidiruvchi tadqiqotchilarga ilmiy jihatdan to‘g‘ri ko‘rsatma berish imkonini beradi [11, 210].

Motivatsiyaiya muammosini o‘rganish nazariyasi muallifi, gruziyalik olim D.N.Uznadze tomonidan ham o‘rganilgan bo‘lib, u sport nazariyasidan izohlashga harakat qilgan. U motivatsiyani shaxs ehtiyoji bilan bog‘lab, sportchi faolligining manbai deb baholaydi. Uning fikriga ko‘ra, motivatsiya irodaviy harakatga olib keluvchi bosqich hisoblanadi. Muallif motivatsiya mohiyatiga, mazmuniga taalluqli nazariyani rivojlantirib, inson hayoti ustanovkasida mustahkamlanuvchi, uning negiziga aylanuvchi harakatni qidirish va topishdan iborat deb hisoblaydi. D.N.Uznadze tomonidan ehtiyojni o‘zga xos tarzda tushuntirish holati, real xatti-harakatdagi motivatsiyaning funksiyalari va ularning ustanovka bilan munosabati masalasining qo‘yilishi motivatsiya nazariyasining boyishiga olib keldi. Biroq ustanovkani anglab bo‘lmas ruhiy holat deb izohlash, uni motivatsiyada bahsli hodisa sifatida qaralishiga olib keladi [12, 156].

V.M.Myasishev motivatsiyalar bilan shaxsning munosabati pozitsiyasidan turib shug‘llanadi [16, 400]. Shuning uchun motivatsiya, uningcha, shaxsning munosabati tarzida yuzaga keladi. Muallif fikricha, motivatsiya harakat obyektiga nisbatan munosabatning ifodalanishidan boshqa narsa emas. V.I.Kovalyev [17, 192] esa motivatsiyaga shaxsning extiyoji bilan uyg‘unlashuvi nuqtai nazaridan yondashadi.

P.M.Yakobson motivatsiya muammosini keng ko‘lamda tadqiq qilgan olimlar sarasiga kiradi [15, 46]. Muallif motivatsiyalar muammosining sobiq sovet psixologiyasida va xorijda (XXR, RF, Belarus) o‘rganilishi, undagi turli qarashlarga oid mulohazalarni o‘zining monografiyasida umumlashtiradi. Shuning bilan birga u o‘quv va mehnat faoliyati motivatsiyalari masalasini shaxsning asosiy xususiyatlari bilan motivatsion doirasidagi aloqa bo‘yicha tahlil qiladi. Ilmiy manbalarni faoliyat va shaxsga oid jabhalar bo‘yicha tahlil qilish bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar ko‘lami kengayishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib shuni ta’kidlab o‘tish joizki, sport bilan shug‘ullanish va umuman faoliyat motivatsiyalarini o‘rganish doimo olimlarda katta qiziqish uyg‘otib kelgan. Biz tomondan olib borilgan tadqiqot maqsadida ham o‘smir sportchilarda sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini o‘rganish maqsad qilib olingan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. М.И.Фирсов. Развитие мотивации достижения в спортивной деятельности (на примере баскетболистов): дис. ... канд. психол. наук. – Астрахань, 2006. – 131 с.

2 И.И.Бойко. Мотивация достижения у подростков-спортсменов и ее развитие в процессе проведения коррекционно-тренинговых занятий: дис. ... канд. психол. наук. – Иркутск, 2006. – 161 с.

3. Е.А.Калинин. Эксперементально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов //В кн.: Вопросы спортивной психогигиены, вып. II, М.: изд. ВНИИФК, 1973. – С. 39-46.

4. С.Л.Рубинштейн. Основы общей психологии /(1940; 1946; 1989; 2000). – СПб.: Питер, 2001. – 467 с.

5. Б.Ф.Ломов. Методологические и теоретические проблемы психологии //Наука. – М.: 1984. – С. 383-482.

6 Г.Олпорт. Становление личности: избранные труды. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.

7. Р.З.Асамова. Касб танлаш мотивацияси ва унинг динамикаси: дисс. ... психол. фан. номз. 2002. – 133 б.

8. Л.И.Петражицкий. Введение в изучение права и нравственности //Эмоциональная психология. – М.: 2015. – С. 28-33.

9. А.Ф.Лазурский Очерк науки о характере. – М.: Юрайт, 2019. – 386 с.

10. А.А.Ухтомский. Доминанта. – СПб. : Питер, 2002. – 448 с.

11. В.М.Боровский. Введение в сравнительную психологию. – М.: Работник просвещения, 1927. – 210 с.

12. Д.Н.Узнадзе. Философия. Психология. Педагогика. Наука о психической жизни. – М.: Смысл, 2014. –156 с.

13. В.С.Мерлин. Психология индивидуальности //Избранные психологические труды. 2-е изд., стереот. 2009. – С. 54-58.

14. А.Г.Ковалев. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. – 2-е изд., доп. – М. : Политиздат, 1978. –279 с.

15. Б.П.Яковлев. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М.: Моск. пед. гос. ун-т, - 1999. - 46 с.

16. В.Н.Мясищев. Психология отношений. – М.: МПСИ, МОДЭК 2011, - 400 с.

17. В.И.Ковалев. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988. – 192 с.

18. В.С.Гошек, Е.А.Калинин. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижений //Вопросы спортивной психогигиены. – М.: ВНИИФК, 1977. – С. 21-29.

19. А.Ц.Пуни. Очерки психологии спорта. – Москва. Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI YANGI BOSQICHGA OLIB CHIQISHDA MUTAXASSISLARNING MALAKASINI OSHIRISHDAGI BA'ZI OMILLARI XUSUSIDA

H.T.Rafiyev, professor
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada davlatimiz rahbarining jismoniy tarbiya va sportga berayotgan e'tibori, mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlarni yangi bosqichga olib chiqish vazifasi qo'yilganligi, bu vazifani bajarishda jismoniy jarbiya va sport mutaxassislarining malakasini oshirishda ba'zi omillari bo'yicha o'tkazilgan ilmiy kuzatishlar natijalari ko'rsatilgan.*

Аннотация*: В статье приводится о поставленом задачи руководителем государство о поднятие сферы физической культуры и спорта на новый уровень. О роле повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта в выполнение поставленные задачи по обеспечения подниятие на новый уровень реформы в сферы физической культуры и спорта.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, sport, jismoniy madaniyat, malaka oshirish, moddiy sport asosi, malaka oshirish ta'limi gimnastika, yengilatletika va hokazo.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, физическаякультура, повышение квалификации, материальная спортивная база, гимнастика, легкая атлетика и др.*

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ustuvor vazifalarga bag'ishlangan videoselektr yig'ilishida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga chiqarish masalasi qo'yildi. "Sport bu faqat musobaqa emas balki sog'lom turmush tarzi, intizom, vatanparvarlik va mamlakat nufuzini namoyon qiladigan katta kuch" deb baholadi. Sport sohasida erishilgan yutuqlar e'tirof etilib yangi vazifalar berildi.

Bu shuni ko'rsatadiki jismoniy tarbiya va sport sohasi jamiyatimizda muhim ahamiyatga ega bo'lib, davlatimiz rahbari tomonidan alohida e'tibor berilmoqda.

Jismoniy tarbiya, ayniqsa sportning jamiyatdagi nufuzi kun sayin ortib,uning oldiga yangicha maqsad vazifalar qo'yilmoqda. Jumladan "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi-2030"da 100 ta maqsadlarni bajarilishida jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyos bo'lib, bevosita jismoniy tarbiya va sportning o'ziga ham alohida maqsadlar qo'yilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga qo'yilayotgan, davlat ahamiyatiga ega bo'lgan bunday yangicha maqsad vazifalar o'z o'zicha bajarilmaydi albatta. Bunday muhim maqsad, vazifalarni samarali bajarish, avvalo mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojiga katta hissa qo'shish imkoniyatiga ega, jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining vazifasidir. Bunday mas'uliyatli vazifani uddalashda mutaxassislarda yuksak darajadagi mahoratini belgilab beruvchi, kasbiy nazariy bilimlar, amaliy sport mahoratlariga ega bo'lgan soha mutaxassislari tomonidan amalga oshirilishi hechkimga sir emas. Soha barcha sohalar kabi kun sayin rivojlanib, uning oldiga yangi muammolar paydo bo'lmoqda. Masalan:

aholi salomatligini mustahkamlashda, shaxs jismoniy imkoniyatlarini o‘stirish va ro‘yobga chiqarish, jahon sportidagi yangi yutuqlar hamda qo‘yilayotgan talablar va h.k.

Shuning uchun bugun jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy, jismoniy mahoratlarini zamonaviy talablar darajasida yuksaltirib borishda, ularni malakasini oshirish jarayonlarini chuqurroq o‘rganish va ularni yanada mukammallashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojiga soha mutaxassislarini malakasini oshirish jarayoni muhim ahamiyatga ega. Bu borada mamlakatda ancha ijobiy ishlar amalga oshirildi. Shunga qaramay bugungi kunda bir necha muhim omillar mavjud.

Ishimizning maqsadi, jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga chiqarishda muhim ahamiyat kasb etuvchi, mutaxassislarning malakasini oshirishda ba’zi omillarini o‘rganib, ularni yanada mukammallashtirish yo‘llarini qisqacha ilmiy tahlil qilib tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat. Belgilangan maqsadni hal etishda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini malaka oshirish ta’limi jarayonlarini kuzatish, suhbat, savol javob, sohada ko‘p yillar davomidagi faoliyatimizda to‘plangan ma’lumotlarimiz va boshqa ilmiy uslubiyatlardan foydalandik.

Ilmiy tadqiqotlarimizning tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining malakasini oshirish tizimini ilmiy, nazariy, uslubiy, amaliy, tashkily asoslari yaratildi. Bu borada I.Tursunaliyev, Z.Rasulov, A.Amonov, O.Hayitov, T.Usmonho‘jaev, Sh.Xonkeldiyev, O.Jumanov va boshqalarning amalga oshirgan ilmiy-tashkiliy ishlari diqqatga sazovordir.

Bu sohada amalga oshirilgan katta ilmiy, tashkiliy ishlar, bu masalaning ne chog‘lik qamrovli bo‘lib, o‘z yechimini kutayotgan muammoviy omillarning borligi ochiqlandi.

Birinchi eng dolzarb muammoviy omil bu:

1. Malaka oshirish ta’limi tizimidagi muassasalarning zamonaviy jihozlangan, moddiy sport asosi (baza) bilan ta’minlanganlik darajasi:

Ma’lumki mamlakatimizda bugungi kunda eng zamonaviy jihozlangan moddiy sport asosi yaratilmoqda. Jumladan: Toshkentdagi Olimpiya shaharchasi, “Humo” sport majmuasi, Yangi Toshkentda qurilayotgan 55 ming tomoshabinga mo‘ljallangan yangi o‘yingohning qurilishi, respublika viloyatlarining markazlarida yengil atletika o‘yingohlarining barpo etilishi, Andijon, Buxoro, Farg‘ona va boshqa viloyatlarda zamonaviy jihozlangan sport majmualarining bunyod etilishi va hokazolar.

Bugungi malaka oshirishga kelayotgan tinglovchilarimiz, yuqorida ko‘rsatilgan barcha zamonaviy jihozlangan sport inshoatlarida bo‘lib u yerdagi jihozlar va sharoitlar bilan yaxshitanish. Shubilanbir qatorda mamlakatimizning ko‘pgina umumta’lim maktablarida, sport maktablarida, MTT larda yaxshigina jihozlangan, zamonaviy talablarga javob beradigan, sport zallari va maydonlarida yaratilgan sharoitlarda faoliyat ko‘rsatib kelmoqdalar. Anashularga asoslanib bugun malaka oshirish ta’limi muassasalariga quyidagilarni bo‘lishi zarur deb hisoblaymiz.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malakasini oshirish yo‘nalishlari talablariga mos, zamonaviy jihozlangan sport inshoatlari va maydonlariga ega bo‘lishi. Masalan: maktab jismoniy tarbiyao‘qituvchilari yo‘nalishi uchun:

Gimnastika sport turi uchun: zamonaviy jihozlangan sport zali kamida 12x24 metr o‘lchamli bo‘lib, maktab jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan gimnastikaning barcha turlarining jihozlari bilan ta’minlangan holatiga keltirish.

Yengil atletika sport turi uchun: kamida 200 metr aylanma 3 ta yugurish yo‘lkali maxsus maydon start qolipchalari, yugurib kelib uzunlikka, balandlikka sakrashlar joylari jihozlari bilan, uloqtirishlar joyi jihozlari bilan va h.k.

Sport o‘yinlari turlari uchun: maxsus jihozlangan basketbol, valeybol, qo‘l to‘pi, futbol maydonlari va h.k.

Milliy kurash uchun: maxsus kurash gilami bilan jihozlangan sportzal bilan ta’minlash;

Harakatli o‘yinlar uchun: maxsus jihozlangan maydon;

Suzish uchun: maxsus jihozlangan12x25 metr o‘lchamga ega bo‘lgan suv havzasining bo‘lishi.

Umum ta’lim o‘rta maktablarining boshlang‘ich sinflarida jismoniy tarbiya darslari uchun 0,5 hajmidagi maxsus jihozlangan sport maydonchalari va jihozlari bilan ta’minlash va h.k.

2. Sport maktablari murabbiylari yo‘nalishi uchun – har bir sport turi uchun zamonaviy ixtisoslashtirilgan, maxsus jihozlangan sport maydonlari, zallari va shunga o‘xshashlar bilan ta’minlash.

3. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun: Boshlabg‘ich gimnastika va harakatli o‘yinlarga mo‘ljallab jihozlangan kamida 9x18 metr o‘lchamli sportzali, kamida 3x3 metr o‘lchamli suv havzasi va dasturga mos boshqa sport jihozlari.

I. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini malakasini oshirishda, muhim muammoviy omilardan yana biri, bu o‘quv rejalar asosidao‘qitiliadigan fanlar (modul)dan dars beruvchi yuksak kasbiy, jismoniy mahoratga ega, sport ixtisosiga mos professor-o‘qituvchilar bilan ta’minlash. Bu omilda uchraydigan ba’zi holatlarni oldini olish hamda malaka ta’limini sifat samaradorligini oshirish uchun quyidagilarga e’tibor berish lozim ekanligi aniqlandi.

2.1. Jismoniy tarbiya va sport muaxassislarining malaka oshirish jarayonlarida, barcha yo‘nalishlar bo‘yicha o‘quv rejalaridagi sport turlaridan dars beruvchi professor-o‘qituvchining sport ixtisosligining mos bo‘lishi shart, masalan gimnastikadan dars beruvchi gimnastika sport turi bo‘yicha, ixtisoslangan sport mashg‘ulotlari bilan o‘z vaqtida shug‘ullangan, sport musobaqalarida qatnashgan, sport hakamligi toifasiga ega, musobaqalarda hakamlik qilgan respublikada yetakchi mutaxassislardan biri bo‘lishi. Chunki har bir sport turi bu katta olam, hattoki voleybol bilan basketbol, yoki futbol sport o‘yini turlari orasida olam-olam farq bor. Bunday farqlarni, ayniqsa zamonaviy muammolarni faqatgina tegishli sport turlari bilan maxsus shug‘ullanib, yuksak sport mahorati darajasiga ega bo‘lgan mutaxassis aniqlay oladi. Shu bilan bir qatorda tegishli sport turidan dars beruvchi professor-o‘qituvchi kamida birinchi sport darajasiga yoki sport ustaligiga nomzod, sport ustasi unvoniga hamda sport hakami toifalariga ega bo‘lgani ma’qul. Qisqasi har tomonlama yuqori darajada kasbiy sport mahoratiga, hakamlik toifasiga va boshqa zarur tajribalarga ega bo‘lishi tavsiya etiladi.

Yuqoridagi kuzatishlar, tahlillar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malakasini oshirishda yuqorida ko‘rsatilgan omillarni e’tiborga olish va malaka oshirish ta’limini yuqori bosqichga yetqizishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘zga tashlanmoqda. Bu borada yutuq va kamchiliklarimiz talaygina.Yuqoridagi tahlillar natijasida ma’laka oshirish tizimida sifat samaradorlikni yuqori bosqichga ko‘tarish uchun quyidagilarni tavsiya etamiz.

1. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malakasini oshirish faoliyati bilan shug‘ullanuvchi ta’lim muassasalarida avvalo zarur bo‘lgan zamonaviy jihozlangan sportning moddiy asosini yaratishga bo‘lgan ta’lablarni ishlab chiqish va uni yuqoridagi takliflar asosida yaratish;

2. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malaka oshirish ta’limini, bugungi zamonaviy talablar darajasida amalga oshirish uchun, malaka oshirish ta’limi muassasalarida o‘quv rejasidagi sport turidan dars beruvchi professor-o‘qituvchilarning tegishli sport turi ixtisosiga mos bo‘lishi e’tiborga olinishi muhim ahamiyatga ega. O‘quv rejasidagi fan (modul)dan dars berish uchun, belgilangan professor-o‘qituvchi, respublika darajasida kasbiy sport mahoratiga, sport hakami toifasiga hamda boshqa tajribalarga ega bo‘lishi yuqoridagi taklif asosida tavsiya qilinadi.

3. Shu bilan bir qatorda, malaka oshirish ta’limida dars beruvchi har bir professor o‘qituvchi mustaqil ravishda o‘zini o‘zi malakasini oshirib borishi zamon talabidir. Buning uchun malaka oshirish ta’limida dars beruvchi har oyida kamida bitta sport musobaqasini bevosita kuzatib tahlil qilishi, malaka oshirish ta’limi yo‘nalishi bo‘yicha (umum ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport maktabi sport turi bo‘yicha murabbiy, maktabgacha ta’lim tashkiloti yo‘nalishlari bo‘yicha alohida) o‘zlariga biriktirilgan ta’lim muassasalaridagi jarayonlarni oyida kamida bir martakuzatib, tanishib, chuqurroq o‘rganib chiqish, sport turlari bo‘yicha jahonda, osiyoda, respublikada yetakchi bo‘lgan sportchilar haqida ma’lumotlarga ega bo‘lib va boshqa jihatlar bo‘yicha tegishli ma’lumotlarga ega bo‘lib dars berish jarayonida ulardan unumli foydalanishga erishish.

Malaka oshirish ta’limi jarayonlarining yuqoridagi bandlar asosida amalga oshirish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini malaka oshirishdagi sifat samaradorlikni yanada oshirsh orqali, mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga chiqarishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 2026 yil 7 aprel kuni Davlat Rahbari huzurida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlarni takomillashtirsh bo‘yicha videoselektr yig‘ilishida so‘zlagan nutqi.

2. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. To‘ldirilgan ikkinchi nashri. Toshkent “O‘zbekiston” nashriyoti, 2022. - 440 bet.

3. 2026-yil uchun malaka oshirish yo‘nalishlari bo‘yicha o‘quv rejalar.

JISMONIY TA’LIMDA INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY FAOLLIKNI QADRIYATLAR ASOSIDA O‘QITISH

F.K.Axmedov, professor
Jizzax davlat pedagogika universiteti jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani

Annotatsiya: *Mazkur maqolada qadriyatlar, inson salomatligi va jismoniy faollikning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Milliy, umuminsoniy va ma’naviy qadriyatlarda jismoniy barkamollikning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, Islom ta’limotida salomatlik, poklik, me’yorlilik va jismoniy faollikka oid qarashlar hamda JSST ma’lumotlari asosida qadriyatlar negizida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zarurati asoslangan.*

Аннотация: *В данной статье с научно-педагогической точки зрения проанализирована взаимосвязь ценностей, здоровья человека и физической активности. Раскрыта роль физического совершенства в системе национальных, общечеловеческих и духовных ценностей. Кроме того, рассмотрены взгляды исламского учения на здоровье, чистоту, умеренность и физическую активность, а также на основе данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) обоснована необходимость формирования здорового образа жизни на основе ценностей.*

Kalit so‘zlar: *qadriyat, milliy qadriyat, umuminsoniy qadriyat, salomatlik, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, jismoniy barkamollik, xalq pedagogikasi, milliy o‘yinlar, sog‘lom turmush tarzi, ma’naviy-axloqiy tarbiya, Islom ta’limoti.*

Ключевые слова: *ценность, национальная ценность, общечеловеческая ценность, здоровье, физическая активность, физическое воспитание, физическое совершенство, народная педагогика, национальные игры, здоровый образ жизни, духовно-нравственное воспитание, исламское учение.*

Tarixiy taraqqiyotining barcha bosqichlarida inson hayoti uning salomatligi, jismoniy imkoniyatlari, ma’naviy kamoloti muhim ahamiyatga ega hisoblangan va ijtimoiy qadriyat sifatida e’tirof etib kelingan. Jamiyatning barqaror rivojlanishi, avvalo, jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk, ijtimoiy faol va o‘z hayotiga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘ladigan avlodni shakllantirish bilan bog‘liq. Shu jihatdan qadriyatlar tizimi bilan jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi munosabatni ilmiy jihatdan o‘rganish zamonaviy pedagogikaning dolzarb masalalaridan biridir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning “Hozirgi zamon va Yangi O‘zbekiston” asarida xalqning tarixiy tajribasi, milliy qadriyatlari va o‘zligini anglashining mamlakat taraqqiyotidagi ahamiyatiga alohida e’tibor qaratgan. Prezident xalqning qadimiy tarixi, bebaho qadriyatlari, an’analari, urf-odatlari va milliy o‘zligini jamiyatni birlashtiruvchi muhim ma’naviy omillar sifatida baholaydi [1.]

Mazkur yondashuvdan kelib chiqib, fuqarolarning salomatligi va jismoniy faolligini ham milliy va umuminsoniy qadriyatlar tizimidan ajratib bo‘lmaydi. Chunki sog‘lom insonning bilim olishi, mehnat qilishi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi va o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi uchun zarur bo‘lgan tabiiy va ijtimoiy imkoniyatlar, avvalo, uning jismoniy va ruxiy holati bilan bog‘liq.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotning maqsadi qadriyatlar, inson salomatligi va jismoniy faollik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni nazariy jihatdan asoslash hamda milliy xalq pedagogikasi va qisman islom ta’limotida aks etgan sog‘lomlik, jismoniy barkamollik, me’yorlilik, iroda va faol hayotga oid qarashlarning zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonidagi pedagogik imkoniyatlarini ochib berishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimlashtirish va pedagogik talqin metodlaridan foydalaniladi. Qadriyatlarning mazmuni falsafiy-pedagogik manbaalar asosida, jismoniy barkamollik masalalari esa xalq og‘zaki ijodi va islom ta’limotiga oid manbalar asosida tahlil qilindi. Zamonaviy jismoniy faollik masalalarini yoritishda jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (JSST) tegishli tavsiyalari va statistik ma’lumotlaridan foydalanildi.

Qadriyatlar va inson salomatligining o‘zaro bog‘liqligi. Qadriyat tushunchasi inson va jamiyat hayotida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan moddiy, ma’naviy, axloqiy, madaniy va ijtimoiy hodisalarni

ifodalaydi. Qadriyatlarning turli shakllari mavjud bo‘lsa-da, ularning markazida inson va uning hayoti turadi.

Tanikli faylasuf Jondor To‘linov qarashlarida esa inson mavjud bo‘lmagan sharoitda narsalar va hodisalarning qadr-qimmati haqida fikr yuritishning o‘zi mazmunsiz ekanligi ta’kidlanadi [2].

Milliy va umuminsoniy qadriyatlar tizimida jismoniy tarbiya. Milliy qadriyatlar xalqning tarixiy tajribasi, tili, madaniyati, urf-odatlari, an’analari, turmush tarzi va ma’naviy merosini qamrab oladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham har bir xalqning tarixiy taraqqiyoti davomida shakllangan o‘ziga xos vositalar va an’analar mavjud.

O‘zbek xalqining milliy merosida kurash, chavandozlik, turli harakatli o‘yinlar, poyga va boshqa jismoniy faoliyat shakllari alohida o‘rin tutadi. Ular tarixan insonning kundalik hayoti, mehnati, harbiy tayyorgarligi, marosimlari va ijtimoiy munosabatlari bilan bog‘liq holda rivojlangan.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodida jismoniy barkamollik g‘oyasi. O‘zbek xalq og‘zaki ijodi ko‘p asrlik hayotiy tajriba va xalq pedagogikasining muhim manbalaridan biridir. Unda insonning jismoniy va ma’naviy kamoloti, mehnatsevarligi, jasorati, sabr-toqati, epchilligi va irodasiga oid qarashlar turli janrlarda o‘z aksini topgan.

M.Murodov, U.Jumanazarov, O.Safarovning folklorga oid tadqiqotlari hamda T. Mirzayev, O.Safarov va D.O‘rayevaning xalq og‘zaki ijodiga bag‘ishlangan xrestomatik manbalarida o‘zbek folklorining turli janrlari, jumladan, doston, ertak, maqol, bolalar folklori va boshqa janrlarning mazmuni yoritilgan. [3.]

Mazkur manbalarni jismoniy tarbiya nuqtayi nazaridan tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, xalq tasavvuridagi barkamol inson faqat bilimli va axloqli shaxs emas, balki jismonan baquvvat, chaqqon, chidamli, jasur va mehnatga layoqatli inson sifatida ham tasvirlangan.

Ayniqsa, “Alpomish” dostoni jismoniy barkamollik va ma’naviy-axloqiy yetuklikning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish uchun muhim manbadir. [4.] Alpomish obrazi orqali kuch, jasorat, chidamlilik, iroda, sadoqat va qiyinchiliklarni yengib o‘tish kabi sifatlar uyg‘un holda namoyon bo‘ladi. Barchinoy obrazi tahlil qilinganda esa har tomonlama yetuk, jismonan sog‘lom va barkamol, kurash tusha oladigan, otda chopadigan, kamondan o‘q otadigan, o‘z yori va xalqiga, milliy qadriyatlarga sadoqatli qiz timsoli tasvirlanadi. Aynan shu obraz orqali xalqimiz qadriyatlarida qizlarning jismoniy barkamolligiga bo‘lgan ijobiy qarashlar o‘z ifodasini topadi. O‘z navbatida, Barchinoy obrazi mahalliy qizlarni faqat uy yumushlari bilan band etish yoki ularni faqat oilaviy hayotga tayyorlashga qaratilgan ayrim yot qarashlarni inkor etadi.

Shuningdek, “Go‘ro‘g‘li” kabi xalq dostonlarida ham bahodirlik, chavandozlik, jasorat, kuch va epchillik bilan bog‘liq obrazlar uchraydi. [5.] Bu holat xalq pedagogikasida jismoniy barkamollikning axloqiy mazmun bilan uyg‘un holda shakllanganini ko‘rsatadi.

Maqollar, ertaklar va bolalar folklorida ham sog‘lomlik, mehnatsevarlik, harakatchanlik, sabr-toqat va chiniqish kabi tushunchalar tarbiyaviy mazmun kasb etadi. Ayniqsa, xalq o‘yinlari jismoniy faollikni oshirish bilan birga, bolalarda navbat kutish, qoidalarga rioya qilish, sheriklar bilan hamkorlik qilish, g‘alaba va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish, milliy iftixor kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni ham shakllantiradi. Shu sababli xalq o‘yinlarini zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llash jismoniy, aqliy, axloqiy va ijtimoiy tarbiyaning integratsiyasini ta’minlash imkonini beradi.

Islom ta’limotida salomatlik va jismoniy barkamollik. Inson salomatligi va jismoniy barkamollik masalalarini Sharq tafakkuri hamda islom ta’limoti doirasida tahlil qilish ham muhim ilmiy yo‘nalishlardan biridir.

Muqaddas Qur’oni karimning “Tin” surasi 4-oyatida insonning “eng go‘zal suratda” yaratilgani ta’kidlanadi. Ushbu g‘oya pedagogik nuqtayi nazardan inson tanasi va salomatligiga mas’uliyatli munosabatni shakllantirish bilan bog‘liq holda talqin qilinishi mumkin.

“Baqara” surasi 195-oyatida insonning o‘zini halokatga tashlamasligi haqidagi mazmun ifodalangan. Mazkur oyatning tarixiy-tafsiriy mazmuni keng bo‘lsa-da, umumiy axloqiy tamoyil sifatida insonning o‘z hayoti va xavfsizligiga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘lish g‘oyasi bilan bog‘lanadi.

“A’rof” surasi 31-oyatidagi ovqatlanishda me’yorlilikka chaqiruvchi ko‘rsatma esa sog‘lom turmush tarzi nuqtayi nazaridan alohida ahamiyatga ega [6]. Bu yerda asosiy e’tibor iste’molda me’yorni saqlash va isrofdan tiyilish g‘oyasiga qaratiladi.

Islom manbalaridagi ushbu yondashuvlarni zamonaviy sog‘lom turmush tarzi bilan qiyoslaganda, ovqatlanish madaniyati, shaxsiy gigiyena, kun tartibi va jismoniy faollik kabi omillarning inson salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega ekani namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, Sahihi Muslimda keltirilgan “Kuchli mo‘min” haqidagi hadis insondagi kuch va zaiflik masalasiga ma’naviy jihatdan yondashadi. Ushbu tushunchani faqat jismoniy kuch bilan cheklash to‘g‘ri emas. Biroq insonning kuch-quvvati, irodasi va foydali faoliyatga qodirligi uning hayotiy vazifalarini bajarish imkoniyatlari bilan bog‘liq holda talqin qilinishi mumkin.

Muqaddas islom ta’limotidagi inson salomatligiga oid qarashlarni quyidagi asosiy yo‘nalishlarda umumlashtirish mumkin:

Inson hayoti va salomatligini qadrlash;

Poklik, tozalik (gigiyena) va me’yorlilikka amal qilish;

Jismoniy va ma’naviy kuchni uyg‘un rivojlantirish.

Yuqorida keltirilgan jihatlar zamonaviy jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtiruvchi va tarbiyaviy yo‘nalishlari bilan mazmunan uyg‘unlashadigan pedagogik shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yuzaga chiqaradi.

Sharqning buyuk allomasi, tibbiy tafakkurning betakror namoyandasi Abu Ali ibn Sino inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olish masalalariga katta e’tibor qaratgan. Uning “Al-Qonun fi-t-tibb” asarida inson organizmi, ovqatlanish, uyqu, hayot tarzi va jismoniy harakat bilan bog‘liq masalalar keng yoritilgan [7].

Ibn Sino qarashlarida profilaktik yondashuv muhim o‘rin egallaydi. Ya’ni salomatlikni saqlash faqat kasallik yuzaga kelgandan keyin uni davolash bilan emas, balki kasallikning oldini olish bilan ham bog‘liq.

Mazkur yondashuv bugungi jismoniy tarbiya nazariyasining sog‘lomlashtirish yo‘nalishi bilan uyg‘unlashadi. Me’yorida tashkil etilgan jismoniy faollik insonning hayotiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Bunda jismoniy tarbiya va tibbiy profilaktikaning maqsadlari o‘zaro yaqin bo‘lsa-da, ularni bir xil tushuncha sifatida talqin qilmaslik kerak. Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo‘lsa, profilaktik tibbiyot salomatlikni saqlashning tibbiy-ilmiy yo‘nalishini ifodalaydi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2024-yilgi ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha taxminan 1,8 milliard katta yoshli inson, ya’ni kattalarning 31 foizi hozirda tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga erishmagan. Ushbu ko‘rsatkich 2010-2024-yillar oralig‘ida 5 foizga oshgan. Mavjud tendensiya davom etadigan bo‘lsa, 2030-yilda yetarli jismoniy faollikka ega bo‘lmagan kattalar ulushi 35 foizga yetishi mumkin.

Tashkilot ma’lumotlariga ko‘ra, 11-17 yoshdagi o‘smirlarning 81 foizi tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasiga erishmaydi. Ushbu ko‘rsatkich qizlar orasida 85 foiz, o‘g‘il bolalar orasida esa 78 foizni tashkil etadi.

Mazkur raqamlar jismoniy tarbiyani faqat sport natijalariga yo‘naltirilgan faoliyat sifatida emas, balki aholining sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy-pedagogik tizim sifatida tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (JSST) tavsiyalariga ko‘ra, kattalar uchun haftasiga 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75-150 daqiqa yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya etiladi. Bolalar va o‘smirlar uchun esa kuniga o‘rtacha 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik tavsiya qilinadi. Albatta, ushbu tavsiyalar ilmiy asoslarga ega hisoblanadi.

Biroq mazkur tavsiyalarga amal qilish mexanizmlarini joriy etish bugungi kunda dolzarb pedagogik muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Mavjud pedagogik muammoga milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan yondashuvlar orqali yechim topishga oid fikrlar ayrim mutaxassislar tomonidan ilgari surilgan.

Jismoniy tarbiya jarayonini qadriyatlar asosida takomillashtirishda, avvalo, jismoniy mashqlarni bajarishning o‘zi bilan cheklanib qolmasdan, ularning tarbiyaviy mazmunini ham ochib berish zarur.

Masalan, milliy sport turi bo‘lgan kurash orqali nafaqat kuch va chaqqonlikni, balki mardlik, iroda, raqibga hurmat va halollik kabi fazilatlarni ham shakllantirish mumkin. Xalq harakatli o‘yinlari orqali tezkorlik, epchillik va chidamlilik bilan bir qatorda jamoaviylik va hamkorlikni rivojlantirish uchun ham ko‘plab imkoniyatlar mavjud.

Chavandozlik bilan bog‘liq xalq an’analarini o‘rganish esa jasorat, mas’uliyat va milliy iftixor kabi sifatlarni tarixiy-madaniy kontekstda tushuntirish imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini quyidagi qadriyatlar tizimi bilan bog‘lash mumkin:

№	Qadriyat yo‘nalishi	Jismoniy tarbiyadagi ifodasi	Tarbiyaviy mazmuni
1	Jismoniy salomatlik	Jismoniy mashqlar	Sog‘lom va faol hayot
2	Milliy qadriyat	Milliy o‘yinlar, milliy sport turlari, moddiy va ma’naviy qadriyatlar	Milliy o‘zlik va merosga hurmat
3	Jasoratlilik	Bellashuvlar, sport faoliyati	Mardlik va qat’iyat
4	Jismoniy sifatlarning rivojlanganligi	Muntazam va doimiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish	Sabr va matonat
5	Jamoaviylik	Jamoaviy o‘yinlar	Hamkorlik va mas’uliyat
6	Axloqiy qadriyat	Sport va umumiy axloq qoidalariga qat’iy rioya qilish	Halollik va intizom
7	Mehnatsevarlik	Muntazam mashg‘ulotlar	Mehnatga ijobiy munosabat
8	Irodaviylik	Murakkab mashqlarni bajarish va yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish	Maqsad sari intilish
9	Me’yorlilik	Jismoniy faollik, ovqatlanish va dam olish uyg‘unligi	Sog‘lom kun tartibi
10	Umuminsoniy qadriyat	Xalqaro sport qoidalari va tamoyillariga amal qilish, hamkorlik, birdamlik, sog‘lom turmush tarzi	Umuminsoniy qoidalarga amal qilish va inson salomatligini qadrlash

Mazkur jadvaldan ko‘rinadiki, jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy sifatlar va ma’naviy-axloqiy fazilatlarni bir-biridan ajratib qarash maqsadga muvofiq emas. Ular yagona pedagogik jarayonning o‘zaro bog‘liq komponentlari sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘rganilgan manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, qadriyatlar masalasi falsafa va ijtimoiy fanlarda keng tadqiq etilgan bo‘lsa-da, ularning jismoniy tarbiya va jismoniy faollik bilan uzviy aloqasini pedagogik nuqtayi nazardan tizimli yoritish imkoniyatlaridan hali yetarlicha keng foydalanilmagan.

O‘zbek xalq og‘zaki ijodida jismoniy barkamollik kuch, chidamlilik, jasorat, epchillik, mehnatsevarlik va iroda bilan uyg‘un holda ifodalangan. Bu jihat jismoniy barkamollikni faqat antropometrik yoki fiziologik ko‘rsatkichlar yig‘indisi sifatida emas, balki shaxsning ma’naviy-axloqiy fazilatlari bilan bog‘liq kompleks hodisa sifatida ko‘rishga asos beradi.

Islom ta’limotida ham inson salomatligi, poklik, me’yorlilik va kuch-quvvatga oid qarashlar mavjud. Biroq diniy manbalarni zamonaviy ilmiy-statistik ma’lumotlar bilan metodologik jihatdan aynanlashtirishni to‘g‘ri deb hisoblamaymiz. Qur’on va hadislar qadriyatli, axloqiy-me’yoriy va tarbiyaviy manba sifatida, zamonaviy tibbiy ma’lumotlar esa empirik-ilmiy manba sifatida qo‘llanilishi lozim. Biroq avlodlardan bizgacha yetib kelgan qadriyatlardan o‘z o‘rnida va maqsadli foydalanish, shubhasiz, ijobiy pedagogik samara beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida milliy qadriyatlardan foydalanish ularni faqat tarixiy material sifatida namoyish etish bilan cheklanmasligi kerak. Ularning zamonaviy tarbiyaviy imkoniyatlarini ochib berish, ya’ni milliy o‘yinlar va milliy sport turlarini sog‘lom turmush tarzi hamda axloqiy tarbiya bilan bog‘lash muhimdir.

Jizzax davlat pedagogika universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti qoshida tashkil etilgan “Milliy qadriyatlar targ‘ibotchisi” klubi hamda jismoniy tarbiya va sportning milliy va umuminsoniy qadriyatlariga oid tanlov fanining joriy etilishi ushbu yo‘nalishdagi pedagogik-amaliy ishlarning muhim ko‘rinishlaridan biri sifatida baholanishi mumkin [8.]

Xulosa qilib aytganda, inson salomatligi, jismoniy barkamolligi va jismoniy faolligi milliy, ma’naviy hamda umuminsoniy qadriyatlar bilan uzviy bog‘liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni nafaqat insonning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki unda iroda, intizom, jasorat, mas’uliyat, hamjihatlik va hamkorlik kabi muhim ijtimoiy-axloqiy fazilatlarni shakllantirish imkonini ham beradi.

O‘zbek xalq milliy o‘yinlari, xalq og‘zaki ijodi, islom ta’limoti hamda boy ma’naviy merosimizda ifodalangan jismoniy barkamollikka oid g‘oya va qarashlardan ta’lim-tarbiya jarayonida samarali

foydalanish o‘quvchi-yoshlarda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik va faol hayotiy pozitsiyaga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bois milliy qadriyatlar, xalq pedagogikasi an’analari va zamonaviy ilmiy-pedagogik yondashuvlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish jismoniy tarbiya ta’limi samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya ta’limining barcha bosqichlarida, jumladan, soha mutaxassislarining malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida ham qadriyatlarga asoslangan bilim va ma’lumotlar mazmunini kengaytirish hamda takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv kelajak avlodni jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk, ijtimoiy faol, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq barkamol shaxs sifatida tarbiyalashning muhim pedagogik manbai va samarali vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Hozirgi zamon va Yangi O‘zbekiston. - Toshkent: O‘zbekiston, 2024. - 512 b.
2. Ochilova B., Turopov Yo. Qadriyatlar falsafasi: o‘quv-uslubiy qo‘llanma. - Toshkent: VNESHINVESTRPROM, 2014. - 556 b.
3. To‘linov J. Qadriyatlar falsafasi. - Toshkent: O‘zbekiston, 1998. - 236 b.
4. Mirzayev T., Safarov O., O‘rayeva D. O‘zbek xalq og‘zaki ijodi xrestomatiyasi. - Toshkent: Aloqachi, 2008. - 560 b.
5. Alpomish. O‘zbek xalq qahramonlik dostoni. - Toshkent: Sharq, 1999.
6. Go‘ro‘g‘li. O‘zbek xalq dostonlari to‘plami. - Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 2000.
7. Karimova L. O‘zbek xalq maqollarida tarbiya masalasi. - Toshkent, 2025.
8. Sattorova M. O‘zbek xalq og‘zaki ijodi - axloqiy va ma’naviy tarbiya manbai. - Toshkent, 2026.
9. Qur’oni Karim.- Toshkent: Hilol-Nashr, 2018.
10. Muslim ibn al-Hajjoj. Sahih Muslim. - Riyoz: Dar as-Salom, 2000. - 2664-hadis.
11. Abu Ali ibn Sino. Al-Qonun fi’t-tibb. - Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 1993.
12. O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari ensiklopediyasi. - Toshkent: “Zamin nashr”, 2022. - 376 b.

Ahmedov F.Q. Jismoniy tarbiya va sportning milliy va umuminsoniy qadriyatlari: monografiya. - Jizzax: “JDPU” davlat muassasasi nashriyoti, 2025. - 250 bet.

SPORT KADRLARI MALAKASINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY KO‘NIKMALAR

A.Akmalov, professor
O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan xalq ta’limi xodimi
A. Normurodov, professor
O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sport ustozi
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Maqolada sport kadrlari malakasini oshirishda zamonaviy: o‘rganish ko‘nikmalari, kritik, креатив fikrlash, psixologik, metodik, texnologik mahoratlari, kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarini chuqurlashtiris yangilab borilishini ta’minlash, toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishi bo‘yicha yondoshuvlar bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье изложена современные подходы к повышению квалификации спортивного персонала: навыки обучения, критическое мышление, психологические, методологические, технологические навыки, обеспечение углубления и обновления профессиональных знаний, квалификаций и умений, повышение категории, уровня, ранга и положения.*

Kalit so‘zlar: *o‘rganish ko‘nikmalari, kritik fikrlash, malaka oshirishda: moslashtiruvchi, to‘ldiruvchi, kengaytiruvchi, ixtisoslashtiruvchi, davlat ta’lim talablari, kompetentlik.*

***Ключевые слова**: навыки обучения, критическое и креативное мышление, повышение квалификации: адаптивное, дополнительное, расширяющее, специализированное, государственные образовательные требования, компетентность.*

Kirish. Yangi O‘zbekistoning taraqqiyotida sport kadrlarni bilim, ko‘nikma va kasbiy malaka va salohiyatlari o‘zaro bog‘liq bo‘lib, malakasini oshirishga zamonaviy ko‘nikmalarini shakllashtirtsh davr talabidir.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi va “Pedagogning maqomi” to‘g‘risidagi Qonunlarida: “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. ” – deb e’tirof etilgan. [1,2]

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 1123-sonli Qonunida: “ …Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratish; 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” - deb ta’kidlangan. [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‘risidagi 355 – son qarorida: Institut jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga ixtisoslashgan davlat ta’lim va ilmiy-tadqiqot muassasasi deb e’tirof etilgan. [4]

Asosiy qism. Institutning asosiy vazifalari etib: ta’lim, fan va ishlab chiqarish integratsiyasini ta’minlash orqali jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha kadrlarning tayyorgarligi sifatiga qo‘yiladigan malakaviy talablarni takomillashtirish. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha kadrlarni kasbiy, ma’naviy - axloqiy saviyasini oshirish, sport ta’lim tizimini ilmiy - metodik ta’minlash, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish; o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga, xususan, sport ta’lim tashkilotlari amaliyotiga zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni, o‘qitishning samarali shakllari va usullarini joriy etish.

Sportchilarda zamonaviy ko‘nikmalarini shakllantirish-bu nafaqat bilim berish, balki ularni o‘zgaruvchan dunyoda muvaffaqiyat qozonishlari uchun zarur bo‘lgan amaliy qobiliyatlar bilan sifatli ta`limni ta`minlash.

Sport kadrlarni malakasini oshirish-yangilanishi va sifati jihatidan sportchi faoliyati, maqsadlari va vazifalarini jamiyatning ob’ektiv ehtiyojlari asosida, kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalari, intellektual salohiyati va mahoratini oshirishga aniq maqsadga yo‘naltirilgan zamonaviy talablar majmuasidir. Sportchi kadrlar malakasini oshirish o‘zgarishi va sifat jihatidan baholanishi mumkin bo‘lgan jarayon sifatida, aniq maqsadga yo‘naltirilgan davriy, pedagogik, psixologik, metodik, texnologik mahoratini takomillashtirish vazifalari jamiyatning ob’ektiv ehtiyojlari bilan belgilanadi va u sport va sport ta’lim tashkilotlarining faoliyati, maqsadlaridan kelib chiqadi**.**

Sportchularni malakasini oshirish tizimida ta’lim mazmuni va uning tarkibini kengaytirish, takomillashtirish bilan bir qatorda, sport sohasida faoliyat olib boruvchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim, ko‘nikma va mahoratlarini oshirish, yangilash hamda takomillashtirish jarayonida ularning raqobatbardoshlik sifatlari hamda bilim va ko‘nikmalarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo‘lishi, istiqlol g‘oyasi, mafkura hamda umuminsoniy va jismoniy madaniyat asosida-ijodiy faoliyat tajribasi, jamiyat va atrof–muhit o‘zaro munosabatlari davr talabi bo‘lib qolmoqda.

Malaka-sportchning kasbiy faoliyatning muayyan turini bajarishga tayyorgarligini ifodalaydigan, ma’lumot to‘g‘risidagi tegishli hujjat bilan tasdiqlanadigan bilim, qobiliyat, mahorat va ko‘nikmalar darajasi.

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.

Moslashtirish funksiyalari – o‘zgarib turuvchi olamga sportchi faoliyatini muntazam ravishda takomillashtirish, malaka oshirish ta’limi jarayonida vujudga keladigan muammo va aniq vaziyatlarni echimiga kreativ yondoshish;

Dastlabki malakalar bilan va yangi talablar orasidagi bo‘shliqni bartaraf etish;

Kengaytiruvchi – ixtisoslashtiruvchi: Sportchi malaka oshirishida zamonayiy ko‘nikmalar bo‘yicha qayta tayyorlovdan o‘tish, qo‘shimcha bilim ko‘nikma va malaka olish. [6] Zamonaviy ko‘nikmalar quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

4K modeli (O‘rganish ko‘nikmalari), **Savodxonlik va Hayotiy ko‘nikmalar**.

“4K” MODELI: O‘RGANISH KO‘NIKMALARI

Tanqidiy (Kritik) fikrlash (Critical Thinking): Muammolarni tahlil qilish, ma’lumotlarni saralash va to‘g‘ri xulosa chiqarish.

Kreativlik (Creativity): Yangi g‘oyalar yaratish, vaziyatga nostandart yondashish va innovatsion echimlar topish.

Kommunikatsiya (Communication): Fikrni aniq etkazish, boshqalarni tinglay olish va samarali muloqot qilish.

Kollaboratsiya (Collaboration): Jamoada ishlash, mas’uliyatni bo‘lishish va umumiy maqsad yo‘lida birlashish.

SAVODXONLIK KO‘NIKMALARI (DIGITAL LITERACY)

Raqamli asrda yashash va ishlash uchun sportchi quyidagilarni bilishi shart:

Axborot savodxonligi: Internetdagi ma’lumotlarning haqiqiyligini tekshirish (Fake news'larni ajrata olish).

Media savodxonlik: Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning ta’sirini tushunish.

Texnologik (IT) savodxonlik: Dasturiy ta’minotlar, gadjetlar va sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalana olish.

HAYOTIY KO‘NIKMALAR (LIFE SKILLS)

Bu ko‘nikmalar trenerni mutaxassis sifatida shakllanishiga yordam beradi:

Moslashuvchanlik: O‘zgarishlarga tez moslashish va stressga chidamlilik.

Liderlik: Boshqalarni ilhomlantirish va jarayonlarni boshqarish.

Tashabbuskorlik: Yangi loyihalarni boshlash va o‘z ustida mustaqil ishlash.

Ijtimoiy ko‘nikmalar: Turli madaniyat va qarashga ega odamlar bilan hurmat asosida muloqot qilish. Bu ko‘nikmalarni shakllantirishda an’anaviy “ma’ruza” metodidan voz kechib, quyidagi usullarni qo‘llash tavsiya etiladi:

Loyihaviy ta’lim (PBL): O‘quvchilarga real hayotiy muammoni berish (masalan, “Tashkilot hududidagi sport maydonini o‘quv – mashq va musobaqalarga doim tayyor bo‘lishi mumkin?”) va ularni jamoa bo‘lib echim topishga undash. Debat va munozaralar: Mashg‘ulotda bahsli mavzularni muhokama qilish orqali kritik fikrlash va nutq madaniyatini rivojlantirish.

O‘yinlashtirish (Gamification): O‘quv – mashq va musobaqa jarayoniga o‘yin elementlarini kiritish orqali qiziqishni oshirish. Stem (STEM) yondashuvi: Sport turlari elementlarini bir-biriga bog‘lab, amaliy yondoshuvlar orqali o‘rgatish.

Mazkur ko‘nikmalarini shakllantirishda professor - o‘qituvchining roli “bilim beruvchi”, “kouchdan”, "fasilitator" (yo‘naltiruvchi)ga o‘zgarishi kerak.

O‘quv–mashq va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda kritik (tanqidiy) fikrlash — bu shunchaki kamchiliklarni topish emas, balki vaziyatni chuqur tahlil qilish, sabab-oqibat aloqalarini o‘rganish va eng maqbul echimni topish jarayonidir.

O‘quv – mashq va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida asosiy muammolar va ularni kritik fikrlash orqali hal qilish bosqichlari tavsiya qilinadi:

1. Muammolarni tahlil qilishning tizimli yondashuvi.

Jismoniy tarbiya va sportda kritik fikrlashni qo‘llashda asosiy yo‘nalishlar:

Metodik muammolar: Mashg‘ulot o‘tish usullarining eskirganligi, shug‘ullanuvchilar qiziqishining pastligi. Texnik muammolar: Sport anjomlarining etishmasligi yoki yaroqsizligi. Psixologik muammolar: Shug‘ullanuvchilarning jismoniy mashqlardan qo‘rqishi yoki o‘z tanasidan uyalishi. Inklyuziv muammolar: Sog‘lig‘ida nuqsoni bor bolalarni dars jarayoniga moslashtirish. [7]

2. Muammoni hal qilish algoritmi (Kritik yondashuv) Kritik fikrlovchi trener, o‘qituvchi har qanday muammoga duch kelganda quyidagilarga e’tibor berishi kerak: A. Sababni aniqlash (Diagnostika) Masalan o‘quvchi va shug‘ullanuvchilar mashg‘ulotga sport formasiz kelmoqda.

Yuzaki fikr: “Ular dangasa”. Kritik fikr: “Balki kiyinish xonasida sharoit yo‘qdir? Yoki mashg‘ulot vaqti noqulay qo‘yilgan bo‘lib, ular keyingi jarayonga ga ulgurishmayotgandir?”

B. Muqobil variantlarni izlash

V. Dalillarni baholash

Qaysi mashq turi guruh uchun xavfsiz va samarali? Masalan, balandlikka sakrash mashqini o‘tishda to‘shaklar holatini tanqidiy ko‘z bilan ko‘rib chiqish - bu xavfsizlikning asosidir. [8]

3. Kritik fikrlash asosida amaliy echimlar jadvali

Muammo	An’anaviy yondashuv	Kritik/Innovatsion echim/
Past motivatsiya	Majburiy normativlarni topshirish	Mashqlarni o‘yin (geymifikatsiya) shakliga o‘tkazish.
Jismoniy tayyorgarlik turlichaligi	Hamma bir xil mashqni bajarishi	Differensial yondashuv (har bir o‘quvchi, shug‘ullanuvchi imkoniyatiga qarab yuklama berish).
Nazariy bilimning etishmasligi	Faqat amaliy mashq qilish	Har bir harakatning biologik va fiziologik ahamiyatini tushuntirish (Masalan: “Bu mashq yurakka qanday ta’sir qiladi?”).

Xulosa. Kritik fikrlash asosida sportchi musobaqa, o‘quv – mashq masyg‘ulotlarini kreativ fikrlashga odatlanadi; ilmiy - tadqiqot faoliyatini olib borish ko‘nikmalarini o‘zlashtiradi; sport turlari bo`icha mutaxassislikdagi yutuqlari hamda ilg‘or tajribalardan foydalanish imkoniyatlarini mustaqil tahlil qiladi; sport jamoasi tomonidan olib borilayotgan ilmiy tadqiqot va ijodiy loyihalarni bajarishda faol ishtirok etadi; malaka oshirish sifati va samaradorligiga ijobiy ta’siri tinglovchilarni kasbiy bilimlari va ko‘nikmalarini yangilash va takomillashtirishlari kafolatlanadi. [6]

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 2020 yil 23 – sentyabr, O‘RQ – 637
2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Pedagog maqomi” to‘g‘risidagi qonuni, 01.02. 2024y. O‘RQ – 901
3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 24.03. 2026y. O‘RQ - 1123
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 355 – son qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasining 2021 yil 12 – oktyabrdagi O‘RQ 721 - sonli Qonuni
6. A. A. Akmalov. Sport ta’limida innovatsion pedagogik texnologiyalar (o‘quv qo‘llanma) «Complex print» nashriyoti. Toshkent – 2023y. 146 b.
7. A. A. Akmalov Ta’limda inklyuziya va ehtiyojlarga asoslangan differensial yondashuv uslubiy qollanma (nashiriyotda).
8. Internet materiallari

O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISHI (1991-2019-YILLAR): HUQUQIY, INSTITUTSIONAL VA NATIJAVIY TAHLIL

A.M.Tishabayev, 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 sohasining rivojlanish jarayoni tarixiy-tahliliy nuqtayi nazardan o‘rganilgan. Sohaning huquqiy-me’yoriy bazasi*

shakllanishi, davlat boshqaruvi organlarining institutsional evolyutsiyasi, ommaviy va bolalar sportini rivojlantirish tizimi hamda xalqaro musobaqalarda erishilgan natijalar dinamikasi tahlil qilingan. Rasmiy hujjatlar va statistik ma'lumotlar asosida ko'rib chiqilayotgan davrni uch bosqichga ajratish taklif etilgan va har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlari asoslangan.

Аннотация. *В статье с историко-аналитических позиций исследуется процесс развития сферы физической культуры и спорта в Узбекистане в 1991-2019 годах. Проанализированы формирование нормативно-правовой базы отрасли, институциональная эволюция органов государственного управления, система развития массового и детского спорта, а также динамика результатов на международных соревнованиях. На основе официальных документов и статистических данных предложена периодизация рассматриваемого этапа на три периода и обоснованы характерные особенности каждого из них.*

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, mustaqillik yillari, Milliy olimpiya qo'mitasi, ommaviy sport, bolalar sporti, sport infratuzilmasi, davlat boshqaruvi, davriylashtirish.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, годы независимости, Национальный олимпийский комитет, массовый спорт, детский спорт, спортивная инфраструктура, государственное управление, периодизация.

Kirish. Sobiq Ittifoq parchalanganidan keyin mustaqillikka erishgan davlatlar oldida jismoniy tarbiya va sport sohasini butunlay yangi asosda qayta qurish vazifasi turdi. Bu jarayon bir vaqtning o'zida bir necha yo'nalishda kechishi lozim edi: milliy huquqiy bazani yaratish, sohaning davlat boshqaruvi tizimini shakllantirish, xalqaro sport harakatida mustaqil subyekt sifatida tan olinishga erishish va markazlashgan ta'minot tizimi barham topgan sharoitda sport infratuzilmasini saqlab qolish.

O'zbekistonda ushbu vazifalar mustaqillikning dastlabki yillaridanoq davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. 1991-2019-yillar sohaning shakllanishi, ommaviylashuvi va institutsional modernizatsiyasini o'z ichiga olgan yaxlit bosqich bo'lib, uni ilmiy jihatdan tahlil qilish bugungi kunda amalga oshirilayotgan islohotlarning tarixiy mantiqini tushunish uchun zarurdir.

Tadqiqotning maqsadi -1991-2019-yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish jarayonini huquqiy, institutsional va natijaviy ko'rsatkichlar kesimida tahlil qilish hamda mazkur davrning ilmiy asoslangan davriylashtirishini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari: Tadqiqotda tarixiylik va xolislik tamoyillariga tayangan holda quyidagi metodlardan foydalanildi: me'yoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, xronologik va tarixiy-qiyosiy tahlil, statistik ma'lumotlarni umumlashtirish hamda davriylashtirish metodi. Manbaviy baza sifatida O'zbekiston Respublikasining qonunlari, Prezident farmon va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari, Milliy olimpiya qo'mitasining rasmiy ma'lumotlari va xalqaro sport statistikasi bazalari xizmat qildi.

Tahlil va natijalar: 1. Huquqiy-me'yoriy asoslarning shakllanishi. Sohaning huquqiy poydevori mustaqillikning ilk oylaridayoq qo'yildi. 1992-yil 14-yanvarda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 513-XII-sonli Qonun qabul qilindi [1]. Ushbu hujjat jismoniy tarbiyani xalq milliy madaniyatining ajralmas qismi sifatida e'tirof etib, soha munosabatlarining huquqiy, iqtisodiy va tashkiliy asoslarini belgilab berdi.

Keyingi yillarda qonun ikki marta jiddiy qayta ishlandi: 2000-yil 26-mayda ikkinchi tahriri, 2015-yil 4-sentabrda esa 8 bob va 47 moddadan iborat yangi tahriri tasdiqlandi [2]. So'nggi tahrirda sportchilar faoliyatini monitoring qilish uchun "sport pasporti" tushunchasining kiritilishi sohani boshqarishda hisobga olish va shaffoflik tamoyillarining kuchayganidan dalolat beradi. Bu jarayon xalqaro tajribaga mos keladi: B. Houlihan va M. Grin tomonidan olib borilgan qiyosiy tadqiqotlar ko'rsatishicha, elita sportini rivojlantirish tizimlarining samaradorligi eng avvalo qonunchilik va institutsional muvofiqlikning aniqligiga bog'liq [8].

Qonunchilik bilan bir qatorda soha rivojini belgilagan qator qarorlar qabul qilindi. Ular orasida 2002-yil 24-oktabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi qaror [3] hamda 2003-yil 4-noyabrdagi Vazirlar Mahkamasining 484-sonli qarori alohida ajralib turadi; so'nggisiga muvofiq ommaviy sport targ'ibotini kuchaytirish maqsadida maxsus "Sport" telekanali tashkil etildi [4].

2. Davlat boshqaruvi tizimining institutsional evolyutsiyasi. Ko'rib chiqilayotgan davrda sohaning davlat boshqaruvi organi bir necha marta qayta tashkil etildi (1-jadval). Bu o'zgarishlar sohaning davlat siyosatidagi ustuvorlik darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan.

1-jadval

Jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat boshqaruvi tizimining evolyutsiyasi (1992-2019-yillar)

Sana	Tashkiliy o‘zgarish	Huquqiy asos
1992-y. 14-yanvar	Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi tashkil etildi	“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun
2004-y. 27-sentabr	Soha Madaniyat ishlari vazirligi bilan birlashtirilib, Madaniyat va sport ishlari vazirligi tuzildi	Prezident Farmoni
2017-y. 15-fevral	Madaniyat va sport ishlari vazirligi bo‘linib, Jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi qayta tashkil etildi	PQ-2779-son qaror
2018-y. 5-mart	Davlat qo‘mitasi negizida Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etildi; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tuzildi	PF-5368-son Farmon
2019-y. 26-avgust	Vazirlik huzurida Sport obyektlari infratuzilmasini rivojlantirish injiniring kompaniyasi tashkil etildi	PF-5787-son Farmon

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 2004-2017-yillarda soha alohida mustaqil idoraga ega bo‘lmay, madaniyat sohasi bilan birgalikda boshqarilgan. 2017-2018-yillardagi qayta tashkil etish esa jismoniy tarbiya va sportning mustaqil boshqaruv obyekti sifatidagi maqomini tikladi va sohaviy islohotlarni jadallashtirish uchun institutsional asos yaratdi [5, 6].

3. Xalqaro sport harakatiga integratsiya. Sohaning xalqaro maydonga chiqishi 1992-yil 21-yanvarda O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi bilan boshlandi. Qo‘mita 1993-yil sentabr oyida Xalqaro olimpiya qo‘mitasining 101-sessiyasida rasman tan olindi va shundan so‘ng mamlakat sportchilari mustaqil O‘zbekiston nomidan Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etish huquqiga ega bo‘ldi [7].

Mustaqil davlat sifatida ilk ishtirok 1994-yilda Lillexammerdagi XVII qishki Olimpiya o‘yinlarida bo‘lib o‘tdi va u darhol tarixiy natija bilan yakunlandi: Lina Cheryazova fristayl akrobatikasi bo‘yicha oltin medalni qo‘lga kiritdi. Ushbu medal mustaqil O‘zbekistonning Olimpiya o‘yinlaridagi ilk oltini bo‘lib qoldi va bugungacha qishki Olimpiadalardagi yagona sovrinligicha turibdi [7]. Xuddi shu yili Xirosimadagi Osiyo o‘yinlarida futbol terma jamoasining g‘alabasi milliy futbol tarixidagi eng katta yutuq sifatida qayd etildi.

Yozgi Olimpiya o‘yinlaridagi ishtirok 1996-yildan boshlandi. To‘rt yillik sikllar bo‘yicha natijalar dinamikasi 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

O‘zbekistonning yozgi Olimpiya o‘yinlaridagi natijalari (1996-2016-yillar)

O‘yinlar	Sportchilar	Oltin	Kumush	Bronza	Jami	O‘rin
Atlanta-1996	—	0	1	1	2	—
Sidney-2000	70	1	1	2	4	43
Afina-2004	70	2	1	2	5	34
Pekin-2008	56	0	1	3	4	62
London-2012	54	0	0	3	3	75
Rio-2016	70	4	2	7	13	21

Izoh: 2008 va 2012-yilgi ko‘rsatkichlar keyinchalik doping qoidabuzarliklari aniqlanishi natijasida qayta ko‘rib chiqilgan yakuniy holatda keltirilgan [9].

Jadval ma’lumotlari bir tekis emas, balki to‘lqinsimon dinamikani ko‘rsatadi. 1996-2004-yillarda natijalar barqaror o‘sib borgan va Afina-2004 o‘sha davr uchun eng muvaffaqiyatli chiqish bo‘lgan. 2008-

2012-yillarda esa sezilarli pasayish kuzatiladi: London-2012da delegatsiya mustaqillik davridagi eng kichik tarkibda (54 nafar sportchi) qatnashgan va faqat 3 ta bronza medalini qo‘lga kiritgan. Bu holat 2000-yillarning boshida ommaviy sportga qilingan sarmoyaning natijasi hali elita sport darajasiga yetib kelmaganligi hamda tayyorgarlik tizimidagi uzilishlar bilan izohlanadi.

Rio-2016 Olimpiadasi tub burilish nuqtasi bo‘ldi: 14 ta sport turida ishtirok etgan 70 nafar sportchi 13 ta medalni (4 ta oltin, 2 ta kumush, 7 ta bronza) qo‘lga kiritib, umumjahon reytingida 21-o‘rinni egalladi. Bu mustaqillik yillaridagi rekord ko‘rsatkich bo‘lib, Markaziy Osiyoda birinchi, Osiyoda esa to‘rtinchi natija hisoblanadi. Shu yili Rio-de-Janeyroda o‘tkazilgan Paralimpiya o‘yinlarida ham O‘zbekiston paraatletlari 31 ta medal (8 ta oltin, 6 ta kumush, 17 ta bronza) bilan 16-o‘rinni egallab, sohaning inklyuziv yo‘nalishi ham jadal rivojlanayotganini ko‘rsatdi.

4. Ommaviy va bolalar sportini rivojlantirish tizimi. Ko‘rib chiqilayotgan davrning eng o‘ziga xos jihati - bolalar va yoshlar sportini davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan tizim sifatida shakllantirishga urinish bo‘ldi. 2000-yilda uch bog‘inli - “Umid nihollari” (umumta’lim maktablari), “Barkamol avlod” (kasb-hunar ta’limi) va “Universiada” (oliy ta’lim) sport o‘yinlariga asos solindi. Bunday uzluksiz musobaqalar zanjiri jahon amaliyotida kam uchraydi va u iqtidorli yoshlarni saralab olishning muntazam mexanizmi vazifasini bajardi.

2002-yil 24-oktabrda tashkil etilgan “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi” infratuzilma masalasini hal etishning asosiy vositasiga aylandi [3]. Rasmiy ma’lumotlarga ko‘ra, jamg‘arma tomonidan 2003-2015-yillar mobaynida jami 2205 ta inshoot qurib foydalanishga topshirildi, shundan 1922 tasi bevosita sport inshootidir. Shuningdek, 2004-2015-yillarda 212 ta sport inshooti va 6892 ta umumta’lim maktabining sport zali zamonaviy sport anjomlari bilan jihozlandi.

Ushbu chora-tadbirlar natijasida maktab yoshidagi bolalarning sport to‘garaklariga jalb etilish darajasi sezilarli oshdi. Ayni paytda ta’kidlash lozimki, miqdoriy ko‘rsatkichlarning o‘sishi har doim ham sifat o‘zgarishini anglatmaydi: qurilgan inshootlardan foydalanish samaradorligi, malakali murabbiylar bilan ta’minlanganlik va mashg‘ulotlarning metodik darajasi alohida tadqiqot mavzusi bo‘lib qolmoqda.

2017-yil 3-iyunda qabul qilingan PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror [5] ushbu yo‘nalishni yangi bosqichga olib chiqdi. 2019-yilda ilgari surilgan besh muhim tashabbusning uchinchisi bevosita yoshlarni jismoniy chiniqtirish va ular o‘rtasida sportni ommalashtirishga bag‘ishlanib, ommaviy sport masalasi kompleks ijtimoiy dastur doirasiga kiritildi.

5. Kadrlar tayyorlash tizimi. Soha kadrlarini tayyorlashda 1955-yilda tashkil etilgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti yetakchi markaz bo‘lib qoldi. 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmon bilan institut universitet maqomiga o‘tkazilib, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tashkil etildi [6]. Bu qadam nafaqat maqom o‘zgarishi, balki o‘quv dasturlarini xalqaro talablarga moslashtirish, ilmiy tadqiqot faoliyatini kuchaytirish va magistratura yo‘nalishlarini kengaytirish imkonini berdi.

6. Davrning davriylashtirilishi. Yuqoridagi tahlil asosida 1991-2019-yillar oralig‘ini uch bosqichga ajratish taklif etiladi (3-jadval).

3-jadval

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining bosqichlari (1991-2019-yillar)

Bosqich	Yillar	Asosiy mazmuni va natijalari
I. Institutsional shakllanish	1991-1999	Milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil etilishi va xalqaro tan olinishi; ilk qonunning qabul qilinishi; mustaqil davlat sifatida Olimpiya o‘yinlarida ilk ishtirok; sovet tizimidan meros qolgan infratuzilmani saqlab qolishga urinish
II. Ommaviylashtirish va infratuzilmani tiklash	2000-2016	Uch bog‘inli sport o‘yinlari tizimining joriy etilishi; Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyati va ommaviy qurilish; qonunning ikki marta yangi tahrirda qabul qilinishi; Rio-2016dagi rekord natija
III. Institutsional modernizatsiya	2017-2019	Sohaviy boshqaruvning mustaqil vazirlik darajasiga ko‘tarilishi; universitet tashkil etilishi; sport infratuzilmasini moliyalashtirishning yangi mexanizmi; ommaviy sportning kompleks ijtimoiy dasturlarga integratsiyasi

Taklif etilayotgan davriylashtirishning asosiy mezoni - sohaning davlat boshqaruvidagi maqomi va ustuvor vazifalar mazmunining o‘zgarishi. Birinchi bosqichda asosiy vazifa mavjudni saqlab qolish va xalqaro maydonga chiqish bo‘lgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda diqqat markazi ommaviylik va infratuzilmaga, uchinchi bosqichda esa boshqaruv sifati va tizimli samaradorlikka ko‘chdi.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi. 1991-2019-yillar O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun to‘liq tugallangan tarixiy bosqich bo‘lib, uning mobaynida milliy qonunchilik bazasi shakllantirildi, xalqaro sport harakatiga integratsiya ta’minlandi va bolalar sportini qo‘llab-quvvatlashning o‘ziga xos milliy modeli yaratildi.

Shu bilan birga rivojlanish jarayoni chiziqli kechmadi. Sport natijalarining 2008-2012-yillardagi pasayishi va sohaviy boshqaruv organining bir necha marta qayta tashkil etilishi institutsional barqarorlikning yetishmaganini ko‘rsatadi. 2017-2019-yillardagi islohotlar aynan shu muammoni hal etishga qaratildi va Rio-2016 dagi rekord natija bilan birgalikda keyingi bosqich uchun mustahkam zamin yaratdi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagilar tavsiya etiladi: sohaning 1991-yildan buyongi statistik ko‘rsatkichlarini qamrab olgan yagona ochiq raqamli ma’lumotlar bazasini shakllantirish; qurilgan sport inshootlaridan foydalanish samaradorligini baholovchi mustaqil monitoring metodikasini ishlab chiqish; sport tarixi bo‘yicha manbashunoslik tadqiqotlarini kuchaytirish va oliy ta’lim muassasalari o‘quv rejalariga “O‘zbekiston sporti tarixi” kursini kengaytirilgan shaklda kiritish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvardagi 513-XII-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni // O‘zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining Axborotnomasi. — 1992. — № 3. — 160-modda.
2. 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.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Qarori. — Toshkent, 2002.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 4-noyabrdagi 484-son “Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. — Toshkent, 2003.
5. 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.
6. 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.
7. O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasining rasmiy ma’lumotlari. — URL: https://olympic.uz
8. Houlihan B., Green M. Comparative Elite Sport Development: Systems, Structures and Public Policy. — Oxford: Butterworth-Heinemann, 2008. — 320 p.
9. Olympedia. Uzbekistan (UZB). — URL: https://www.olympedia.org/countries/UZB
10. Riordan J., Krüger A. (eds.) The International Politics of Sport in the 20th Century. — London: Routledge, 1999. — 208 p.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

A.A. Axmedov, dotsenti v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida bolalar hayot faoliyati xavfsizligini ta’minlash masalalari o‘rganilgan. Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish, birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish, jarohatlar profilaktikasi va favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga oid tayyorgarligini takomillashtirish zarurligi aniqlangan. Xavfsizlikka oid bilim va ko‘nikmalarni malaka oshirish jarayonida rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan. Olingan natijalar asosida “Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi asoslari” moduli mazmunini takomillashtirishning ilmiy-nazariy va amaliy masalalari tahlil qilingan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в процессе занятий физическим воспитанием в дошкольных образовательных организациях. Выявлена необходимость совершенствования подготовки инструкторов по физическому воспитанию в области безопасной организации занятий, оказания первой медицинской помощи, профилактики травматизма и действий в чрезвычайных ситуациях. Отмечена важность развития знаний и навыков в области безопасности в процессе повышения квалификации. На основе полученных результатов проанализированы научно-теоретические и практические вопросы совершенствования содержания модуля «Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по физическому воспитанию».*

Kalit so‘zlar: *hayot faoliyati xavfsizligi, maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, jarohatlar profilaktikasi, birinchi tibbiy yordam, malaka oshirish.*

Ключевые слова: *безопасность жизнедеятельности, дошкольное образование, занятия по физическому воспитанию, профилактика травматизма, первая медицинская помощь, повышение квалификации.*

Kirish. Maktabgacha ta’lim tizimida bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog‘ligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim vazifalardan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolalar hayoti va sog‘lig‘ini muhofaza qilish, xavfsiz ta’lim muhitini yaratish pedagogik jarayonning ajralmas qismi bo‘lib, ushbu vazifalar milliy ta’lim qonunchiligida belgilangan umumiy talablar bilan ham uyg‘unlashadi [6; 7].

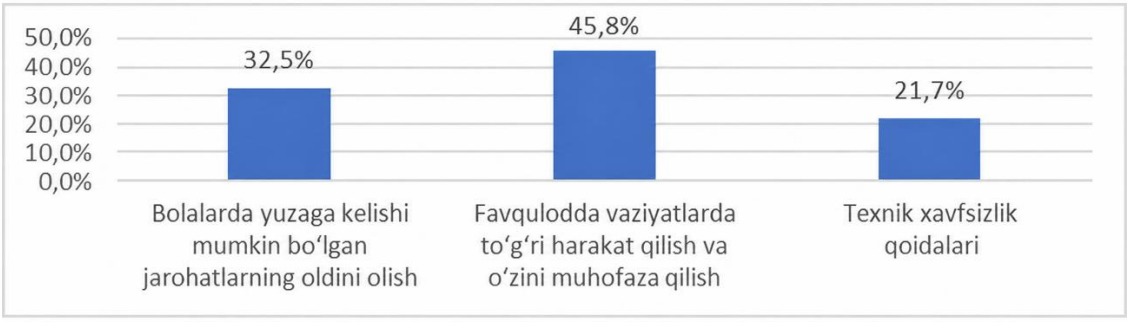
O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011-yil 19-iyuldagi 208-son qaroriga ilova qilingan kompleks dasturda “Hayot faoliyati xavfsizligi” o‘quv kursini ta’lim tizimining barcha bosqichlariga joriy etish vazifasi belgilangan [2]. Bu talab maktabgacha ta’lim tashkilotlarida xavfsizlik madaniyatini shakllantirish, mashg‘ulot joylari va jihozlar bilan bog‘liq xavflarni oldindan baholash hamda bolalar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan tashkiliy-pedagogik choralarni takomillashtirishni taqozo etadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi tahlili shuni ko‘rsatadiki, B.P. Abdullaeva maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish masalalarini [3], M.Yu. Bardina jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida texnika xavfsizligini [5, 18-22], I.V. Losenko bo‘lajak tarbiyachilarni bolalar jismoniy tarbiyasiga tayyorlashning pedagogik shartlarini [6, 128-132], L.P. Matveev esa jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy asoslarini [8] yoritgan. Shu bilan birga, maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining malakasini oshirish jarayonida hayot faoliyati xavfsizligiga oid amaliy tayyorgarlik ehtiyojlarini maxsus o‘rganish va modul mazmunini shu ehtiyojlarga moslashtirish masalasi alohida tadqiqotni talab qiladi [4, 475].

Tadqiqotning maqsadi maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining bolalar hayot faoliyati xavfsizligini ta’minlashga oid kasbiy tayyorgarlik ehtiyojlarini aniqlash va “Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi asoslari” modulini takomillashtirish yo‘nalishlarini asoslashdan iborat. Tadqiqot vazifalari sifatida xavfsizlikka oid mavjud ehtiyojlarni aniqlash, malaka oshirishda ustuvor mavzularni belgilash hamda modulning amaliy mazmuni bo‘yicha takliflarni shakllantirish belgilandi.

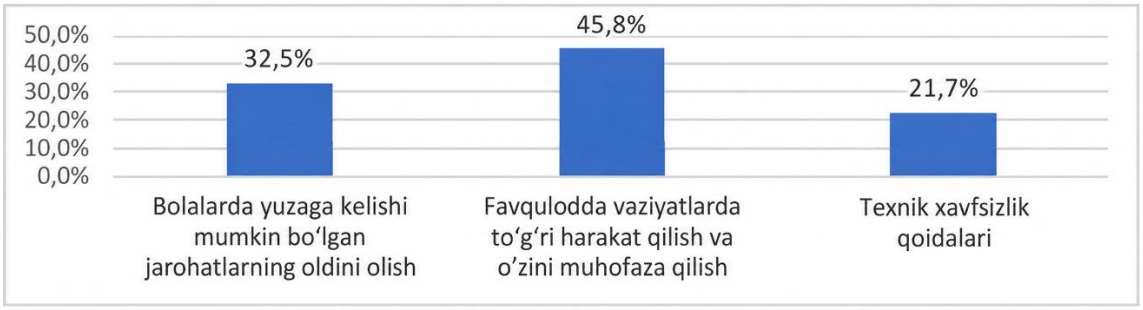
Materiallar va tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar va me’yoriy-huquqiy hujjatlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa-so‘rovnoma, suhbat, statistik umumlashtirish va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Mazkur metodlar orqali mashg‘ulotlarni tashkil etishda xavfsizlik talablariga rioya etish holati, jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining bilim va ehtiyojlari hamda amaliyotda uchraydigan muammolar o‘rganildi. Empirik tadqiqot O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida 2025-yil fevral-noyabr oylarida o‘tkazildi. “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari” malaka oshirish kurslarida tahsil olgan 120 nafar tinglovchi onlayn va oflayn anketa-so‘rovnoma hamda suhbatlarda ishtirok etdi.

Natijalar va muhokama. So‘rovnomada bolalar hayot faoliyati xavfsizligini ta’minlash uchun zarur choralar aniqlandi. Respondentlarning 48,8 foizi xavfsizlik qoidalari bo‘yicha muntazam tushuntirish ishlarini, 35,4 foizi inventar va jihozlardan xavfsiz foydalanishni o‘rgatishni, 15,8 foizi esa maydon va jihozlardagi xavflarni aniqlash hamda bartaraf etishni ustuvor deb baholadi (1-diagramma).



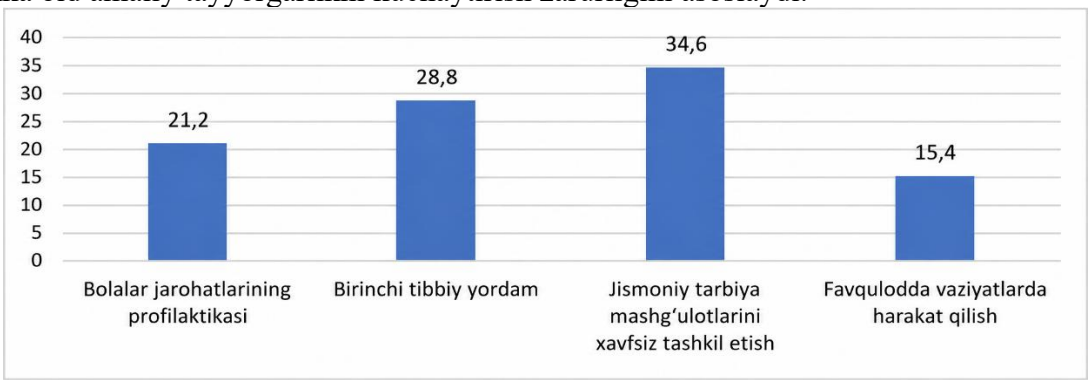
1-diagramma. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida xavfsizlik choralariga oid so‘rovnoma natijalari

Hayot faoliyati xavfsizligiga oid axborot ehtiyoji tahlilida respondentlarning 45,8 foizi favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish va o‘zini muhofaza qilish, 32,5 foizi bolalarda jarohatlarning oldini olish, 21,7 foizi texnik xavfsizlik qoidalari bo‘yicha ma’lumotlarga qiziqish bildirgan. Natijalar yo‘riqchilar uchun favqulodda vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, jarohatlar profilaktikasi va sport jihozlaridan xavfsiz foydalanish masalalari dolzarb ekanini ko‘rsatadi (2-diagramma).



2-diagramma. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi masalalariga qiziqish bo‘yicha so‘rovnoma natijalari

Malaka oshirish kurslarida ustuvor mavzularni aniqlash natijasida respondentlarning 34,6 foizi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini xavfsiz tashkil etishga, 28,8 foizi birinchi tibbiy yordam ko‘rsatishga, 21,2 foizi bolalar jarohatlarining profilaktikasiga, 15,4 foizi esa favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga ko‘proq e’tibor qaratish zarurligini bildirgan (3-diagramma). Bu ma’lumotlar malaka oshirish mazmunida xavfsizlikka oid amaliy tayyorgarlikni kuchaytirish zarurligini asoslaydi.



3-diagramma. Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malakasini oshirishda ustuvor mavzularga oid so‘rovnoma natijalari

Olingan natijalar maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining hayot faoliyati xavfsizligiga oid bilim va ko‘nikmalarini takomillashtirish ehtiyoji mavjudligini ko‘rsatdi. So‘rovning uch yo‘nalishi bo‘yicha natijalarni qiyosiy baholashda mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish, favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish va birinchi tibbiy yordamga oid amaliy tayyorgarlikka ehtiyoj yuqori ekani ko‘rinadi. Shu bois malaka oshirish dasturlarida xavfsizlik madaniyati, jarohatlar profilaktikasi, birinchi tibbiy yordam, favqulodda vaziyatlarda harakat qilish va texnik xavfsizlik masalalarini amaliy mashg‘ulotlar bilan bog‘lash maqsadga muvofiq.

“Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligi asoslari” moduli mazmuni mashg‘ulot jarayonidagi xavf-xatarlarni aniqlash va baholash, me’yoriy-huquqiy talablarni bilish, sport

maydonlari, jihozlar va inventarlarni xavfsiz holatda saqlash, sanitar-gigienik, yong‘in va texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish, shuningdek favqulodda vaziyatlarda bolalar hayoti va sog‘lig‘ini muhofaza qilishga qaratilgan harakatlarni qamrab olishi lozim. Modulda tinglovchilar egallagan bilim, ko‘nikma va malakalarni kasbiy faoliyatda qo‘llashga yo‘naltirilgan kompetensiyalarni shakllantirishga ustuvor ahamiyat berish zarur. Bunday yondashuv yo‘riqchilarning xavfli vaziyatlarni oldindan ko‘ra bilishi, tegishli profilaktik choralarni tanlashi va favqulodda holatda tezkor harakat qilishiga xizmat qiladi.

Shundan kelib chiqib, modulda quyidagi asosiy mavzularni qamrab olish maqsadga muvofiq:

- hayot faoliyati xavfsizligini ta’minlashning normativ-huquqiy asoslari;
- favqulodda vaziyatlarning turlari va ularning tasnifi;
- jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini xavfsiz tashkil etish qoidalari;
- jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jihozlar va inventarlardan xavfsiz foydalanish;
- bolalarda jarohatlarning oldini olish hamda birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish asoslari.

Xulosa. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malakasini oshirishda hayot faoliyati xavfsizligiga oid amaliy tayyorgarlikni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatdi. Respondentlar javoblarida mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish, birinchi tibbiy yordam, jarohatlar profilaktikasi hamda favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilish ustuvor yo‘nalishlar sifatida qayd etildi. Shu asosda modul mazmunini xavflarni oldindan baholash, jihoz va inventarlardan xavfsiz foydalanish hamda vaziyatli amaliy topshiriqlar bilan boyitish jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. - Toshkent, 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2011 yil 19 iyuldagi 208-son “Aholini zilzilalar oqibatida yuzaga kelgan favqulodda vaziyatlarda (tabiiy va texnogen tusdagi) harakat qilishga tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori. - Toshkent, 2011.
3. Abdullaeva B.P. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari va boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilish // Academic Research in Educational Sciences. - 2021. - Vol. 2, Issue 3. - ISSN 2181-1385.
4. Axmedov A.A. The practical significance of the “Safety of life activities in sports educational institutions” module in the direction of improving the qualifications of “sport educational institutions teachers” // International Journal of Artificial Intelligence. - 2025. - Vol. 5, № 2. - P. 475.
5. Бардина М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом // Theory and History of Physical Culture, Sport, Tourism. - Челябинск: Челябинский государственный университет, 2018. - С. 18–22.
6. Лосенко И. В. Педагогические условия подготовки будущих воспитателей к физическому воспитанию детей в заведениях дошкольного образования // International Journal of Humanities and Natural Sciences. - 2024. - № 11-1 (98). - С. 128–132.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2014.

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA FUTBOL TRENERLARINING KASBIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODIKASI

B.V. Bekov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada malaka oshirish tizimida futbol trenerlarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari tadqiq etilgan. Zamonaviy futbol trenerining faoliyati texnik-taktik bilimlar bilan cheklanib qolmasdan, pedagogik muloqot, mashg‘ulotlarni modellashtirish, o‘yin faoliyatini tahlil qilish, raqamli ma’lumotlardan foydalanish, refleksiv baholash hamda individual qarorlar qabul qilish kompetensiyalarini ham talab qilishi asoslangan. Tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlar, UEFA*

trenerlar ta’limi konsepsiyasi, futbolni raqamlashtirishga oid me’yoriy hujjatlar va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar qiyosiy hamda kontent-tahlil usullarida o‘rganildi. Natijada futbol trenerlari malakasini oshirish uchun diagnostik-individual, vaziyatli-amaliy, raqamli-tahliliy, refleksiv-mentorlik va natijaviy-baholash komponentlarini birlashtiruvchi integrativ metodik model taklif etildi. Videoanaliz, o‘yin ma’lumotlari, elektron portfolio, keys-stadi, muammoli vaziyatlar va refleksiv suhbatlardan kompleks foydalanish trenerning nazariy bilimlarini real professional faoliyat bilan bog‘lash imkonini berishi asoslandi. Taklif etilgan metodik yondashuv futbol trenerlari malakasini oshirish dasturlarini kompetensiyaviy va amaliy yo‘naltirilgan asosda takomillashtirishga xizmat qiladi.

Аннотация: *В статье исследованы теоретико-методические основы использования современных педагогических и цифровых технологий в развитии профессиональных компетенций футбольных тренеров в системе повышения квалификации. Обосновано, что профессиональная деятельность современного футбольного тренера требует не только технических и тактических знаний, но и компетенций в области педагогического взаимодействия, моделирования тренировочного процесса, анализа игровой деятельности, интерпретации цифровых данных, рефлексивной оценки и принятия профессиональных решений. На основе сравнительного и контент-анализа научной литературы, концептуальных положений подготовки тренеров UEFA и нормативных документов предложена интегративная методическая модель повышения квалификации футбольных тренеров. Модель включает диагностико-индивидуальный, ситуационно-практический, цифровой аналитический, рефлексивно-менторский и оценочно-результативный компоненты. Обоснована целесообразность комплексного применения видеоанализа, цифровых данных, электронного портфолио, кейс-метода, проблемных заданий и рефлексивных бесед. Предлагаемый подход направлен на интеграцию теоретического обучения с реальной тренерской практикой.*

Kalit so‘zlar: *futbol treneri, malaka oshirish, kasbiy kompetensiya, pedagogik texnologiya, raqamli texnologiya, videoanaliz, refleksiv ta’lim, mentorlik, raqamli portfolio, kompetensiyaviy yondashuv.*

Ключевые слова: *футбольный тренер, повышение квалификации, профессиональная компетентность, педагогические технологии, цифровые технологии, видеоанализ, рефлексивное обучение, наставничество, электронное портфолио.*

Kirish. Jahon futbolining rivojlanish sur’atlari trener faoliyatining mazmunini tubdan o‘zgartirmoqda. Hozirgi sharoitda futbol trenerining kasbiy muvaffaqiyati faqat o‘yin texnikasi va taktikasini bilishi bilan belgilanmaydi. U mashg‘ulot jarayonini pedagogik jihatdan loyihalashi, futbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi, o‘yindagi muammoli vaziyatlarni tez tahlil qilishi, raqamli ko‘rsatkichlarni sharhlashi, sportchi bilan samarali muloqot o‘rnatishi va o‘z faoliyatini muntazam refleksiya qilishi zarur.

O‘zbekistonda ham futbolni boshqarish, seleksiya va tayyorgarlik jarayonlarini raqamlashtirish yangi bosqichga ko‘tarilmoqda. 2025-yil 21-avgustdagi PQ–262-son qaror bilan futbol akademiya va maktablarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonini onlayn kuzatish, seleksiya, tibbiy va jismoniy ko‘rsatkichlarni elektron monitoring qilish imkonini beruvchi “Milliy futbol elektron platformasi”ni joriy etish belgilandi. Bu jarayon trenerlardan raqamli vositalar bilan ishlash kompetensiyasini talab qilmoqda [1]. 2026-yilda O‘zbekiston futbol assotsiatsiyasi murabbiylar kengashida ham tayyorgarlik jarayonida zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish hamda murabbiylar shtabida tahlilchilar va maxsus mutaxassislar faoliyatini kuchaytirish zarurligi ta’kidlandi [1].

Shu sababli futbol trenerlarini malaka oshirish tizimida an’anaviy “ma’ruza-seminar-yakuniy nazorat” shaklida o‘qitish bugungi professional ehtiyojlarni to‘liq qondira olmaydi. Malaka oshirishning mazmuni real futbol vaziyatlari, video va raqamli ma’lumotlar tahlili, trenerning o‘z tajribasini o‘rganishi, mentorlik va individual kasbiy rivojlanish trajektoriyasi bilan bog‘lanishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi - futbol trenerlarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan kompleks foydalanishning metodik modelini ishlab chiqish va uning tarkibiy komponentlarini asoslash.

Tadqiqot obyekti - futbol trenerlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayoni.

Tadqiqot predmeti - futbol trenerlari kasbiy kompetensiyalarini zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalar asosida rivojlantirish metodikasi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Trenerlar ta’limiga zamonaviy yondashuvlarda bilimni tayyor shaklda uzatishdan ko‘ra, uni real professional faoliyat jarayonida shakllantirishga katta ahamiyat berilmoqda. UEFA Coaching Convention 2025 hujjatining “Reality-based learning” tamoyiliga ko‘ra, trenerlar ta’limi klub va real futbol muhiti bilan bog‘langan, interfaol va tinglovchiga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Mazkur hujjatda amaliy faoliyat, ish joyidagi tajriba, “faoliyat – refleksiya – nazariy umumlashtirish- rejalashtirish” sikli, mentorlik va masofaviy ta’lim trener kompetensiyasini rivojlantiruvchi muhim mexanizmlar sifatida belgilangan [3].

E. Selimi, A. Lascu va C.T. Woods tomonidan 2025-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda tajribali trenerlar, trener-o‘qituvchilar va futbol ta’limi menejerlari ishtirokida trenerlar ta’limini real ish muhiti bilan bog‘lash masalasi o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari real murabbiylik vaziyatlarida o‘rganish hamda mentor ko‘magining kasbiy rivojlanish uchun yuqori ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatgan [4].

C. Nash, A.C. MacPherson va D. Collins refleksiv amaliyotni trenerning o‘z qarorlari va faoliyatini chuqur anglashiga yordam beruvchi kasbiy rivojlanish vositasi sifatida baholaydilar. Mualliflarning tadqiqotida trenerlarning o‘z faoliyati aks etgan videolar asosidagi refleksiv muhokamalar qaror qabul qilish va o‘z-o‘zini anglash jarayonini faollashtirishi ko‘rsatilgan [5].

E. Cope, C.J. Cushion, S. Harvey va M. Partington esa tizimli kuzatuvni trener xatti-harakatini shunchaki baholash usuli emas, balki pedagogik rivojlanish vositasi sifatida qo‘llashni taklif qiladilar. Mualliflar kuzatuv natijalarini video, refleksiv savollar va dialog bilan birlashtirish trenerning o‘z pedagogik amaliyotini anglashiga yordam berishini qayd etganlar [6].

2026-yilda M. Al Busafi va hammualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqot ham zamonaviy trenerlar ta’limida kontekstga asoslangan, muammoli, interfaol o‘qitish hamda uzluksiz mentorlikni rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi [7].

Adabiyotlar tahlili mavjud ilmiy ishlarda trenerlarning pedagogik, refleksiv va texnologik rivojlanishi alohida-alohida yoritilganini ko‘rsatadi. Biroq futbol trenerlari malakasini oshirish tizimida pedagogik texnologiyalar, video va raqamli tahlil, mentorlik, refleksiya hamda kompetensiyaviy baholashni yagona metodik siklga birlashtirish masalasi alohida metodik muammo sifatida tadqiq etishni talab qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, unda ilmiy manbalarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil, tizimlashtirish, modellashtirish va pedagogik loyihalash metodlaridan foydalanildi. UEFAning trenerlar ta’limiga oid me’yoriy-uslubiy hujjatlari, O‘zbekistonda futbolni raqamlashtirish va trenerlar faoliyatini rivojlantirish bilan bog‘liq normativ materiallar hamda trener ta’limiga oid zamonaviy ilmiy tadqiqotlar o‘rganildi.

Metodik modelni ishlab chiqishda kompetensiyaviy, faoliyatga yo‘naltirilgan, shaxsga yo‘naltirilgan, kontekstual va refleksiv yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasi asos qilib olindi. Bunda malaka oshirish natijasi tinglovchining qancha nazariy ma’lumot o‘zlashtirgani bilan emas, balki o‘zining real trenerlik faoliyatidagi professional muammoni qanchalik asosli hal qila olishi bilan baholanishi kerakligi asosiy metodologik prinsip sifatida qabul qilindi.

Natijalar va muhokama. Futbol trenerining zamonaviy kasbiy kompetensiyalari. Tahlil natijasida futbol trenerining zamonaviy kasbiy kompetensiyasini o‘zaro bog‘langan beshta tarkibiy yo‘nalishda ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq deb topildi.

Pedagogik kompetensiya trenerning mashg‘ulot maqsadini aniq belgilashi, futbolchining yoshi va tayyorgarligiga mos topshiriq tanlashi, samarali fikr-mulohaza berishi, savol berish va muammoli vaziyat yaratish orqali o‘yinchining mustaqil fikrlashini rivojlantirishini ifodalaydi.

Texnik-taktik kompetensiya o‘yin modelini tushunish, individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni tahlil qilish hamda mashg‘ulot mazmunini musobaqa faoliyati talablariga moslashtirishni qamrab oladi.

Raqamli-analitik kompetensiya video lavhalar, elektron statistika, jismoniy yuklama ko‘rsatkichlari va boshqa raqamli ma’lumotlarni to‘plash, saralash, tahlil qilish va ulardan pedagogik qaror qabul qilishda foydalanishni anglatadi.

Kommunikativ-boshqaruv kompetensiyasi trenerning futbolchilar, yordamchi murabbiylar, tahlilchilar, tibbiyot va jismoniy tayyorgarlik mutaxassislari bilan hamkorlikdagi faoliyatini tashkil etish qobiliyatini ifodalaydi.

Refleksiv kompetensiya esa trenerning o‘z mashg‘ulotini tahlil qilishi, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi, natija bilan pedagogik harakat o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholashi hamda keyingi faoliyatini korreksiya qilishi bilan tavsiflanadi.

Futbol trenerlari malakasini oshirishning integrativ metodik modeli. Tadqiqot natijasida futbol trenerlarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish uchun quyidagi tarkibiy model ishlab chiqildi.

Metodik komponent	Asosiy mazmun	Pedagogik va raqamli vositalar	Kutiladigan natija
Diagnostik-individual	Trenerning boshlang‘ich kompetensiyasini aniqlash	Onlayn diagnostika, o‘z-o‘zini baholash, video topshiriq	Individual rivojlanish ehtiyoji aniqlanadi
Vaziyatli-amaliy	Real futbol muammolarini hal qilish	Keys-stadi, muammoli ta’lim, mikrotrening, small-sided games	Professional qaror qabul qilish rivojlanadi
Raqamli-tahliliy	Mashg‘ulot va o‘yin ma’lumotlarini tahlil qilish	Videoanaliz, elektron statistika, raqamli monitoring	Analitik va raqamli kompetensiya rivojlanadi
Refleksiv-mentorlik	O‘z faoliyatini tahlil qilish va ekspert bilan muhokama	Video-refleksiya, mentorlik, refleksiv suhbat	O‘z-o‘zini baholash va korreksiya qilish rivojlanadi
Natijaviy-baholash	Kasbiy kompetensiyadagi o‘zgarishni aniqlash	E-portfolio, amaliy loyiha, rubrika, ekspert bahosi	Kompetensiyadagi real o‘sish aniqlanadi

Modelning muhim jihati shundaki, uning komponentlari mustaqil bloklar emas, balki yagona sikl shaklida ishlaydi. Dastlab trenerning ehtiyojlari diagnostika qilinadi. Keyingi bosqichda real futbol vaziyatlari asosidagi amaliy topshiriqlar bajariladi. Jarayon video va raqamli ma’lumotlar orqali tahlil etiladi, mentor bilan refleksiv muhokama qilinadi hamda yangi mashg‘ulot rejasi ishlab chiqiladi.

Natijada **“diagnostika → amaliy faoliyat → raqamli tahlil → refleksiya → korreksiya → qayta faoliyat”** uzluksiz kasbiy rivojlanish sikli vujudga keladi.

Muammoli va vaziyatli ta’lim texnologiyasi. Futbol trenerining faoliyati oldindan to‘liq algoritmlashtirib bo‘lmaydigan ko‘plab vaziyatlardan tashkil topadi. Shu bois malaka oshirish jarayonida tinglovchiga tayyor yechim berishdan ko‘ra, professional vaziyatni tahlil qilib, mustaqil yechim ishlab chiqishga imkon berish samaraliroqdir.

Masalan, tinglovchiga “jamoa raqibning yuqori pressingidan chiqishda muntazam to‘p yo‘qotmoqda” degan vaziyat taqdim etiladi. Trener vaziyat sabablarini aniqlaydi, video lavhani tahlil qiladi, o‘yinchilarning joylashuvini baholaydi va muammoni bartaraf etishga qaratilgan mashg‘ulot fragmentini ishlab chiqadi. Keyinchalik ushbu mashg‘ulot amalda o‘tkazilib, video orqali qayta tahlil qilinadi. Bunday yondashuv nazariy bilimni professional qarorga aylantiradi. Aynan shu jihat UEFAning trenerlar ta’limini real futbol muhitiga bog‘lash tamoyiliga ham mos keladi [3].

Videoanalizdan pedagogik vosita sifatida foydalanish. Malaka oshirishda videoanalizni faqat futbolchilar o‘yinini tahlil qilish vositasi sifatida emas, **trenerning o‘z faoliyatini o‘rganish vositasi** sifatida qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Trenerning mashg‘ulotidan 10–15 daqiqalik fragment yozib olinadi. Tahlilda trenerning tushuntirish davomiyligi, bergan savollari, fikr-mulohaza turlari, mashq va o‘yin vaqti nisbati, futbolchilar bilan individual muloqoti va mashg‘ulotdagi faol ishtiroki kabi pedagogik ko‘rsatkichlar kuzatiladi. Keyinchalik trener ushbu lavhani mentor bilan birgalikda ko‘rib, “Men nimani maqsad qilgan edim?”, “Amalda nima sodir bo‘ldi?”, “Futbolchilar qanday javob qaytardi?”, “Keyingi safar nimani o‘zgartirishim kerak?” kabi refleksiv savollarga javob beradi.

Ilmiy tadqiqotlarda video va tizimli kuzatuvni refleksiv muhokama bilan birlashtirish trenerlarning o‘z pedagogik xatti-harakatlarini anglashini kuchaytirishi qayd etilgan [5; 6]. Shu sababli videoanaliz malaka oshirishning nafaqat texnologik, balki pedagogik komponentiga aylanishi lozim.

Raqamli ma’lumotlarni pedagogik qarorga aylantirish. Zamonaviy futbol muhitida trener turli hajmdagi statistik va raqamli ko‘rsatkichlarga duch keladi. Biroq raqamli texnologiyalardan foydalanish kompetensiyasi ko‘rsatkichni ko‘rish emas, balki uni to‘g‘ri talqin qilish va mashg‘ulot qaroriga aylantirish bilan belgilanadi.

Masalan, yuqori intensivlikdagi yugurish masofasi, sprintlar soni, o‘yinchi pozitsiyasi, uzatmalar yo‘nalishi yoki to‘p yo‘qotilgan zonalar haqidagi ma’lumotlar o‘z-o‘zicha mashg‘ulot maqsadi

hisoblanmaydi. Trener avvalo mazkur ko‘rsatkichlarning o‘yin modeli bilan bog‘liqligini tushunishi, keyin esa ularni mashg‘ulot mazmunini o‘zgartirishga xizmat qiluvchi dalil sifatida ishlatishi kerak.

Shu nuqtai nazardan, malaka oshirish kurslarida “raqamni o‘qish”dan “raqam asosida pedagogik qaror qabul qilish”ga o‘tish metodik jihatdan muhimdir.

Mentorlik va refleksiv ta’lim. Malaka oshirishning yana bir dolzarb yo‘nalishi tinglovchining kurs tugashi bilan metodik qo‘llab-quvvatlashdan uzilib qolishining oldini olishdir. Zamonaviy modelda trener malaka oshirish kursidagi o‘qituvchidan faqat ma’lumot oluvchi tinglovchi emas, balki mentor bilan professional muammoni hamkorlikda tahlil qiluvchi faol subyekt sifatida qaraladi.

Mentor tayyor javob bermaydi. U savollar, kuzatuv natijalari, video yoki boshqa dalillar orqali trenerning o‘z yechimini ishlab chiqishiga ko‘maklashadi. Selimi, Lascu va Woods tadqiqotida ham klub sharoitidagi real ta’lim va mentorlik trenerlar rivojlanishining muhim ustunlari sifatida ko‘rsatilgan [4].

Elektron portfolio asosida kompetensiyani baholash. An’anaviy test trenerning nazariy ma’lumotni eslab qolish darajasini aniqlashi mumkin, biroq uning real kasbiy faoliyatdagi kompetensiyasini to‘liq baholay olmaydi. Shu sababli yakuniy baholashda elektron portfolio metodidan foydalanish taklif etiladi.

Elektron portfolioda tinglovchining dastlabki diagnostikasi, mashg‘ulot rejasi, o‘tkazilgan mashg‘ulot videosi, o‘yin yoki mashg‘ulot tahlili, mentor fikri, trenerning refleksiv yozuvi hamda korreksiya qilingan yangi mashg‘ulot loyihasi jamlanadi. Bunday baholash trenerning “nimani bilishi” bilan birga “nimani bajara olishi” va “o‘z faoliyatini qanday takomillashtira olishi”ni ham aniqlash imkonini beradi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi futbol trenerlari malakasini oshirish jarayonida pedagogik va raqamli texnologiyalarni alohida vositalar sifatida emas, balki yagona kasbiy rivojlanish mexanizmi sifatida integratsiyalashga asoslangan metodik model ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi. Modelda trenerning professional rivojlanishi diagnostika, real vaziyatda faoliyat, video va ma’lumotlar tahlili, mentorlik asosidagi refleksiya, korreksiya hamda qayta amaliy faoliyatdan iborat siklik jarayon sifatida qaraladi.

Shuningdek, raqamli kompetensiyaning mezoni sifatida texnik qurilmani ishlata olish emas, balki raqamli ma’lumotni asoslangan pedagogik va sport qaroriga aylantira olish qobiliyati ilgari surildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati.

Taklif etilgan metodik model jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarida, futbol assotsiatsiyalari huzuridagi trenerlik kurslarida, futbol akademiyalari va professional klublarning ichki kasbiy rivojlanish dasturlarida qo‘llanishi mumkin.

Mazkur model asosida malaka oshirish dasturlariga “Trener faoliyatining videoanalizi”, “Futbolda raqamli ma’lumotlarni pedagogik talqin qilish”, “Real futbol vaziyatlariga asoslangan keyslar”, “Refleksiv trenerlik amaliyoti”, “Mentorlik va professional feedback” hamda “Elektron portfolio” modullarini kiritish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Olib borilgan nazariy va metodik tahlillar zamonaviy futbol trenerining kasbiy kompetensiyasi texnik-taktik bilim bilan cheklanmasligini ko‘rsatdi. Bugungi trener pedagog, tahlilchi, kommunikator, qaror qabul qiluvchi va doimiy o‘rganuvchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritishi zarur. Malaka oshirish tizimida an’anaviy axborot uzatishga asoslangan metodlardan real professional vaziyatlarga asoslangan faoliyatli o‘qitishga o‘tish dolzarb hisoblanadi. Bunda keys-stadi, muammoli ta’lim, mikrotrening, videoanaliz, raqamli ma’lumotlarni tahlil qilish, mentorlik va refleksiv ta’lim metodlarini o‘zaro integratsiyalash yuqori metodik imkoniyatga ega.

Taklif etilgan **diagnostik-individual – vaziyatli-amaliy – raqamli-tahliliy – refleksiv-mentorlik – natijaviy-baholash** modeli trenerning bilimini real kasbiy harakatga aylantirishga xizmat qiladi.

Videoanalizdan nafaqat futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini, balki trenerning pedagogik faoliyatini tahlil qilishda foydalanish malaka oshirish mazmunini sifat jihatidan boyitadi.

Raqamli texnologiyalarni joriy qilishning asosiy maqsadi ma’lumot hajmini oshirish emas, balki trenerning dalillarga asoslangan pedagogik va sport qarorlarini qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Kelgusida taklif etilgan metodik modelni futbol trenerlarining tajriba guruhlarida pedagogik eksperiment orqali sinovdan o‘tkazish, kompetensiya ko‘rsatkichlarining boshlang‘ich va yakuniy natijalarini qiyosiy-statistik tahlil qilish mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarning istiqbolli vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustdagi PQ–262-son “O‘zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. UEFA. UEFA Coaching Convention 2025. – Nyon: Union of European Football Associations, 2025. – Article 8, p. 14.
3. Selimi E., Lascu A., Woods C.T. Continuing the conversation: charting a course for a situated approach to coach education in Australian football. *Sport, Education and Society*. – 2025. – P. 1–19. DOI: 10.1080/13573322.2025.2483798.
4. Nash C., MacPherson A.C., Collins D. Reflections on Reflection: Clarifying and Promoting Use in Experienced Coaches. *Frontiers in Psychology*. – 2022. – Vol. 13. – Article 867720. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.867720.
5. Cope E., Cushion C.J., Harvey S., Partington M. Re-visiting systematic observation: A pedagogical tool to support coach learning and development. *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2022. – Vol. 4. – Article 962690. DOI: 10.3389/fspor.2022.962690.
6. Al Busafi M., Gmada N., Al-Yaaribi A., Khan A. An empirical evaluation of stakeholders perceptions towards coach education in Oman: effectiveness, barriers, and privatization. *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2026. – Vol. 8. – Article 1802694. DOI: 10.3389/fspor.2026.1802694.
7. Partington M., Cushion C.J., Cope E., Harvey S. The impact of video feedback on professional youth football coaches' reflection and practice behaviour: a longitudinal investigation of behaviour change. *Reflective Practice*. – 2015. – Vol. 16. – P. 700–716. DOI: 10.1080/14623943.2015.1071707.
8. Stodter A., Cushion C.J. What works in coach learning, how, and for whom? A grounded process of soccer coaches' professional learning. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. – 2017. – Vol. 9. – P. 321–338. DOI: 10.1080/2159676X.2017.1283358.
9. Lyle J., Cushion C. Sport Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice. 2nd ed. – London: Routledge, 2017.
10. Leeder T.M. Coach Education in Football: Contemporary Issues and Global Perspectives. – London: Routledge, 2022.

MALAKA OSHIRISH KURSLARIDA SIMULYATSION MASHQLAR ASOSIDA TRENERLARNING FAVQULODDA VAZIYATLARGA TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

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 kurslarida trenerlarning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligini simulyatsion mashqlar asosida rivojlantirishning pedagogik modeli asoslandi. Model maqsadli tashxis, prebrifing, bosqichma-bosqich murakkablashuvchi ssenariy, mezonli kuzatuv, tuzilmali debrifing va ish joyiga transferni birlashtiradi. Sport ta’limi sharoitiga mos ssenariylar majmuasi, mashg‘ulot zonasini xavfsiz tashkil etish sxemasi va kritik xatolarni hisobga oluvchi baholash mezonlari taklif qilindi.*

Аннотация. *В статье обоснована педагогическая модель развития готовности тренеров к действиям в чрезвычайных ситуациях на курсах повышения квалификации средствами симуляционных упражнений. Модель объединяет целевую диагностику, пребрифинг, поэтапно усложняемый сценарий, критериальное наблюдение, структурированный дебрифинг и перенос навыков на рабочее место. Предложены комплекс сценариев для спортивного образования, схема безопасной организации учебного пространства и критерии оценки с учетом критических ошибок.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, trener, favqulodda vaziyat, simulyatsion mashq, ssenariy, prebrifing, debrifing, kasbiy tayyorgarlik, formativ baholash, transfer.*

Ключевые слова: *повышение квалификации, тренер, чрезвычайная ситуация, симуляционное упражнение, сценарий, пребрифинг, дебрифинг, профессиональная готовность, формирующее оценивание, перенос навыков.*

Sport mashg‘ulotidagi favqulodda vaziyat tez rivojlanadi. Trener faoliyatni to‘xtatish, hodisa joyini xavfsizlashtirish, jabrlanuvchi holatini dastlabki baholash, tezkor xizmatga xabar berish, vakolati doirasida yordam ko‘rsatish va guruhni boshqarishni uyg‘un bajarishi kerak. Demak, tayyorgarlik qoidalarni aytish emas, bosim ostida xavfsiz qaror va muvofiqlashtirilgan harakatni namoyish etishdir.

O‘zbekiston Respublikasining O‘RQ-790-son Qonunida aholi va mutaxassislarni favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga tayyorlash umumiy hamda majburiy ekani, bu jarayon malaka oshirish muassasalari, kurslar va ish joyida amalga oshirilishi belgilangan [7, 25-modda]. Shu bois trenerlarning amaliy tayyorgarligi kursning alohida o‘quv natijasi sifatida loyihalanishi zarur.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi katta yoshdagilar ta’limida tajriba va kasbiy muammoga yo‘naltirilganlik [4, 43–76], D.A. Kolbning tajriba–refleksiya–tushunchalashtirish–faol sinov sikli [5, 38–41] bilan bog‘liq. Simulyatsiya tadqiqotlari takroriy mashq, teskari aloqa va murakkablikni boshqarishni muhim dizayn omillari deb ko‘rsatadi [6, e1511–e1530]. Tibbiy ta’lim meta-tahlilida simulyatsiya bilim, ko‘nikma va xulqiy natijalar bilan ijobiy bog‘langan [1, 978–988]; bu xulosani sport trenerlariga metodik dalil sifatida ehtiyotkorlik bilan moslashtirish lozim.

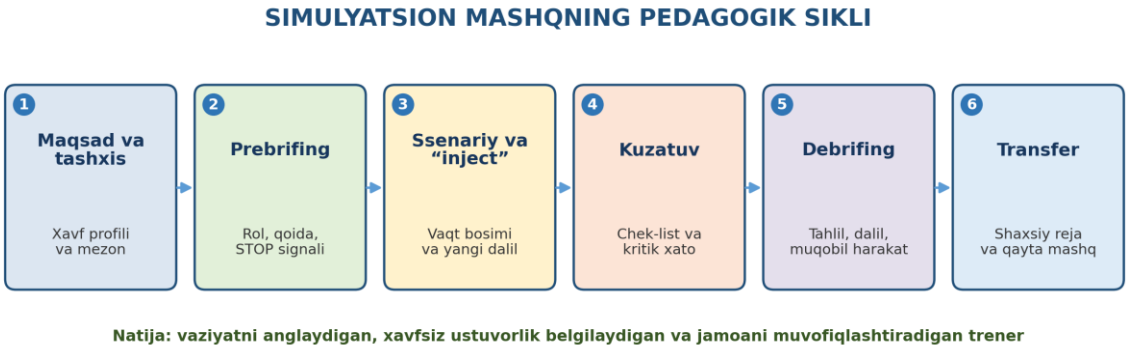
WHO stol usti muhokamasi, drill, funksional va to‘liq ko‘lamli mashqlarni farqlaydi [8, 4–5], FEMA esa loyihalash–o‘tkazish–baholash–takomillashtirish siklini taklif qiladi [3, 5–8]. Ularni sport trenerining individual tayyorgarligi, xavfsiz o‘quv muhiti va postkurs transferi bilan birlashtirish alohida pedagogik yechimni talab etadi.

Tadqiqot maqsadi — simulyatsion mashqlar asosida trenerlarning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligini rivojlantirish modeli, ssenariylari va mezonlarini asoslash. Vazifalar: tayyorgarlik tarkibini aniqlash; simulyatsion siklni tizimlashtirish; sport sharoitiga mos ssenariy pasporti va kritik xatolarni hisobga oluvchi baholashni ishlab chiqish. Adabiyotlar tahlili, qiyoslash, pedagogik modellashtirish, ssenariyli loyihalash va mezoniy baholash metodlari qo‘llandi. Ish nazariy-metodik; diagrammadagi foizlar tajriba natijasi emas, taklif etilgan baholash ulushlaridir.

Asosiy qism. Trenerning favqulodda vaziyatga tayyorgarligi kognitiv, vaziyatli-diagnostik, operatsion, kommunikativ-jamoaviy va refleksiv komponentlar birligidir. U vakolat va xavfsizlik talablarini bilish, xavfni ajratish, ustuvorlik belgilash, xavfsiz algoritmni bajarish, vazifa taqsimlash va xatodan transfer rejasini chiqarishni qamrab oladi.

Taklif etilayotgan model oltita bosqichdan iborat. Maqsad va tashxisda sport turi hamda tinglovchi tajribasi hisobga olinadi. Prebrifingda rollar, shartlilik chegarasi, psixologik xavfsizlik va “STOP” signali kelishiladi. Ssenariyda yangi ma’lumotlar — “inject”lar qarorni o‘zgaruvchan sharoitda tekshiradi; baholovchi esa oldindan belgilangan harakatlarni chek-listga qayd etadi.

Debrifingda “Nima sodir bo‘ldi?”, “Qaror qaysi dalilga tayandi?” va “Keyingi safar nima o‘zgaradi?” savollari tajribani anglangan kasbiy bilimga aylantiradi [2, 115–125]. Yakunda tinglovchi ish joyi uchun aniq transfer vazifasini belgilaydi. Bosqichlar 1-rasmda ko‘rsatilgan.



1-rasm. Trenerlarning favqulodda vaziyatga tayyorgarligini rivojlantiruvchi simulyatsion sikl

Simulyatsiyaning murakkabligi tinglovchi tayyorgarligiga mos ravishda oshiriladi. Dastlab stol usti muhokamasida vaziyat va aloqa zanjiri tahlil qilinadi; keyin bitta ko‘nikmaga qaratilgan drill bajariladi; so‘ng bir nechta rol, vaqt cheklovi va o‘zgaruvchi dalillarni birlashtirgan funksional ssenariyga o‘tiladi. WHO va FEMA tavsiya qiladigan bunday progressiv yondashuv murakkab mashqni erta qo‘llashdan kelib chiqadigan kognitiv ortiqcha yuk va xavfsizlik xatolarini kamaytiradi [8, 13–15; 3, 8–20].

Ssenariy pasportida maqsad, boshlang‘ich holat, rollar, resurslar, vaqt, ketma-ket “inject”lar, kutiladigan harakatlar, kritik xatolar va debrifing savollari oldindan yoziladi. 1-jadvalda sport ta’limi uchun mos namunalar keltirilgan.

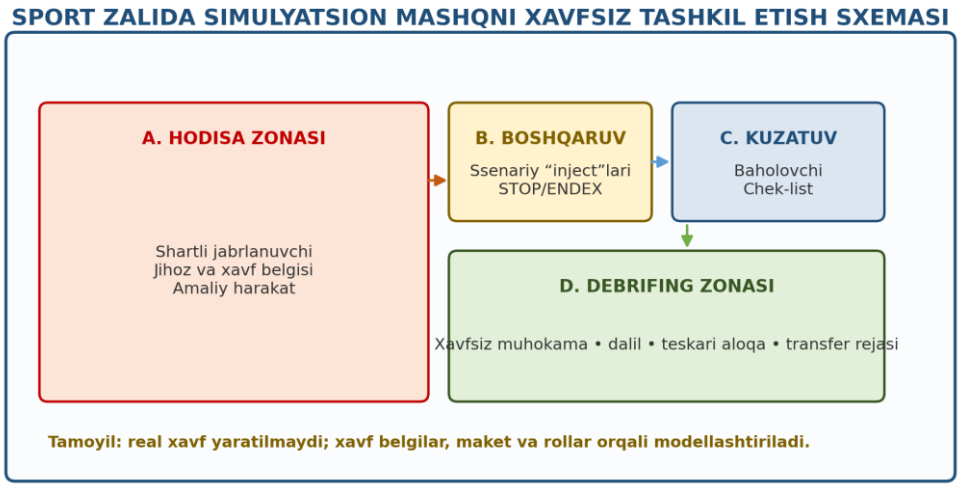
1-jadval. Trenerlar uchun simulyatsion ssenariylar majmuasi

Ssenariy	“Inject”lar	Kutiladigan xavfsiz harakat	Baholanadigan kompetensiya
Sportchi hushini yo‘qotishi	Javob bermaslik; guruhda vahima; AED joyi haqida savol	Faoliyatni to‘xtatish; joy xavfsizligi; 103/112; vakolat doirasidagi yordam; guruhni uzoqlashtirish	Ustuvorlik, chaqiruv sifati, amaliy algoritm
Sport zalida tutun yoki elektr nosozligi	Tutun hidi; chiqishlardan biri shartli yopiq; ishtirokchi topilmaydi	Signal berish; xavfsiz yo‘nalish; ro‘yxat bo‘yicha tekshirish; xavfli hududga qaytmaslik	Evakuatsiya, hisob, jamoa boshqaruvi
Ochiq havoda issiq zo‘riqishi	Bir sportchida holsizlik; ikkinchisida bosh aylanishi; aloqa qiyinlashadi	Yuklamani to‘xtatish; salqin joy; holatni baholash; tibbiy yordam; guruh xavfsizligi	Erta belgi, resurs taqsimoti, aloqa
Zilzila va ikkilamchi xavf	Silkinish signali; jihoz ag‘darilishi; asosiy chiqishda to‘siq	Himoyalanish; silkinishdan so‘ng evakuatsiya; alternativ yo‘l; safni tekshirish va xabar	Moslashuvchan qaror, evakuatsiya, hisob

1-jadvaldagi ssenariylar tayyor retsept emas: sport turi, inshoot, ishtirokchilar yoshi va mahalliy favqulodda harakat rejasiga moslashtiriladi. Tibbiy manipulyatsiya faqat tinglovchining vakolati va tegishli amaliy tayyorgarligi doirasida baholanadi. Simulyatsiyada real tutun, ochiq olov, elektr xavfi yoki nazoratsiz jismoniy yuk yaratish mumkin emas.

Mashq makoni hodisa, boshqaruv, kuzatuv va debrifing zonalariga ajratilganda rollar chalkashuvi va tasodifiy aralashuv kamayadi. 2-rasmdagi sxemada ssenariy boshqaruvchisi “inject”larni beradi, xavfsizlik nazoratchisi zarur bo‘lsa “STOP” signalini e’lon qiladi, baholovchi esa hodisa zonasiga aralashmasdan kuzatadi.

Shu zonalashda baholashning ishonchliligi o‘quv maqsadi, ssenariy voqeasi va kuzatiladigan indikatorning mosligiga bog‘liq. Masalan, “jamoani boshqaradi” o‘rniga “ikki tinglovchiga aniq vazifa beradi va qayta aloqa orqali bajarilganini tekshiradi” kabi kuzatiladigan harakat yoziladi. Kritik xato esa alohida belgilanadi.

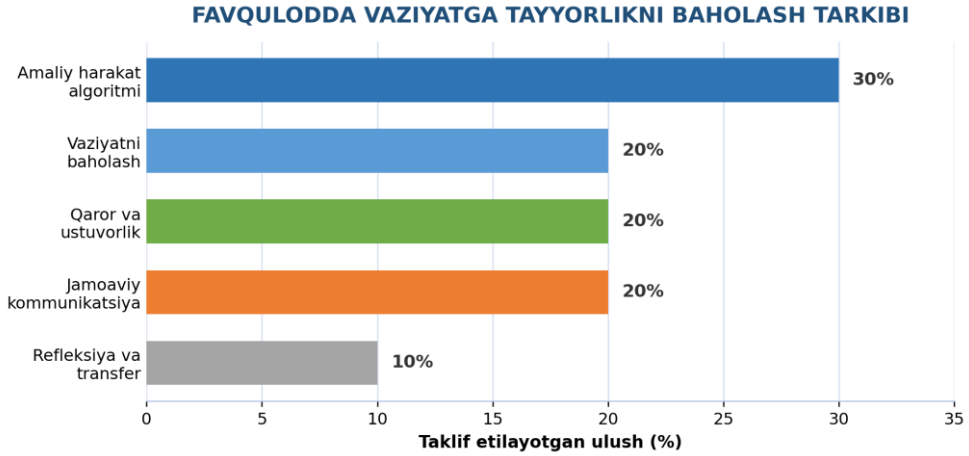


2-rasm. Sport zalida simulyatsion mashq zonalarini tashkil etish sxemasi

2-jadval. Simulyatsion mashqni mezonli baholash rubrikasi

Mezon	Kuzatiladigan indikator	0–3 ball talqini	Kritik xato namunasi
Vaziyatni baholash	Xavf manbai, jabrlanuvchi holati va qo‘shimcha xavfni ajratadi	0 — aniqlamaydi; 1 — kechikib; 2 — qisman; 3 — to‘liq va izchil	Xavfli hududga nazoratsiz kirish
Qaror va ustuvorlik	Mashg‘ulotni to‘xtatadi, yordam va evakuatsiya ustuvorligini belgilaydi	0 — noto‘g‘ri; 1 — yordam bilan; 2 — to‘g‘ri, lekin sekin; 3 — tez va asosli	Zarur chaqiruvni bajarmaslik
Amaliy algoritm	Vakolat doirasida xavfsiz ketma-ketlikni bajaradi	0 — bajarmaydi; 1 — ko‘p xato; 2 — mayda xato; 3 — aniq va barqaror	Taqiqlangan yoki xavfli aralashuv
Kommunikatsiya	Vazifa beradi, qisqa xabar uzatadi va guruh hisobini yuritadi	0 — aloqa yo‘q; 1 — noaniq; 2 — yetarli; 3 — yopiq siklli va aniq	Jabrlanuvchi yoki guruhni nazoratsiz qoldirish
Refleksiya va transfer	Dalil–qaror–natija bog‘liqligini tahlil qilib tuzatish rejasini yozadi	0 — inkor; 1 — umumiy; 2 — aniq xulosa; 3 — o‘lchanadigan reja	—

2-jadvaldagi 0–3 ballik rubrika har bir mezon bo‘yicha qayd yuritishga xizmat qiladi. Yakuniy 100 ballik natija quyidagi metodik vaznlar bilan hisoblanishi mumkin: amaliy algoritm — 30 foiz; vaziyatni baholash, qaror va ustuvorlik, jamoaviy kommunikatsiya — 20 foizdan; refleksiya va transfer — 10 foiz. Taklif etilgan taqsimot 3-rasmda berilgan.



3-rasm. Favqulodda vaziyatga tayyorgarlik komponentlarining taklif etilayotgan baholash ulushi

Vaznlar metodik taklif bo‘lib, empirik natijani ifodalamaydi. Kritik xato kuzatilsa, umumiy foizdan qat’i nazar, tinglovchi ssenariyni xavfsiz darajada qayta bajaradi. Kursdan 4–6 hafta o‘tib xavfsizlik brifingi, aloqa zanjiri va evakuatsiya ro‘yxatini ish joyida sinash transferni mustahkamlaydi.

Asosiy ilmiy natija — tayyorgarlikni prebrifing, progressiv ssenariy, kuzatuv, debrifing, kritik xato va postkurs transferi orqali yaxlit pedagogik jarayon sifatida ifodalovchi modeldir. Uning formulasi: “xavfsiz shartlilik — vaziyatli qaror — kuzatiladigan harakat — dalillangan refleksiya — transfer”.

Xulosa. Simulyatsion mashq trenerga favqulodda vaziyatni real zarar tug‘dirmaydigan boshqariladigan muhitda boshdan kechirish, qaror qabul qilish va xatosini tahlil qilish imkonini beradi. Samaradorlik ssenariyning tashqi realizmidan ko‘ra o‘quv maqsadi, kuzatiladigan indikatorlar va debrifing bilan mosligiga bog‘liq.

Tayyorgarlik stol usti muhokamasi, drill va funksional ssenariy orqali bosqichma-bosqich rivojlantirilishi; prebrifingda xavfsizlik chegaralari, baholashda esa kritik xatolar belgilanishi zarur.

Keyingi tadqiqotda modelni turli sport turlarida sinash, kirish va yakuniy natijalar hamda 4–6 haftalik postkurs transferini taqqoslash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Cook D.A., Hatala R., Brydges R., Zendejas B., Szostek J.H., Wang A.T., Erwin P.J., Hamstra S.J. Technology-enhanced simulation for health professions education: a systematic review and meta-analysis. JAMA. 2011. Vol. 306, No. 9. P. 978–988. DOI: 10.1001/jama.2011.1234.
2. Fanning R.M., Gaba D.M. The role of debriefing in simulation-based learning. Simulation in Healthcare. 2007. Vol. 2, No. 2. P. 115–125. DOI: 10.1097/SIH.0b013e3180315539.
3. Federal Emergency Management Agency. Homeland Security Exercise and Evaluation Program (HSEEP). Washington, DC: FEMA, 2020. 79 p. URL: https://preptoolkit.fema.gov/web/hseep-resources/policy-and-guidance.
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. Motola I., Devine L.A., Chung H.S., Sullivan J.E., Issenberg S.B. Simulation in healthcare education: a best evidence practical guide. AMEE Guide No. 82. Medical Teacher. 2013. Vol. 35, No. 10. P. e1511–e1530. DOI: 10.3109/0142159X.2013.818632.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Aholini va hududlarni tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-790-son, 2022-yil 17-avgust (amaldagi tahrir). URL: https://lex.uz/docs/-6161244.
8. World Health Organization. WHO Simulation Exercise Manual: A Practical Guide and Tool for Planning, Conducting and Evaluating Simulation Exercises for Outbreaks and Public Health Emergency Preparedness and Response. Geneva: WHO, 2017. 69 p. WHO/WHE/CPI/2017.10.

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA ORQALI KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH

S.B.Buronova, mustaqil izlanuvchisi
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Annotatsiya. *Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida kommunikativ kompetensiyalarni jismoniy tarbiya vositasida rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Amaldagi va takomillashtirilayotgan o‘quv dasturlari qiyoslanib, hamkorlik, tinglash, kelishish, jamoaviy faoliyat va noverbal muloqotga oid natijalarning rivojlanish xususiyatlari aniqlanadi. Jismoniy tarbiya darsida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning uch bosqichli metodik sikli taklif etiladi.*

Аннотация. *В статье анализируются педагогические возможности развития коммуникативных компетенций учащихся начальных классов средствами физического воспитания. Сопоставляются действующая и совершенствуемая учебные программы, выявляется последовательность развития навыков сотрудничества, слушания, согласования действий, командной деятельности и невербального общения. Предлагается трехэтапный методический цикл развития коммуникативной компетентности на уроках физического воспитания.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, boshlang‘ich ta’lim, kommunikativ kompetensiya, muloqot, hamkorlik, jamoaviy faoliyat, harakatli o‘yin, noverbal muloqot.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, начальное образование, коммуникативная компетентность, общение, сотрудничество, командная деятельность, подвижная игра, невербальное общение.*

Kirish. Zamonaviy boshlang‘ich ta’lim o‘quvchiga faqat fan doirasidagi bilim va harakat ko‘nikmalarini berish bilan cheklanmay, uning jamiyatda samarali faoliyat yuritishi, o‘z fikrini ifodalashi, boshqalarni tinglashi, kelishishi va hamkorlik qilishi uchun zarur kompetensiyalarni ham rivojlantirishi lozim. Jismoniy tarbiya darslari bu vazifani amalga oshirish uchun qulay pedagogik muhit yaratadi:

juftlikdagi mashqlar, estafetalar, harakatli va jamoaviy o‘yinlarda o‘quvchilar bir-birini kuzatadi, signal beradi, vazifalarni taqsimlaydi, o‘z harakatlarini muvofiqlashtiradi va umumiy qarorga keladi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, amaldagi jismoniy tarbiya dasturida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishga doir umumiy talab va amaliy vaziyatlar mavjud bo‘lsa-da, ular sinflar kesimida alohida, kuzatiladigan natijalar sifatida izchil tizimlashtirilmagan [4, 1]. Takomillashtirilayotgan Milliy o‘quv dasturida esa kommunikativlik umumiy kompetensiya sifatida aniqroq ifodalanib, jamoada ishlash, hamkorlik, teng ishtirok va o‘zaro hurmat kabi natijalar bilan integratsiyalangan [5, 1].

Muammoning o‘rganilganlik darajasini dasturiy-metodik manbalar tahlili orqali baholash mumkin. Amaldagi dastur materiallarida erkin muloqot, jamoa bilan hamkorlik, intizom va do‘stona munosabat kabi jihatlar qayd etilgan [4, 1]. Takomillashtirilayotgan dasturda esa kommunikativ faoliyat og‘zaki va noverbal ifoda, tinglash, kelishish hamda hamkorlik bilan bog‘langan holda yanada tizimli yoritilgan [5, 1]. Shu bilan birga, aynan boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarida kommunikativ kompetensiyaning 1–4-sinflar bo‘yicha progressiyasini metodik model bilan bog‘lab tahlil qilish zarurati saqlanib qolmoqda.

Xalqaro tadqiqotlarda ham jismoniy tarbiya darslarida hamkorlikka asoslangan pedagogik yondashuvlarning ijtimoiy natijalari qayd etilgan. Goudas va Magotsiou kooperativ jismoniy tarbiya dasturining o‘quvchilar ijtimoiy ko‘nikmalariga ta’sirini tadqiq qilgan [3, 356–364]. Casey va Goodyear esa kooperativ ta’limning jismoniy tarbiyadagi jismoniy, kognitiv, ijtimoiy va affektiv o‘quv natijalari bilan bog‘liqligini adabiyotlar sharhi asosida yoritgan [2, 56–72]. Mahalliy metodik adabiyotlarda ham jismoniy tarbiya jarayonining ta’limiy va tarbiyaviy imkoniyatlari, o‘quv faoliyatini tashkil etish usullari hamda yosh xususiyatlarini hisobga olish masalalari keng bayon etilgan [1; 6; 9].

Tadqiqotning maqsadi - amaldagi va takomillashtirilayotgan boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya dasturlarini kommunikativ kompetensiya nuqtayi nazaridan qiyosiy tahlil qilish, uning 1–4-sinflardagi rivojlanish ketma-ketligini aniqlash va dars jarayonida qo‘llash mumkin bo‘lgan metodik yondashuvni asoslash. Vazifalar sifatida kommunikativ mazmun birliklarini aniqlash, dasturlar o‘rtasidagi farqlarni belgilash, sinflar bo‘yicha progressiyani tahlil qilish va kuzatiladigan kommunikativ ko‘rsatkichlarni tavsiflash belgilandi.

Asosiy qism. Tadqiqotda qiyosiy-pedagogik tahlil, kontent-tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va pedagogik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Asosiy manbalar sifatida amaldagi Jismoniy tarbiya fani Milliy o‘quv dasturi hamda boshlang‘ich ta’lim bosqichi uchun takomillashtirilayotgan Jismoniy tarbiya fani Milliy o‘quv dasturi olindi [4, 1; 5, 1]. Kontent-tahlilda “tinglash”, “hamkorlik”, “jamoada ishlash”, “kelishish”, “birgalikda ishtirok etish”, “fikr almashish”, “yordam berish”, “o‘zaro hurmat” va “mas’uliyat” kabi kommunikativ faoliyat birliklari mezon sifatida tanlandi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va darsni metodik tashkil etishga doir yondashuvlarni talqin qilishda mahalliy darslik va qo‘llanmalardan ham foydalanildi [1; 6; 9].

Amaldagi dastur tahlili kommunikativ kompetensiyaning nazariy va amaliy asoslari mavjudligini ko‘rsatdi. Unda o‘quvchilarni og‘zaki ravon bayon qilish, fanga oid atamalarni to‘g‘ri qo‘llash va erkin muloqotga o‘rgatish, shuningdek, yakka va jamoa bilan hamkorlikda faoliyat yuritish kabi talablar uchraydi [4, 1]. Harakatli o‘yinlar va estafetalar ham sherik bilan kelishilgan harakat, navbatni kutish, jamoa qoidalariga rioya qilish va yordam berishni tabiiy ravishda talab qiladi. Biroq “sherigini tinglaydi”, “fikrini bildiradi”, “kelishadi” yoki “kelishmovchilikni muloqot orqali hal qiladi” kabi kuzatiladigan kommunikativ natijalar sinflar bo‘yicha izchil ajratilmagan.

Takomillashtirilayotgan dasturda yondashuv sifat jihatidan o‘zgaradi. Kommunikativlik vaziyatga mos ravishda fikrni ifodalash, suhbatdoshni tinglash, savol berish, dialog va muzokara olib borish, shuningdek, noverbal vositalardan foydalanish bilan bog‘lanadi [5, 1]. Bu jismoniy tarbiya uchun ayniqsa muhim, chunki sport va harakatli o‘yinlarda tana holati, ko‘z bilan aloqa, qo‘l ishorasi, fazoviy joylashuv va sherikka beriladigan harakat signallari muloqotning ajralmas qismidir. Jismoniy savodxonlik konsepsiyasida ham boshqalar bilan samarali munosabat, verbal va noverbal kommunikatsiyaga sezgirlik yaxlit rivojlanishning muhim jihati sifatida ko‘riladi.

1-jadval. Amaldagi va takomillashtirilayotgan dasturlarda kommunikativ kompetensiyaning ifodalanishi

Tahlil mezoni	Amaldagi dastur	Takomillashtirilayotgan dastur
Kompetensiyaning maqomi	Umumiy tavsiyalar va faoliyatlar tarkibida	Umumiy kompetensiya sifatida aniqroq ifodalangan
Tinglash va kelishish	Bilvosita mavjud	O‘quv faoliyatida kuzatiladigan natija sifatida kuchaytirilgan
Muloqot shakllari	Asosan jamoaviy harakat orqali	Og‘zaki va noverbal muloqot integratsiyalangan
Progressiya	Kommunikativ yo‘nalishda aniq belgilanmagan	1–4-sinflarda bosqichma-bosqich murakkablashadi
Baholash imkoniyati	Kommunikativ natijani ajratib kuzatish qiyin	Kuzatiladigan xatti-harakatlar asosida formativ baholash mumkin

1-jadval ma’lumotlari qiyosiy tahlilning asosiy natijasini ko‘rsatadi: amaldagi dastur kommunikativ rivojlanish uchun ko‘plab tabiiy vaziyatlarni taqdim etsa, takomillashtirilayotgan dastur bu imkoniyatlarni maqsadli, kuzatiladigan va bosqichma-bosqich rivojlantiriladigan natijalarga aylantiradi [4, 1; 5, 1].

1–4-sinflarda kommunikativ rivojlanishning izchil progressiyasi “Shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish” yo‘nalishidagi o‘quv maqsadlarida yaqqol ko‘rinadi. 1-sinfda asosiy e’tibor navbat kutish va boshqalar bilan birgalikda ishtirok etishning ahamiyatini tushunishga qaratiladi. 2-sinfda o‘quvchi boshqalarni tinglash, kelishish va hamkorlikda harakat qilishga o‘tadi. 3-sinfda faol hamkorlik va jamoa muvaffaqiyatiga ongli hissa qo‘shish kuchayadi. 4-sinfda esa mas’uliyatli ishtirok etish bilan birga boshqalarni ham hamkorlikka yo‘naltirish darajasiga chiqiladi [5, 1].

Tahlil natijasida boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darsida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning uch bosqichli metodik sikli taklif etildi: muloqotga tayyorlash → hamkorlikdagi harakat → refleksiya va fikr almashish. Birinchi bosqichda o‘qituvchi jismoniy vazifa bilan birga kommunikativ vazifani ham aniq belgilaydi: masalan, “sherigingni tingla”, “harakatdan oldin kelishib ol”, “to‘pni uzatishda signal ber”. Ikkinchi bosqichda bu xatti-harakatlar real jismoniy faoliyat jarayonida qo‘llanadi. Uchinchi bosqichda esa “Nima yaxshi ishladi?”, “Qanday kelishdik?”, “Keyingi safar nimani o‘zgartiramiz?” kabi savollar orqali qisqa refleksiya tashkil etiladi.

Formativ baholashda ham kommunikativ kompetensiyani maxsus test bilan emas, faoliyat jarayonidagi kuzatiladigan xatti-harakatlar orqali baholash maqsadga muvofiq. O‘qituvchi o‘quvchining sherigini tinglashi, navbatga rioya qilishi, yordam so‘rashi yoki taklif qilishi, guruh qaroriga qo‘shilishi, fikrini madaniyatli ifodalashi va noverbal signallardan o‘rinli foydalanishini kuzatishi mumkin. Bunday baholashning vazifasi o‘quvchilarni o‘zaro taqqoslash emas, balki har bir bolaning kommunikativ rivojlanish dinamikasini qo‘llab-quvvatlashdir. Shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyatni jismoniy faoliyat orqali rivojlantirish yondashuvida ham refleksiya, munosabat va mas’uliyatni kuzatish muhim metodik element sifatida qaraladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinflarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya fani katta pedagogik imkoniyatga ega ekanini ko‘rsatdi. Amaldagi dasturda kommunikativ rivojlanishga xizmat qiluvchi jamoaviy o‘yinlar, sheriklik, yordam, intizom va erkin muloqotga doir talablar mavjud, biroq ular kommunikativ o‘quv natijalari sifatida sinflar kesimida yetarlicha tizimlashtirilmagan [4, 1].

Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirishda jismoniy o‘quv maqsadi bilan bir qatorda tegishli kommunikativ vazifani ham belgilash tavsiya etiladi. “To‘p uzatish” bilan “sherik bilan kelishish va signal almashish”, “estafetada ishtirok etish” bilan “guruh vazifalarini taqsimlash”, “jamoaviy o‘yin” bilan “sherikni tinglash va umumiy qarorga amal qilish” kabi natijalarni birlashtirish darsning tarbiyaviy va kompetensiyaviy imkoniyatini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
2. Casey A., Goodyear V.A. Can Cooperative Learning Achieve the Four Learning Outcomes of Physical Education? A Review of Literature // Quest. – 2015. – Vol. 67, No. 1. – P. 56–72.
3. Goudas M., Magotsiou E. The Effects of a Cooperative Physical Education Program on Students’ Social Skills // Journal of Applied Sport Psychology. – 2009. – Vol. 21, No. 3. – P. 356–364.
4. Jismoniy tarbiya fani Milliy o‘quv dasturi. Amaldagi o‘quv dasturi. – Toshkent.
5. Jismoniy tarbiya fani Milliy o‘quv dasturi. Boshlang‘ich ta’lim bosqichi uchun takomillashtirilayotgan loyiha. – Toshkent, 2026.
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 296 b.
7. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: ITA-PRESS, 2015. – 182 b.
8. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. – Paris: UNESCO, 2015.
9. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008. – 170 b.
10. Usmonxo‘jayev T.S., Arzumatov S.G., Usmonxo‘jayev S.T. Jismoniy tarbiya: 7–8-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2017.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA SPORT TURLARI BO‘YICHA BOSHLANG‘ICH MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH

J.A. Dustov, katta o‘qituvchisi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazishning pedagogik-uslubiy asoslari yoritilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda sport mashg‘ulotlariga qiziqishni rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Maqolada futbol, basketbol, voleybol, yengil atletika, gimnastika va harakatli o‘yinlarning boshlang‘ich elementlaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni tashkil etishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, o‘yin metodidan foydalanish, mashg‘ulot tuzilmasini to‘g‘ri belgilash hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.*

Аннотация: *В статье освещены педагогические и методические основы организации и проведения начальных занятий по различным видам спорта в дошкольных образовательных организациях. Особое внимание уделяется физическому развитию детей дошкольного возраста, повышению двигательной активности, формированию основных двигательных навыков и развитию интереса к занятиям физическими упражнениями. Рассматриваются возможности использования начальных элементов футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики, гимнастики и подвижных игр. Также раскрывается значение учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, применения игрового метода, правильного построения занятия и соблюдения правил безопасности.*

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘uloti, boshlang‘ich tayyorgarlik, harakat ko‘nikmalari, jismoniy sifatlar, muvozanat, koordinatsiya.*

Ключевые слова: *спортивные занятия, начальная подготовка, двигательные навыки, физические качества, равновесие, координация.*

Maktabgacha ta’lim davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bolaning jismoniy, aqliy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishining asosiy poydevori shakllanadi. Bolaning maktabgacha yoshdagi davrida muntazam harakat qilishi, turli jismoniy mashqlarni bajarishi va faol o‘yinlarda ishtirok etishi uning sog‘lom rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, sport turlarining boshlang‘ich elementlarini bolalarga yoshiga mos holda o‘rgatish ularning harakat faolligini oshirish, sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan sport mashg‘ulotlari professional sport mashg‘ulotlaridan tubdan farq qiladi. Bu bosqichda asosiy maqsad yuqori sport natijasiga erishish emas, balki bolada to‘g‘ri harakat qilish, jismoniy mashqlarni bajarish, o‘z tanasini boshqarish va jamoaviy faoliyatda ishtirok etish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Shu nuqtayi nazardan, MTTda sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish dolzarb pedagogik masalalardan biri hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning tabiiy harakatga bo‘lgan ehtiyoji yuqori bo‘ladi. Ular yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘siqlardan oshib o‘tish, turli buyumlar bilan harakat qilish va harakatli o‘yinlarda qatnashishga qiziqadilar.

Mazkur tabiiy ehtiyojni to‘g‘ri yo‘naltirish orqali bolaning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkin. Bunda sport turlarining soddalashtirilgan elementlaridan foydalanish samarali vosita hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari:

bolalarning harakat faolligini oshiradi;

organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi;

harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi;

chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantiradi;

muvozanatni saqlash ko‘nikmasini shakllantiradi;

jamoada faoliyat yuritish malakasini rivojlantiradi;

bolalarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Shuning uchun MTTda sport mashg‘ulotlarini mazmunan boyitish va ularni bolalarning yosh xususiyatlariga moslashtirish ta’lim-tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishning pedagogik va uslubiy imkoniyatlarini aniqlashdan iborat.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport mashg‘ulotlari jismoniy tarbiya jarayonining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu mashg‘ulotlar orqali bolalarga jismoniy mashqlarni bajarishning sodda usullari o‘rgatiladi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida bola nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanadi. Masalan, jamoaviy o‘yinlarda bola sheriklari bilan muloqot qiladi, qoidalarga amal qiladi, navbat kutadi va umumiy maqsadga erishishga harakat qiladi.

Bu jarayon bolalarda intizom, hamkorlik, mustaqillik va mas’uliyat kabi sifatlarning dastlabki ko‘rinishlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Futbol. MTTda futbol mashg‘ulotlari bolaning yosh imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Dastlab to‘pni ushlash emas, balki uni oyoq bilan boshqarishning eng sodda elementlariga e’tibor qaratiladi.

Bolalarga: to‘pni oyoq bilan oldinga surish;

to‘pni belgilangan joyga tepish;

to‘pni sherigiga uzatish;

to‘p ortidan yugurish;

nishonga tepish kabi mashqlarni o‘rgatish mumkin.

Mashqlarni musobaqa emas, balki o‘yin shaklida tashkil etish bolalarning qiziqishini oshiradi.

Basketbol. Basketbol elementlarini o‘rgatishda bolaning qo‘l va ko‘z koordinatsiyasiga alohida e’tibor beriladi.

Boshlang‘ich mashqlar: to‘pni ikki qo‘llab ushlash; to‘pni yuqoriga otib ushlash; to‘pni sherigiga uzatish; to‘pni yerga urib yurish; to‘pni nishonga tashlash.

Bunda savatning balandligi va masofa bolalarning yoshiga moslashtirilishi mumkin.

Voleybol. Voleybolning murakkab texnik elementlari maktabgacha yoshdagi bolalar uchun soddalashtiriladi.

Masalan: to‘pni yuqoriga otish va ushlash;

to‘pni sherigiga ikki qo‘llab uzatish;

to‘pni to‘siq ustidan oshirish;

harakatlanib kelayotgan to‘pni ushlash kabi mashqlardan foydalanish mumkin.

Yengil atletika. Yengil atletikaning tabiiy harakatlarga asoslanganligi sababli uning boshlang‘ich elementlari MTT uchun juda qulay hisoblanadi.

Bolalar bilan: qisqa masofaga yugurish;

estafeta yugurish;

joyidan turib sakrash;

kichik to‘siqlardan oshib o‘tish;

yumshoq to‘plarni nishonga uloqtirish mashqlarini bajarish mumkin.

Ushbu mashqlar tezkorlik, chaqqonlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Gimnastika. Gimnastika mashg‘ulotlarida bolaning egiluvchanligi, muvozanati va harakatlarni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga e’tibor qaratiladi.

Oddiy mashqlar sifatida: oyoq uchida yurish; belgilangan chiziq bo‘ylab yurish; turli yo‘nalishlarda harakatlanish; egilish va rostlanish; oddiy cho‘zilish mashqlari qo‘llanilishi mumkin.

Harakatli o‘yinlar. Maktabgacha yoshdagi bolalar faoliyatida harakatli o‘yinlar alohida o‘rin tutadi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida o‘yin metodidan foydalanish pedagogik jihatdan samarali hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlar bolaning jismoniy faolligini oshirish bilan birga uning diqqatini, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini va jamoada harakatlanish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Masalan: **“Kim tez?”** - tezkorlikni rivojlantirishga;

“Nishonga tekkiz” - uloqtirish aniqligini rivojlantirishga;

“To‘pni sherigingga uzat” - koordinatsiya va hamkorlikni rivojlantirishga;

“To‘siqlardan o‘t” - chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik masalasi birinchi o‘rinda turishi kerak.

Mashg‘ulotdan oldin tarbiyachi:

sport maydoni yoki zalini tekshirishi;

jihozlarning sozligini nazorat qilishi;

mashqlar bajariladigan joyni xavfsiz holatga keltirishi;

bolalarning kiyim-kechak va oyoq kiyimlari qulayligini nazorat qilishi;

mashqni bajarish qoidalarini tushuntirishi zarur.

Bolalar mashg‘ulot davomida bir-birini itarmasligi, jihozlardan o‘zboshimchalik bilan foydalanmasligi va tarbiyachining ko‘rsatmalariga amal qilishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy imkoniyatlari bir xil emas. Ayrim bolalar tez yugurishi yoki mashqlarni tez o‘zlashtirishi mumkin, boshqalari esa ko‘proq vaqt va yordamga ehtiyoj sezadi.

Shu sababli tarbiyachi har bir bolaning imkoniyatini hisobga olishi kerak. Mashqlarni bajarishda bolaning xatosini keskin tanqid qilish o‘rniga, uni to‘g‘ri bajarishga yo‘naltirish maqsadga muvofiq.

Individual yondashuv bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va sport mashg‘ulotlariga ijobiy munosabatini shakllantiradi.

MTTda sport mashg‘ulotlarini yanada samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish mumkin.

Jumladan:

o‘yin texnologiyasi;

musobaqa elementi;

kichik guruhlarda ishlash;

individual topshiriqlar;

namoyish qilish;

rag‘batlantirish;

muammoli vaziyatlardan foydalanish.

Bunda texnologiya bolaning yoshiga mos va sodda bo‘lishi lozim.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni tashkil etish bolalarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni rivojlantirishning muhim vositalaridan biridir.

Sport mashg‘ulotlari orqali bolalarda yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘p bilan harakat qilish, muvozanatni saqlash va koordinatsiya kabi asosiy harakat malakalari shakllantiriladi. Shu bilan birga, jamoaviy o‘yinlar bolalarda hamkorlik, intizom, mas’uliyat va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

MTTda sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni tashkil etishda “oddiydan murakkabga”, “ma’lumdan noma’lumga” va “o‘yindan mashqqa” tamoyillariga amal qilish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotlarning mazmuni bolalarning yoshiga mos, xavfsiz va qiziqarli bo‘lishi kerak.

Shunday qilib, sport elementlarini maktabgacha ta’lim jarayoniga metodik jihatdan to‘g‘ri integratsiya qilish bolalarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi hamda kelgusida jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan ijobiy munosabatning shakllanishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida: O‘zbekiston Respublikasining O‘RQ-595-son Qonuni. – Toshkent, 2019-yil 16-dekabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida: 802-son qaror. – Toshkent, 2020-yil 22-dekabr.
3. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. *Ilk qadam* davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
4. Usmonxo‘jayev T.S. va boshq. - Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya.
5. Umarov D.X., Xolmurodov L.Z. - Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya.
6. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. -Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
7. Rahmatova D.N. va boshq. - Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.
8. Usmonxo‘jaev T.S., Meliyev X.A. - Milliy harakatli o‘yinlar.
9. Usmonxo‘jaev T.S., Meliyev X.A. - Bolalarning asosiy harakat faoliyatiga oid mashqlar va ularni o‘rgatish uslubiyoti.
10. Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standarti.

YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASHDA BOSQICHLI YONDASHUV VA TRENER KASBIY KOMPETENSIYASI

R.S. Irmatov, dotsent.v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash jarayonini yosh xususiyatlari, harakat tajribasi va o‘yin vazifalarining murakkablashib borishi bilan uyg‘unlashtirish masalasi tahlil qilindi. Tadqiqot manbalarini qiyosiy-kontent tahlil qilish asosida 8–10, 11–12 va 13–14 yosh bosqichlarida texnik usullarni o‘rgatish, individual va guruhli taktik harakatlarni shakllantirish hamda kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanishning mantiqiy ketma-ketligi tizimlashtirildi. Natijada trenerning kuzatish, tashxislash, rejalashtirish, individual topshiriq berish, tezkor teskari aloqa va nazorat qilish kompetensiyalarini birlashtiruvchi amaliy model taklif etildi. Mazkur yondashuv malaka oshirish kurslarida futbol trenerlarining metodik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *В статье анализируется организация технико-тактической подготовки юных футболистов с учетом возрастных особенностей, двигательного опыта и постепенного усложнения игровых задач. На основе сравнительного контент-анализа методических источников систематизирована последовательность обучения техническим приемам, индивидуальным и групповым тактическим действиям в возрастных группах 8–10, 11–12 и 13–14 лет, а также определена роль игр в малых составах. Предложена практическая модель профессиональных действий тренера, включающая наблюдение, диагностику, планирование, индивидуализацию заданий, оперативную обратную связь и педагогический контроль. Подход может использоваться в системе повышения квалификации футбольных тренеров.*

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, bosqichli yondashuv, trener kompetensiyasi, kichik o‘yinlar, pedagogik nazorat.*

Ключевые слова: *юные футболисты, технико-тактическая подготовка, этапный подход, компетентность тренера, малые игры, педагогический контроль.*

Yosh futbolchini tayyorlashda eng murakkab masalalardan biri – bugungi natija bilan kelajak sport mahorati – o‘rtasidagi muvozanatni saqlashdir. Bolalar futbolida qisqa muddatli g‘alaba ortidan quvish mashg‘ulot mazmunini soddalashtirib yuborishi, o‘yinchini bir xil vazifaga moslashtirib qo‘yishi va keyingi bosqichlarda zarur bo‘ladigan texnik erkinlik hamda taktik tashabbusni cheklashi mumkin. 8–10 yoshli futbolchilarni tayyorlashga bag‘ishlangan uslubiy materiallarda aynan yosh organizmining imkoniyatlarini hisobga olmasdan jismoniy sifatlarni majburlab rivojlantirish, faqat eng sodda texnik usullarga tayanish va individual taktik tashabbusni cheklash uzoq muddatli tayyorgarlik nuqtai nazaridan

samarasiz yondashuv sifatida ko‘rsatiladi [5; 3-b.]. Bu fikr trener faoliyatini faqat mashqni ko‘rsatish va takrorlatish bilan cheklab bo‘lmasligini anglatadi.

Zamonaviy futbol o‘yinchidan texnik harakatni alohida holatda emas, balki vaqt tanqisligi, raqib qarshiligi va tez o‘zgaruvchi vaziyat sharoitida bajarishni talab qiladi. Shu bois texnik tayyorgarlikning keyingi qiymati uning taktik mazmun bilan qanchalik bog‘langaniga bevosita aloqador. Taktika o‘yinchilarning muayyan vaziyatda maqsadga muvofiq individual va jamoaviy harakatlari sifatida talqin qilinadi [3; 7-b.]. O‘yin amaliyotida esa texnik-taktik harakatlar soni, ularning ishonchliligi, to‘p uzatish yo‘nalishi, olib qo‘yish, aldamchi harakat va zarbalarning samaradorligi jamoaning o‘yin sifatini tavsiflovchi muhim ko‘rsatkichlarga aylanadi [3; 58-b.]. Demak, bolalar futbolida texnikani erta yoshdan boshlab vaziyatni ko‘rish, sherik va raqib harakatini hisobga olish, bo‘sh hududni topish va qaror qabul qilish bilan birga o‘rgatish zarur.

Masalaning ikkinchi tomoni trenerning kasbiy kompetensiyasi bilan bog‘liq. Bir xil mashq turli yosh va turli tayyorgarlikdagi futbolchiga bir xil ta’sir ko‘rsatmaydi. Trener o‘yinchining yoshini, harakat tajribasini, o‘rganish tezligini, psixofiziologik holatini va guruh ichidagi o‘zaro hamkorlik darajasini hisobga olgan holda mashqni soddalashtirishi yoki murakkablashtirishi kerak. Kuznetsovning bolalar futboli bo‘yicha bosqichli tizimida tayyorgarlik vazifalarining yoshga mosligi va o‘rganilayotgan texnik usul murakkabligining futbolchining harakat imkoniyatlariga mos kelishi asosiy shartlardan biri sifatida ta’kidlanadi [2; 4-b.]. Shuning uchun trenerlarning malakasini oshirish dasturlarida faqat mashqlar bankini ko‘paytirish emas, balki mashqni tanlash mezonlarini o‘rgatish ustuvor bo‘lishi lozim.

Tadqiqot maqsadi va metodlari

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash bo‘yicha taqdim etilgan o‘quv va uslubiy manbalarni tizimlashtirish, yosh bosqichlari o‘rtasidagi metodik uzviylikni aniqlash va ushbu materiallarni trenerlar malakasini oshirish mazmuniga tatbiq etish uchun amaliy kompetensiyalar modelini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda qiyosiy tahlil, pedagogik kontent-tahlil, tizimlashtirish va nazariy modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlil birligi sifatida texnik usulning murakkablik darajasi, taktik vazifa ko‘lami, o‘yin maydoni va tarkibining o‘zgarishi, pedagogik nazorat hamda individuallashtirish imkoniyati qabul qilindi. Manbalar ichida 8–10 yosh, 11–12 yosh va 11–14 yosh bosqichlariga mo‘ljallangan uslubiy qo‘llanmalar, shuningdek futbolning zamonaviy texnik-taktik va nazorat masalalarini yorituvchi darsliklar asosiy material vazifasini bajardi.

Natijalar va muhokama

Manbalarni qiyosiy o‘rganish texnik-taktik tayyorgarlikni uchta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda ko‘rish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi: birinchisi – harakatning texnik asosini to‘g‘ri va erkin bajarish; ikkinchisi – o‘rganilgan usulni vaqt va makon cheklovi ostida qo‘llash; uchinchisi – qaror qabul qilishni sherik va raqib harakati bilan bog‘lash. Ushbu yo‘nalishlar parallel rivojlanadi, biroq ularning ulushi yosh ortishi bilan o‘zgaradi. 8–10 yoshda ko‘p takrorlash, to‘p bilan erkin muomala, oddiy tanlovli vazifalar va kichik tarkibli o‘yinlar ustun bo‘lsa, 10 yoshdan boshlab juftlik va uchlikdagi uzatishlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va 5x5–7x7 ko‘rinishidagi o‘yin vazifalarini kiritish mumkin [5; 68-b.]. 11–12 yoshda esa harakat vazifasini ongli nazorat qilish, texnika va taktika asoslarini barqarorlashtirish hamda nazorat testlari orqali rivojlanish dinamikasini kuzatish muhimlashadi [1; 5–8-betlar].

Shu nuqtai nazardan texnik ko‘nikmani «toza» mashqdan o‘yin vaziyatiga olib chiqish bir zumda emas, balki bir necha metodik qadam orqali bajarilishi kerak. Masalan, to‘pni qabul qilish va uzatish avval yo‘nalishi oldindan ma’lum bo‘lgan holatda, keyin harakatda, so‘ng himoyachi bosimi ostida va nihoyat kichik o‘yinda qo‘llanadi. To‘pni to‘xtatish ham zamonaviy o‘yinda ko‘pincha to‘pni butunlay harakatsiz qoldirish emas, balki keyingi harakat uchun uni boshqarish vazifasini bajaradi [3; 213-b.]. Bu tafovut trenerning ko‘rsatmasida ham aks etishi kerak: «to‘pni to‘xtat» degan umumiy buyruq o‘rniga «birinchi teginish bilan bo‘sh hududga chiq», «qabul qilgandan keyin keyingi uzatish yo‘nalishini och» kabi vaziyatga bog‘langan topshiriqlar o‘quv vazifasini aniqroq qiladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni yoshga mos tashkil etishning amaliy ko‘rinishi 1-jadvalda umumlashtirildi. Jadval manbalardagi yondashuvlarni aynan ko‘chirmaydi; ularni trenerlik amaliyotida foydalanish uchun bir tizimga keltiradi.

1-jadval.

Yosh bosqichlari bo‘yicha texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor yo‘nalishlari

	Asosiy texnik vazifa	**Taktik vazifa**	**Tavsiya etiladigan o‘yin shakli**	**Trener nazorati**
8–9 yosh	To‘pni his qilish, olib yurish, qisqa uzatish, zarbaning oddiy shakllari	Bo‘sh joyni ko‘rish, sherikni topish, to‘p yo‘nalishiga mos harakat	2x2, 3x3, erkin harakatli o‘yinlar	Ko‘p ijobiy teskari aloqa, texnik xatoni bir-ikki belgi bilan tuzatish
10 yosh	Qabul qilish va uzatishni harakat bilan bog‘lash, ikki oyoqda bajarish	Juftlik-uchlikdagi hamkorlik, yo‘nalishni o‘zgartirish	5x5–7x7, zonali topshiriqlar	Vaziyatni ko‘rish va qaror tanlashni kuzatish
11–12 yosh	Texnik usullarni tezlik va qarshilik ostida barqaror bajarish	Individual va guruhli taktik harakatlarni o‘yin vazifasiga bog‘lash	Kichik va o‘rta tarkibli o‘yinlar, shartli cheklovlar	Nazorat testlari, xatolar tuzilmasi va individual rivojlanish dinamikasi
13–14 yosh	Texnik usullarni amplua va o‘yin modeli bilan bog‘lash	Guruhli-jamoaviy o‘zaro harakat, pressинг, qarshi hujum elementlari	Vaziyatli o‘yin, o‘yin epizodlarini modellashtirish	O‘yin ko‘rsatkichlari va texnik-taktik samaradorlikni tizimli tahlil qilish

Jadvaldan ko‘rinadiki, yosh ortishi bilan mashqning tashqi murakkabligi emas, qaror qabul qilish talabi ham o‘sib boradi. Shu sababli 10–12 yoshdan boshlab trener mashqni faqat “necha marta bajarildi” mezoni bilan baholamasligi kerak. Futbolchining boshini ko‘tarib o‘ynashi, sherikni oldindan ko‘rishi, birinchi teginish yo‘nalishi, qaror qabul qilish tezligi va xatodan keyin o‘yinga qaytishi kabi belgilar ham pedagogik kuzatuv obyekti bo‘lishi zarur. Zamonaviy futbolchilarning harakat faoliyati amplua va o‘yin vazifasiga ko‘ra farqlanishi, shu bilan birga o‘yin davomida yuqori harakat faolligini saqlash zarurati jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlikni bir-biridan ajratib rejalashtirish mumkin emasligini ko‘rsatadi [4; 136-b.].

Trener malakasini oshirish nuqtai nazaridan eng muhim masala – bilimni amaliy qarorga aylantirishdir. Masalan, “kichik o‘yin foydali” degan bilimning o‘zi etarli emas. Trener qachon 3x3, qachon 5x5, qachon maydonni toraytirish yoki kengaytirish, qachon teginishlar sonini cheklash kerakligini vazifadan kelib chiqib tanlay olishi lozim. Bu erda metodik kompetensiya kuzatuvdan boshlanadi: o‘yinchi nima qila olmayapti – texnik bajarishdami, vaziyatni ko‘rishdami yoki qaror tanlashdami? Tashxis aniq bo‘lmasa, mashq ham aniq maqsadga xizmat qilmaydi.

Shu asosda trenerning texnik-taktik tayyorgarlikni boshqarish bo‘yicha kompetensiyalari 2-jadvalda tizimlashtirildi.

2-jadval.

Trener malakasini oshirishda shakllantirilishi lozim bo‘lgan amaliy kompetensiyalar

Kompetensiya	**Amaliy mazmuni**	**Malaka oshirishdagi topshiriq**
Diagnostik kuzatuv	Texnik xato, taktik kechikish va jismoniy cheklovni bir-biridan ajratish	Videoepizoddan muammoni aniqlash va sababini izohlash
Mashqni moslashtirish	Maydon, o‘yinchilar soni, vaqt va qoidani maqsadga mos o‘zgartirish	Bitta vazifa uchun 3 darajadagi mashq variantini tuzish

Individuallashtirish	Bir guruh ichida turli tayyorgarlikdagi futbolchilarga differensial vazifa berish	Kuchli va sust futbolchi uchun alohida mezon ishlab chiqish
Teskari aloqa	Qisqa, tushunarli va vaziyatga bog‘langan ko‘rsatma berish	Mashqni to‘xtatmasdan 10–15 soniyali korrektiv fikr bildirish
Pedagogik nazorat	Texnik aniqlik bilan birga qaror sifati va o‘yin faolligini qayd etish	Oddiy kuzatuv varaqasini tuzish va mashg‘ulot yakunida tahlil qilish

Taklif etilgan model trenerning mashg‘ulot oldidan, mashg‘ulot davomida va undan keyingi faoliyatini yagona siklga birlashtiradi: **kuzatish – tashxis – maqsad belgilash – mashqni tanlash – individual tuzatish – nazorat – keyingi reja**. Bunda trener tayyor mashqlar to‘plamiga qaram bo‘lib qolmaydi, balki mashqni o‘yinchining real ehtiyojiga moslashtiradi. Malaka oshirish kurslarida bu siklni amaliy keys, video tahlil va mikro-mashg‘ulotlar orqali o‘rgatish trenerning metodik fikrlashini faollashtiradi.

Bolalar futbolida nazorat faqat eng kuchlini ajratish uchun ishlatilsa, kech etiladigan yoki ko‘nikmani sekinroq o‘zlashtiradigan futbolchi imkoniyati noto‘g‘ri baholanishi mumkin. 11–14 yoshli futbolchilarni tayyorlash materiallarida biologik yosh, morfofunksional ko‘rsatkichlar, sensomotor reaksiyalar, tez fikrlash va taktik echim qabul qilish kabi mezonlarni kompleks ko‘rish tavsiya etiladi [1; 6–8-betlar]. Shu sababli nazorat “kim yaxshiroq?” degan savoldan ko‘ra “kimga nima kerak?” degan savolga javob berishi lozim.

Xulosa. Yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi uzoq muddatli sport mahoratini shakllantiruvchi bosqichli pedagogik jarayondir. 8–10 yoshda texnik erkinlik va o‘yin qiziqishi ustuvor bo‘lib, murakkab taktik ko‘rsatmalardan ko‘ra oddiy vaziyatli tanlovlar samaraliroq. 10–12 yoshdan boshlab texnik usullarni juftlik, uchlik va kichik tarkibli o‘yinlarda qo‘llash orqali qaror qabul qilish bilan bog‘lash zarur. 11–14 yosh oralig‘ida nazoratning vazifasi individual rivojlanish yo‘nalishini aniqlashdan iborat bo‘lishi kerak. Trener malakasini oshirish dasturlariga mashqni yoshga moslashtirish, diagnostik kuzatuv, individual teskari aloqa va texnik-taktik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish bo‘yicha amaliy topshiriqlarni kiritish maqsadga muvofiq. «Mashqni bilish» va «mashqni vaziyatga mos tanlash» turli kompetensiyalar bo‘lib, ikkinchisi trenerning kasbiy mahoratini belgilovchi muhim mezondir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ernazarov S.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 11–14 yosh futbolchilarini tayyorlash uslubiyati. – Namangan, 2025. – 34 b.

2. Кузнецов А.А. Футбол. Настолная книга детского тренера. 1 этап (8–10 лет). – М., 2007. – 112 с.

3. Talipdjanov A.I., Iseyev Sh.T., Nazarov S.U. Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. – T., 2024. – 224 b.

4. Talipdjanov A.I., Ne’matov B.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – T., 2024. – 184 b.

5. Xafizov A.A. 8–10 yoshli futbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik ko‘nikmalarni shakllantirish uslubiyati. – Namangan, 2025. – 81 b.

YOSH BOKSCHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TAKOMILLASHTIRISH

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

Annotatsiya: *Hozirgi kunda ayollar boksini rivojlantirish uchun yaratilayotgan shart-sharoitlar, yosh bokschi qizlarning turli xil texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy vazifalari hamda o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi sportchi qizlarning mashg‘ulot jarayonida texnik va taktik harakatlarni qo‘llash samaradorligiga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, yosh bokschi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish, musobaqa faoliyatida samarali jang olib borish ko‘nikmalarini shakllantirish va sport natijalarini yaxshilash masalalari yoritilgan.*

Аннотация: *В настоящее время особое внимание уделяется созданию необходимых условий для развития женского бокса, основным задачам совершенствования разнообразной технико-тактической подготовки юных девушек-боксёров, а также эффективности применения технических и тактических действий спортсменками учебно-тренировочной группы в процессе занятий. Кроме того, освещаются вопросы повышения уровня технико-тактической подготовленности юных девушек-боксёров, формирования навыков эффективного ведения боя в соревновательной деятельности и улучшения спортивных результатов.*

Kalit so‘zlar: *yosh bokschi qizlar, integral ko‘rsatkichi, o‘quv janglari, sport zaxirasi, musobaqa faoliyati, ko‘p yillik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *юные девушки-боксёры, интегральный показатель, учебные бои, спортивный резерв, соревновательная деятельность, многолетняя подготовка, технико-тактическая подготовка.*

Kirish. Hozirgi vaqtda O‘zbekistonda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan sport faoliyatining yuqori darajaga ko‘tarilganligini ko‘rishimiz mumkin. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, “Ta’lim to‘g‘risida”gi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli farmoni, 2020-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877-sonli, 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-sonli hamda 2022-yil 3-noyabrda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son qarorlari davlatimiz rahbarining o‘sib kelayotgan avlod, uning jismoniy kamoloti to‘g‘risida g‘amxo‘rligining yana bir belgisidir. Ko‘pchilik sportchilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz dalilidir. Har xil sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoalari alohida jamoa sifatida Olimpiya, Osiyo o‘yinlarida va jahon chempionatlarida qatnashish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Mamlakatimizda faol rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri boks hisoblanadi. Yosh bokschi qizlar sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini ta’minlovchi yo‘llarni izlab topish dolzarb muammolardan bir hisoblanadi. Birinchi navbatda, bu texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga taalluqlidir, chunki tayyorgarlikning bu tarafi bo‘lg‘usi olimpiyachilar zahirasini tashkil etuvchi bokschi qizlar mahoratining eng nozik tomoni hisoblanadi.

Sport faoliyati tizimida tayyorgarlik darajasining eng umumiy, integral ko‘rsatkichi – bu sport natijasi, ya’ni sport musobaqasi yakunidir. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatliligi esa tayyorgarlik tizimining samaradorlik mezoni hisoblanadi.

Ma’lumki, boksda turli xil texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari orasida mashg‘ulot sharoitlarida o‘zlashtirilgan harakatlarning bajarilish texnikasidan ularni musobaqalarda qo‘llashga o‘tishni tezlashtirish eng muhim muammolardan biri hisoblanadi. Bokschi qizlarning texnik-taktik takomillashuvi tizimida mashg‘ulot janglari muntazam ravishda va katta hajmlarda, birinchi navbatda, musobaqalarga yaqinlashtirilgan sharoitlarda harakatlarning qo‘llanilish vaziyatlarini modellashtirish zaruriyati tufayli qo‘llaniladi. Bunda o‘quv janglari va musobaqalardagi olishuvlarning texnik-taktik miqdori o‘rtasidagi farqlar ularning ayrim tarkiblarida muhim ahamiyat kasb etadi, bu ba’zi mutaxassislar tomonidan hamda yosh bokschi qizlarda olib borilgan tadqiqotlar ma’lumotlari bilan tasdiqlanadi.

Boksda o‘quv janglari samaradorligini oshirish muammosi 12-14 yoshdagi yosh sportchi qizlarda muhim ahamiyatga ega, chunki bu paytda texnika asoslarini o‘rgatish yakunlanadi va texnik-taktik tayyorgarlik poydevori shakllana boshlaydi. Shu bilan birga, harakatlarning bazaviy tarkibi hamda ularni mashg‘ulot janglari va musobaqalarda qo‘llashning taktik tarkiblari ko‘rsatkichlari hozirgi paytga qadar taqqoslab ko‘rilmagan. Ularning umumiy va individual tarkiblari o‘rtasidagi farqlar tizimlashtirilmagan, shuningdek, yosh sportchi qizlarda mashg‘ulot janglaridagi harakatlarning qo‘llanilish samaradorligini oshirishga qaratilgan va ularni musobaqa sharoitiga ko‘chirish jarayonini tezlashtirish uchun zarur bo‘lgan pedagogik ko‘rsatmalar ishlab chiqilmagan hamda tajribada asoslab berilmagan.

Bokschi qizlar olishuvida musobaqa faoliyati turnir, alohida jangdagi yoki bellashuvdagi umumiy yakkama-yakka olishuvlarni aks ettiruvchi qator farqli belgilarga ega. Ularga quyidagilar kiradi:

− kurashning ko‘p bosqichliligi, u kurashning miqdoriy parametrlari hamda zo‘riqish darajasining o‘zgaruvchanligida, kutilmagan tanaffuslarda, eng yuqori daraja atrofidagi zo‘riqishlar bilan kechadigan vaziyatlarning (ulardagi harakatlar muvaffaqiyati bevosita olishuvdagi g‘alabani yoki mag‘lubiyatni belgilab beradi) muntazam yuzaga kelishida;

− natijaga erishish maqsadida raqibga bevosita ta’sir ko‘rsatish bilan bog‘liq bo‘lgan qatnashchilarning olishuv davridagi keskin shaxsiy qarama-qarshiliklarida aks etadi.

Shu bilan birga yosh bokschi qizlar musobaqa faoliyatining texnik-taktik tarkiblarini tahlil qilish uchun jangovar harakatlarning tanlanishi, tayyorlanishi va qo‘llanilishini belgilab beruvchi muayyan holatlarni hisobga olish zarur. Ular orasida eng muhimlari quyidagilar:

− harakatlar, jang olib borish vaziyatlarining taktik mohiyatini belgilab beruvchi omillarning har xil darajadagi ahamiyati;

− turli–tuman vaziyatlarda va hujum hamda himoyalanishlar turlari orasidagi o‘zaro almashinuv imkoniyatlari keng bo‘lganda ularni erkin tanlash;

− hujum qilish va taktik echimlarni oldindan ko‘zlab qabul qilish sharoitlarida raqib hujumiga qarshilik ko‘rsatish turlarini tanlashda taktik izlanishlarning muqobilligi;

− ko‘p sonli vaziyatlarning tasodifiyligi, ulardagi harakatlarning muvaffaqiyati sportchi maxsus xususiyatlarining namoyon bo‘lishiga asoslanadi;

− olishuvda maqsad yoki harakat reaksiyasi darajasida qabul qilinadigan taktik qarorlardan foydalanishning miqdori va vaziyat jihatidan noaniqligi;

− dastlabki masofalar va ularni bellashuv davomida o‘zgarishi parametrlarining noaniqligi;

− namunaviy dastlabki fazaviy hamda yakuniy holatlarda hujum va ximoyalanish parametrlarining variantliligi.

Musobaqa faoliyatining ushbu tavsiflari usullarning namunaviy tarkibining shakllanishini, har xil turdagi harakatlar va ularni tayyorlash hamda qo‘llashning taktik tarkiblari ahamiyatini, musobaqalarda harakat va psixik sifatlarning namoyon bo‘lishini belgilab beradi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati va erishilgan tayyorgarligining ob’ektiv tavsiflarini taqqoslash pedagogik ta’sirlarning muvofiqlik darajasini nazorat qilishga imkon yaratadi, qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari, uslublari hamda sharoitlari tarkibi va nisbatlarini optimallashtirish, uning ixtisoslashuvi darajasini oshirish istiqbollarini ochib beradi.

Boks sport faoliyatining eng murakkab turi hisoblanadi. Sportchi boks bilan shug‘ullanayotib, harakatlar (usullar) va taktik vazifalar (maqsadlar) birlashtirilgan maxsus namunaviy operatsiyalarni o‘zlashtirib boradi. Bunda bokschi qizlarning boks olishuvidagi harakatlari turli-tumanligi, murakkab harakat koordinatsiyasi va kutilmaganda yuzaga keladigan hamda tez o‘zgaruvchan taktik vaziyatlar sharoitlarida ularning tez va aniq bajarilishiga qo‘yiladigan yuqori talablar bilan tavsiflanadi.

Ko‘pgina mutaxassislarning fikricha, yosh bokschi qizlarning olishuvdagi harakatlari turli-tuman shartli refleksli aloqalarning hamma xususiyatlarini o‘z ichiga oladigan murakkab harakat aktlari hisoblanadi. Haqiqatdan, ular oddiy, tanlab bajariladigan, tabaqalashgan, antitsipatsiyali harakat reaksiyalarining murakkablashtirilgan modeli sifatida ko‘rib chiqilishi mumkin. Shunday harakat variantlari borki, ularda latent davri oddiy reaksiya qilishga kiradi, motor tarkibi esa (ya’ni usulning o‘zi) ko‘p sur’atli murakkab harakat akti tuzilishi bo‘yicha bajariladi. Ushbu sxema ko‘p sonli hujum harakatlari – fintlar (aldashlar) bilan bajariladigan hujumlarga yoki kombinatsiyalashgan hujumlarga xos.

O‘z navbatida, shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, sportchi bu paytda motor tarkibi oddiy reaksiya qilish sxemasiga mos bo‘lgan harakat bilan reaksiya qilishi kerak bo‘ladi, yashirin davr esa ko‘pincha tabaqalashgan xususiyatga ega reaksiyalarga yaqin, jumladan, qarshi hujumlar, tayyorlanishga nisbatan qarshi hujumlar.

Bunda olishuvdagi har qanday harakat nafaqat raqibning, balki o‘z harakatlarining masofaviy hamda lahzali tavsiflarini oldindan idrok etish sharoitlarida bajariladi.

Olishuvda harakatlarni amalga oshirish paytida vaqt va makonda mo‘ljal olish namunaviy holatlar hamda harakatlarni jangovar tik turishlar, burilishlar va siljib yurishlar, sakrashlarni (ularni buzmagan holda) saqlab qolish zaruriyati bilan uyg‘unlashadi. Chunki xatoliklarning paydo bo‘lishi ohir-oqibat olishuvlar natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yosh bokschi qizlarning harakatlarini vaziyatga qarab qo‘llashga bo‘lgan tayyorgarlik darajasi bo‘yicha bokschilar hatti-harakatlarini baholayotib, oldindan ko‘zlangan harakatlarni ajratish zarur.

Bunday harakatlarni ko‘p jihatdan oddiy reaksiya tezligiga asoslangan harakatlar qatoriga kiritish mumkin.

Xulosa. 12-14 yoshdagi bokschi qizlarning mashg‘ulot va musobaqa janglarini tekshirish natijasida olingan ma’lumotlar quyidagilarni aniqlash imkonini berdiki, Yosh bokschi qizlarda doimiy ravishda qo‘llaniladigan asosiy harakat turlari tarkibining torligi, olishuv olib borishning ob’ektiv qiyinchiliklari, shuningdek, boks bilan 3-4 yil atrofida shug‘ullanish sababli malakaning etarli darajada emasligi oqibatida yuzaga kelgan.

Asosiy harakat turlari qo‘llanilishining individual ko‘rsatkichlari tahlili, shuningdek, ularning mashg‘ulot janglari va musobaqadagi hajmlari hamda natijaliligi to‘g‘risidagi mashg‘ulotlarni taqqoslash, shug‘ullanuvchilarning jang olib borish vositalari bilan qurollanganlik hususiyatlarini va texnik-taktik takomillashtirish uchun vositalar tanlashda individuallashtirish jarayoni yo‘nalishini aniqlash imkonini yaratadi. Tahlil asosida olingan natijalarga ko‘ra e’tirof etish lozimki, axborotli o‘zaro bog‘liqliklar asosan ayrim harakat turlarining qo‘llanilish natijaliligi o‘rtasida emas, balki ularning hajmlari o‘rtasida aniqlandi. Ushbu vaziyat shundan dalolat beradiki, hujum va himoya harakatlaridan foydalanish olishuvlar paytida yuzaga kelgan taktik vaziyatni mos ravishda baholash asosida ularni puxta tayyorlashni o‘zlashtirilayotgan yakkakurash vositalaridan qo‘llanilish asosida yuzaga keladi.

Yosh bokschi 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 yosh bokschi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi to‘g‘ri va ilmiy asosda tashkil etilishi, samarali ilmiy-uslubiy hamda tibbiy ta’minotning yo‘lga qo‘yilishi, yuqori malakali murabbiylar faoliyati va zamonaviy moddiy-texnik bazaning mavjudligi sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga muhim zamin yaratadi. Bunday sharoitlar yosh bokschi qizlarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada ro‘yobga chiqarish, sport mahoratini izchil takomillashtirish va yuqori sport natijalarini barqaror saqlab qolish imkonini beradi. Natijada sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, jumladan, Olimpiya o‘yinlarida yuqori o‘rinlar va sovrinli natijalar uchun munosib kurash olib borish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.
2. Namunaviy dastur “Boks bo‘yicha sport mahoratini oshirish (sport tayyorgarligi)” T-2021.
3. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev Boks nazariyasi va uslubiyati. darslik. -T.: 2016, - 542 b.
4. 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.
5. 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.
6. Ширяев А.Г. педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук /А.Г.Ширяев. - М., 1997. - 25 с.

XORIJIY TAJRIBALAR ASOSIDA JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH MEXANIZMI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish, ularning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlash hamda qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda Finlyandiya, Singapur, Yaponiya va boshqa rivojlangan mamlakatlarda o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari o‘rganilgan. Shuningdek, O‘zbekiston*

sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanishining takomillashtirilgan modeli xususida to‘xtalgan.

Аннотация. *В статье анализируются вопросы повышения эффективности профессиональной деятельности учителей физической культуры в Новом Узбекистане, обеспечения их непрерывного профессионального развития и совершенствования системы переподготовки и повышения квалификации. В исследовании рассматриваются современные подходы к организации профессионального развития учителей в Финляндии, Сингапуре, Японии и других развитых странах. Также обсуждается усовершенствованная модель непрерывного профессионального развития учителей физической культуры в условиях Узбекистана.*

Kalit so‘zlar: *kasbiy rivojlanish, malaka oshirish, qayta tayyorlash, xorijiy tajriba, raqamli texnologiyalar, innovatsion ta’lim.*

Ключевые слова: *профессиональное развитие, повышение квалификации, переподготовка, зарубежный опыт, цифровые технологии, инновационное образование.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim sifatini oshirish, sog‘lom va har tomonlama rivojlangan avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni tobora ortib bormoqda. Zamonaviy maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan nafaqat sport mashqlarini o‘rgatish, balki o‘quvchilarning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va kommunikativ rivojlanishini ta’minlash, ta’lim jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda individual yondashuvni qo‘llashni talab etmoqda[2].

UNESCO sifatli jismoniy tarbiyani oddiy jismoniy mashg‘ulotdan kengroq tushuncha sifatida talqin qilib, unda xilma-xillik, inklyuzivlik, teng imkoniyatlar, ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish muhimligini ta’kidlaydi. Maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarini tayyorlashni yaxshilashni sifatli jismoniy tarbiyaning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilagan.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini takomillashtirish faqat an’anaviy malaka oshirish kurslarida ishtirok etish bilan cheklanmasligi lozim. Zamonaviy yondashuv o‘qituvchining butun kasbiy faoliyati davomida muntazam ravishda bilim, ko‘nikma, kompetensiya va pedagogik tajribasini rivojlantirib borishini nazarda tutadi[6,7].

OECD (Iqtisodiy hamkorlik va tarqqiyot tashkiloti)ning ma’lumotlariga ko‘ra, o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi boshlang‘ich pedagogik tayyorgarlikdan boshlanib, butun mehnat faoliyati davomida davom etadigan uzluksiz jarayon sifatida qaralmoqda[4,5].

O‘zbekistonda ham ta’lim tizimining transformatsiyasi, raqamlashtirish jarayonlarining jadallashuvi va ta’lim sifatiga qo‘yilayotgan yangi talablar jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanish tizimini qayta ko‘rib chiqishni taqozo etmoqda.

Maqolani dolzarbligi va maqsadi shundaki bugunki kunda xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishini ta’minlash bo‘yicha mavjud tajribalarni tahlil qilish hamda ularning samarali jihatlari asosida O‘zbekiston sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat[2,3].

O‘rganishlar tizimli tahlil, qiyosiy-pedagogik tahlil, ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish, xorijiy tajribalarni umumlashtirish va modellashtirish metodlaridan foydalanildi.

O‘rganishlarni metodik asosini o‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanishi, kompetensiyaviy yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, amaliyotga yo‘naltirilgan kasbiy ta’lim va raqamli pedagogika tamoyillari tashkil etadi[3]. Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining zamonaviy kasbiy kompetensiyasi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati samaradorligi uning faqat sport mashqlarini bilishi bilan belgilanmaydi balki, zamonaviy o‘qituvchi quyidagi kompetensiyalarni egallashi zarur:

Kasbiy-metodik kompetensiya – jismoniy mashqlarni tanlash, o‘rgatish va nazorat qilish metodikasini bilish.

Pedagogik kompetensiya – o‘quvchilar bilan samarali pedagogik muloqot o‘rnatish va ta’lim jarayonini boshqarish.

Refleksiv kompetensiya – o‘z faoliyatining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda individual rivojlanish strategiyasini belgilash.

Demak, zamonaviy jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tayyorlash modeli sport-metodik bilimlar bilan bir qatorda pedagogik, raqamli, kommunikativ va tadqiqotchilik kompetensiyalarini ham qamrab olishini alohida e’tiborga olish kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqib bir qator rivojlangan davlatlar o‘rganildi.

Finlyandiya ta’lim tizimida o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi bir martalik kurs sifatida emas, balki butun kasbiy faoliyatni qamrab oluvchi uzluksiz jarayon sifatida qaraladi. Finlyandiya tajribasiga oid tadqiqotlarda o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi boshlang‘ich tayyorgarlik, faoliyatning dastlabki bosqichi va keyingi uzluksiz rivojlanish bosqichlarini qamrab oluvchi yaxlit jarayon sifatida tavsiflangan. Finlyandiya modelining asosiy xususiyati shundan iboratki, o‘qituvchiga yuqori darajadagi professional avtonomiya berilishi.

Shuningdek, Finlyandiya tajribasida o‘qituvchining yuqori darajadagi professional avtonomiyasi, tadqiqotga asoslangan pedagogik faoliyat va maktab jamoasi doirasida hamkorlikda rivojlanishiga katta e’tibor beriladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun ushbu tajribadan kelib chiqadigan asosiy xulosa shundan iboratki, malaka oshirish faqat tayyor metodikalarni o‘zlashtirish emas, balki o‘qituvchining o‘z faoliyatini tahlil qilishi va takomillashtirishiga yo‘naltirilishi kerak. Finlyandiya tajribasining kuchli jihati shundaki professional hamjamiyatlar, tarmoqlar va o‘qituvchilarning birgalikda tajriba almashishidir [9, 3334–3354- b].

Singapur tajribasi, Singapurda o‘qituvchilarning professional rivojlanishida individual ehtiyojlar, maktab ehtiyojlari va ta’lim tizimining strategik maqsadlarini uyg‘unlashtirishga e’tibor qaratiladi.

OECDning 2025-yildagi tahlilida Singapur tajribasi doirasida o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishini raqamli platformalar orqali boshqarish, rivojlanish imkoniyatlari katalogidan individual ehtiyojga mos faoliyatni tanlash, professional learning faoliyatlarini qayd etish, bilim va ko‘nikmalarni baholash hamda lesson study kabi hamkorlikdagi faoliyatlardan foydalanish misol sifatida keltirilgan[4,5].

Ushbu tajriba O‘zbekiston uchun o‘qituvchining individual kasbiy rivojlanish trayektoriyasini yaratish imkonini beradi.

Yaponiya tajribasi, Yaponiya ta’lim tizimida o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishida hamkasblar bilan hamkorlik qilish, dars jarayonini kuzatish, muhokama qilish va takomillashtirishga yo‘naltirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya fanida ushbu yondashuvni “ochiq dars – kuzatish – tahlil – qayta rejalashtirish – takroriy qo‘llash” sikli asosida tashkil etish mumkin.

Bunday mexanizm o‘qituvchini passiv tinglovchidan faol tadqiqotchi va o‘z pedagogik faoliyatini takomillashtiruvchi subyektga aylantiradi.

1-jadval

Xalqaro tendensiyalar shuni ko‘rsatadiki, xalqaro tajribada o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishi quyidagi yo‘nalishlarga yangilanmoqda.

an’anaviy kurs → uzluksiz kasbiy rivojlanish
umumiy dastur → individual rivojlanish trayektoriyasi
nazariy ma’ruza → amaliyotga yo‘naltirilgan ta’lim
sertifikat olish → real kasbiy kompetensiyani rivojlantirish
yakka tartibdagi o‘qish → professional hamkorlik
oddiy baholash → kompetensiyaga asoslangan baholash
an’anaviy ta’lim → raqamli va gibrid ta’lim

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishidagi muammolari haqida to‘xtalsak.

Xorijiy tajribalar bilan qiyosiy tahlil qilish asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishida quyidagi muammolarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

Birinchidan, malaka oshirish faoliyatining ayrim shakllarida nazariy mazmunning amaliy pedagogik faoliyat bilan yetarli darajada integratsiyalanmasligi kuzatiladi.

Ikkinchidan, o‘qituvchining malaka oshirishdan keyingi real kasbiy faoliyatidagi o‘zgarishlarni monitoring qilish mexanizmlarini kuchaytirish zarur.

Uchunchidan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi yanada dolzarb bo‘lib qolmoqda. OECD 2025-yilgi siyosiy tahlili shuni ko‘rsatradiki raqamli ta’limni samarali qo‘llash uchun o‘qituvchilarning uzluksiz kasbiy ta’limda raqamli ko‘nikmalar va pedagogik yondashuvlarni rivojlantirish zarurligiga alohida to‘xtaladi.

To‘rtinchidan, o‘qituvchining o‘z-o‘zini rivojlantirishi, refleksiya va kasbiy portfolio yuritishini tizimli qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Yuqoridagi mexanizm joriy etilganda quyidagi natijalarga erishish mumkin bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyalari muntazam rivojlanadi;

Malaka oshirish jarayoni individual ehtiyojlarga moslashadi.

Nazariya va amaliyot o‘rtasidagi uzviylik kuchayadi.

O‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalari rivojlanadi.

Kasbiy rivojlanish natijalarini elektron portfolio orqali monitoring qilish imkoniyati yaratiladi.

Malaka oshirishning real dars samaradorligiga ta’sirini baholash imkoniyati paydo bo‘ladi.

O‘qituvchilarning innovatsion pedagogik faoliyati rag‘batlantiriladi.

Natijada o‘quvchilarning jismoniy faolligi va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun sharoit yaratiladi.

Xulosa. Xorijiy tajribalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy ta’lim tizimlarida o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi bir martalik malaka oshirish kurslari bilan cheklanmaydi. U uzluksiz, individual ehtiyojlarga asoslangan, amaliyot bilan bog‘langan va muntazam baholab boriladigan jarayon sifatida tashkil etilmoqda.

Finlyandiya tajribasi o‘qituvchining professional avtonomiyasi, tadqiqotchilik faoliyati va uzluksiz rivojlanishiga; Singapur tajribasi individual kasbiy rivojlanishni boshqarish, raqamli platformalar va professional hamkorlikka; Yaponiya tajribasi esa hamkasblar bilan birgalikda darslarni tahlil qilish va takomillashtirishga asoslangan yondashuvlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Shu asosda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish uchun “diagnostika – individual rivojlanish – malaka oshirish – amaliyot – mentorlik – refleksiya – portfolio – qayta baholash” sikliga asoslangan uzluksiz kasbiy rivojlanish mexanizmini joriy etish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Mazkur mexanizmning asosiy ustunligi shundaki, u o‘qituvchining kasbiy rivojlanishini faqat o‘quv kursida qatnashish yoki sertifikat olish bilan emas, balki real pedagogik faoliyatdagi kompetensiya va natijalar o‘zgarishi bilan baholashni nazarda tutadi.

Shuningdek, kelgusida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun yagona raqamli kasbiy rivojlanish platformasini shakllantirish, individual rivojlanish trayektoriyalarini joriy etish, mentorlik institutini kuchaytirish, mikro-kurslar va mikro-kvalifikatsiyalarni rivojlantirish hamda kasbiy portfolio asosida kompetensiyalarni baholash tizimini yo‘lga qo‘yish istiqbolli yo‘nalishlar hisoblanadi.

Natijada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining zamonaviy kasbiy qiyofasi nafaqat sport va jismoniy tarbiya metodikasini biladigan mutaxassis, balki pedagogik, raqamli, tadqiqotchilik, kommunikativ va refleksiv kompetensiyalarga ega bo‘lgan uzluksiz rivojlanuvchi professional sifatida shakllanishi mumkin.

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. OECD. Preparing Teachers for Digital Education: Continuing Professional Learning on Digital Skills and Pedagogies. OECD Education Policy Perspectives, No. 122, 2025.

5. UNESCO. Promoting Quality Physical Education Policy. UNESCO, 2024–2026.

6. Niemi, H. Teacher Professional Development in Finland: Towards a More Holistic Approach. University of Helsinki Research Portal.

7. Aarto-Pesonen, L., Tynjälä, P. The Core of Professional Growth in Work-Related Teacher Education. The Qualitative Report, 2017.

TURLI YOSH JAMOALARIDAGI GANDBOLCHILARNING KOMMUNIKATIV VA TASHKILOTCHILIK QOBILIYATLARI

G.U.Kazakbayeva, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya *Ushbu tadqiqot ishida Samarqand, Jizzax va Guliston Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorgarlik markazlaridagi 12–18 yoshdagi 64 nafar gandbolchining kommunikativ va tashkilotchilik sifatlari o‘rganilgan. Tadqiqotning maqsadi ushbu xususiyatlarning namoyon bo‘lish darajasi va jamoalararo farqlarni aniqlashdan iborat. V. Karimova modifikatsiyasi asosidagi KOS 2 metodikasi yordamida psixologik test usuli qo‘llanildi. Natijalarda jamoalararo farqlar aniqlanib, ushbu sifatlarning sportchilarning psixologik tayyorgarligi va jamoaviy hamkorligidagi ahamiyati aniqlandi.*

Аннотация. *В статье представлены результаты исследования коммуникативных и организаторских склонностей 64 гандболистов 12–18 лет из Центров подготовки олимпийских и паралимпийских видов спорта Самаркандского, Джиззакского и Гулистанского. Цель — оценить выраженность данных характеристик и их различия между командами. Использовано психологическое тестирование по методике КОС при модификации В. Каримовой. Выявлены межкомандные различия, подтверждающие значимость данных качеств для психологической подготовки и командного взаимодействия.*

Kalit so‘zlar: *gandbol, kommunikativ qobiliyatlar, tashkilotchilik qobiliyatlar, KOS metodikasi, jamoaviy sport turlari, sport psixologiyasi.*

Ключевые слова: *гандбол, коммуникативные склонности, организаторские склонности, методика КОС, командные виды спорта, спортивная психология.*

Kirish. Jamoaviy sport faoliyati individual harakatlarni jamoadoshlar xatti-harakatlari bilan muvofiqlashtirish, axborot almashish va o‘yin vazifalarini birgalikda hal etishni talab qiladi. Shu sababli jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda, sportchining xulq-atvori va jamoaviy o‘zaro munosabatlarini belgilovchi psixologik xususiyatlari ham muhim ahamiyatga ega [1,2]. Bunday xususiyatlar qatoriga shaxslararo munosabat o‘rnatish, tashabbus ko‘rsatish va jamoaviy faoliyatni tashkil etish bilan bog‘liq kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari kiradi [3,5]. Ularning namoyon bo‘lishi yosh va sport rivojlanishi jarayonida o‘zgarishi mumkin. Tadqiqotlarda 14–25 yoshdagi sportchilarda ushbu xususiyatlarning konstruktiv koping-strategiyalardan foydalanish bilan bog‘liqligi [6], 16–21 yoshdagi jamoaviy sport vakillarida esa ijtimoiy o‘zaro munosabat, tashabbus va nizolarni hal qilish ko‘rsatkichlarining yuqoriroq ekanligi aniqlangan [7]. Professional futbolchilarda kommunikatsiya xususiyatlari bo‘yicha jamoalararo farqlar ham statistik jihatdan ahamiyatli bo‘lgan (p<0,05) [8].

Gandbolda o‘yinning yuqori dinamikaga ega ekanligi va harakatlarni tezkor muvofiqlashtirish zarurati kommunikativ-tashkilotchilik qobiliyatlarining ahamiyatini yanada oshiradi. Sportchilarni tayyorlash jarayoni sportchi, murabbiy va sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlikka asoslanadi [9,10], o‘yinchilarning psixologik xususiyatlari esa ularning tajribasi va o‘yin faoliyati bilan bog‘liq [11]. Erkaklar va ayollar gandbolidagi farqlar jismoniy, texnik, taktik hamda jamoaviy tarkibiy qismlarning o‘zaro nisbatida namoyon bo‘ladi [12]. Shu bilan birga, gandbolning dinamik tizim sifatidagi xususiyati harakatlarni sinxronlashtirish, moslashish va jamoaviy qaror qabul qilishni talab etadi [13].

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili kommunikativ va tashkilotchilik sifatlarining jamoaviy faoliyatdagi ahamiyatini ko‘rsatadi, biroq ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan o‘tayotgan gandbolchilarda ushbu xususiyatlarning yosh jamoalari bo‘yicha namoyon bo‘lishi yetarlicha o‘rganilmagan. Shu sababli turli yosh jamoalaridagi gandbolchilarning kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini KOS metodikasi yordamida o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda Samarqand (n=15), Jizzax (n=24) va Guliston (n=25) Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorgarlik markazlarida shug‘ullanuvchi 12–18 yoshdagi 64 nafar gandbolchi (39 nafar o‘g‘il, 25 nafar qiz) ishtirok etdi. Barcha sportchilar muntazam mashg‘ulot va musobaqalarda qatnashgan.

Kommunikativ va tashkilotchilik moyilliklarini baholashda V. Karimova [4] modifikatsiyasidagi KOS-2 metodikasi qo‘llanildi. 40 ta savoldan iborat metodika natijalari past, o‘rtachadan past, o‘rta,

yuqori va juda yuqori darajalar bo‘yicha baholandi. Asosiy usul psixologik test bo‘lib, natijalar yosh, jins va sport tayyorgarligi markazi kesimida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Tadqiqotda turli yosh va hududlardagi gandbolchilarning kommunikativ (K) va tashkilotchilik (T) qobiliyatlari o‘rganildi. Dastlab, mazkur ko‘rsatkichlarning yosh guruhlari bo‘yicha o‘rtacha qiymatlari tahlil qilindi.

Tadqiqot bazasidagi sportchilar 12–14, 15–16 hamda 17–19 yosh guruhlariga ajratildi. Ushbu guruhlar bo‘yicha olingan natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. KOS-2 ko‘rsatkichlarining yosh guruhlari bo‘yicha qiyosiy tavsifi

Yosh guruhi	*n*	Kommunikativ qobiliyat (K), M±SD	Tashkilotchilik qobiliyati (T), M±SD
12–14 yosh	72	0,613±0,147	0,648±0,117
15–16 yosh	67	0,601±0,139	0,642±0,148
17–19 yosh	97	0,571±0,166	0,638±0,158

Yosh guruhlari bo‘yicha o‘rtacha qiymatlarni taqqoslash shuni ko‘rsatdiki, 12–14 yoshdagi gandbolchilarda kommunikativ qobiliyatning o‘rtacha ko‘rsatkichi 0,613±0,147, tashkilotchilik qobiliyati esa 0,648±0,117 ni tashkil etdi. Mazkur yosh guruhida tashkilotchilik qobiliyati kommunikativ qobiliyatdan yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

15–16 yoshdagi sportchilarda kommunikativ qobiliyat 0,601±0,139, tashkilotchilik qobiliyati esa 0,642±0,148 ni tashkil etdi. Bu guruhda ham tashkilotchilik qobiliyatining kommunikativ qobiliyatga nisbatan yuqoriligi saqlanib qoldi. Biroq ikkala ko‘rsatkich ham 12–14 yosh guruhidagi natijalarga nisbatan biroz pastroq bo‘ldi.

17–19 yoshdagi gandbolchilarda kommunikativ qobiliyatning o‘rtacha qiymati 0,571±0,166, tashkilotchilik qobiliyati esa 0,638±0,158 ni tashkil etdi. Ushbu guruhda ham tashkilotchilik qobiliyati kommunikativ qobiliyatdan yuqori bo‘lib, kommunikativ ko‘rsatkich yosh guruhlari ichida eng past o‘rtacha qiymatni namoyon qildi.

Umuman olganda, yosh guruhlari bo‘yicha natijalar kommunikativ qobiliyat ko‘rsatkichining 12–14 yosh guruhidagi 0,613 qiymatdan 17–19 yosh guruhida 0,571 gacha kamayganini ko‘rsatdi. Tashkilotchilik qobiliyatida esa yosh guruhlari o‘rtasidagi farq nisbatan kichik bo‘lib, ko‘rsatkichlar 0,638–0,648 oralig‘ida qayd etildi. Bu holat tashkilotchilik qobiliyatining turli yosh bosqichlarida nisbatan barqaror namoyon bo‘lishini, kommunikativ qobiliyatda esa guruhlararo o‘zgaruvchanlik biroz yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi.

Psixologik jihatdan mazkur natijalarni yoshning o‘zi bilan bevosita bog‘lash ehtiyotkorlikni talab qiladi. Kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarining namoyon bo‘lishiga sportchining sport tajribasi, jamoada tutgan o‘rni, jamoaning psixologik muhiti, trener bilan munosabatlari hamda jamoadagi o‘zaro ta’sir xususiyatlari ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli yosh bo‘yicha aniqlangan tafovutlar ushbu omillar bilan birgalikda talqin qilinishi maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Hududlar bo‘yicha qiyosiy tahlilda Samarqand, Jizzax va Guliston markazlaridagi gandbolchilarning kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari o‘rtacha qiymatlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

2-jadval. Gandbolchilarning kommunikativ (K) va tashkilotchilik (T) qobiliyatlarining tayyorgarlik markazlari bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlari

№	Tayyorlov markazi	Sportchilar soni	Tashkilotchilik (T)	Kommunikativ (K)
1	Samarqand	15	0,693	0,593
2	Jizzax	24	0,635	0,635
3	Guliston	25	0,666	0,550

O‘rtacha qiymatlar tahlili tashkilotchilik qobiliyatining eng yuqori ko‘rsatkichi Samarqand markazida (0,693), kommunikativ qobiliyatning eng yuqori ko‘rsatkichi esa Jizzax markazida (0,635) qayd etilganini ko‘rsatdi. Guliston markazida tashkilotchilik qobiliyati 0,666, kommunikativ qobiliyat esa 0,550 ni tashkil etdi. Samarqand va Guliston jamoalarida tashkilotchilik qobiliyati kommunikativ

qobiliyatga nisbatan yuqori bo‘lgan bo‘lsa, Jizzax jamoasida ikkala ko‘rsatkichning o‘rtacha qiymati teng (0,635) ekanligi aniqlandi. Natijalar tuzilmasini yanada aniqlashtirish maqsadida sportchilarning KOS-2 bo‘yicha besh darajaga taqsimlanishi ham tahlil qilindi.

3-jadval. Sportchilarning tashkilotchilik qobiliyati darajalari bo‘yicha taqsimlanishi

№	Tayyorlov markazi	Past	O‘rtachadan past	O‘rtacha	Yuqori	Juda yuqori	Jami
1	Samarqand	2	4	2	6	1	15
2	Jizzax	7	3	1	11	2	24
3	Guliston	5	9	3	2	6	25

Tashkilotchilik qobiliyati darajalari bo‘yicha taqsimot jamoalar o‘rtasida farqlanishini ko‘rsatdi. Samarqand markazida yuqori daraja 6 nafar sportchida (40,0%), Jizzaxda 11 nafar (45,8%), Gulistonda esa o‘rtachadan past daraja 9 nafar sportchida (36,0%) ustunlik qildi. Shu bilan birga, juda yuqori darajadagi tashkilotchilik qobiliyatiga ega sportchilar Guliston jamoasida 6 nafarni (24,0%) tashkil etdi. Demak, o‘rtacha qiymatlar bir-biriga nisbatan yaqin bo‘lishiga qaramay, jamoalar natijalarining ichki tuzilmasida muayyan farqlar mavjud.

4-jadval. Sportchilarning kommunikativ qobiliyat darajalari bo‘yicha taqsimlanishi

№	Tayyorlov markazi	Past	O‘rtachadan past	O‘rtacha	Yuqori	Juda yuqori	Jami
1	Samarqand	1	7	3	4	0	15
2	Jizzax	1	5	11	6	1	24
3	Guliston	9	6	5	4	1	25

Kommunikativ qobiliyatlar taqsimotida ham jamoalararo farqlar aniqlandi. Samarqand markazida o‘rtachadan past daraja 7 nafar sportchi (46,7%), Jizzaxda o‘rta daraja 11 nafar (45,8%), Gulistonda esa past daraja 9 nafar (36,0%) sportchida ustunlik qildi.

Yosh va hudud ko‘rsatkichlarini birgalikda ko‘rib chiqish KOS-2 natijalarining shakllanishida individual va guruhiy omillarning o‘zaro ta’sirini baholash imkonini beradi. Yosh guruhlari bo‘yicha barcha uch guruhda tashkilotchilik qobiliyatining kommunikativ qobiliyatga nisbatan yuqoriligi kuzatilgan bo‘lsa, hududlar kesimida Samarqand va Guliston jamoalarida ham shunday nisbat qayd etildi. Jizzax jamoasida esa kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarining o‘rtacha qiymatlari teng bo‘ldi.

O‘rtacha ko‘rsatkichlarning yosh va hudud bo‘yicha taqqoslanishi kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarining gandbol jamoalarida bir xil darajada shakllanmaganligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, kommunikativ qobiliyatning yosh guruhlari va hududlar kesimidagi o‘zgarishi sportchilarning jamoaviy muloqot va o‘zaro ta’sir xususiyatlarida farqlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari gandbolchilarning kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari yosh hamda hududiy xususiyatlarga ko‘ra farqlanishini ko‘rsatdi. 12–14 yoshda kommunikativ (0,613±0,147) va tashkilotchilik (0,648±0,117) qobiliyatlari eng yuqori bo‘lib, 15–16 yoshda 0,601±0,139 va 0,642±0,148, 17–19 yoshda esa 0,571±0,166 va 0,638±0,158 ni tashkil etdi. Barcha yosh guruhlarida tashkilotchilik qobiliyati kommunikativ qobiliyatdan yuqori bo‘lib, yosh ortishi bilan kommunikativ ko‘rsatkich pasaygan, tashkilotchilik esa nisbatan barqaror saqlangan. Hududlar bo‘yicha tashkilotchilik qobiliyati Samarqandda 0,693, kommunikativ qobiliyat Jizzaxda 0,635, Gulistonda esa mos ravishda 0,666 va 0,550 bo‘ldi. Mazkur natijalar qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh, sport tajribasi va jamoaviy o‘zaro ta’sir sharoitlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Herbert Wagner et al. Physical performance in elite male and female team handball players. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018 Human Kinetics, Inc.

2. Philip Sullivan. Communication differences between male and female team sport athletes. Communication Reports, 17:2, 121-128

3. S.T. Cotterill et al. Gender differences in the perceived impact that athlete leaders have on team member emotional states. Journal of Sports Sciences. 2020 Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group.

4. Проф консультационная работа со старшеклассниками (Под ред. Федоришина Б.А. – Киев: Радиньска школа. 1980. 158 с.

5. Bogdan- lon Chepea. Challenges Determined By The New Trends In Handball Communication. Annals Of "Dunarea De Jos" University Of Galati Fascicle XV ISSN 2784 – 2495, ISSN-L 2784 – 2495

6. Совмиз З.Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – №1. – С.

7. Д.В. Мишина. Сравнительный анализ лидерских качеств у молодежи, занимающейся индивидуальными и командными видами спорта. Форум молодых ученых 2(102) 2025

8. M. Ulukan. Determination of the communication skills of the professional football teams in Turkish super league. EEST Part B Social and Educational Studies. 4, 1433-40, 2012.

9. L.K. Storm et al. Organisational cultures of two successful Scandinavian handball talent development environments: a comparative case study. Sports Coaching Review 2022, Vol. 11, No. 2, 147–169

10. C.T. Bjørndal et al. Talent development as an ecology of games: a case study of Norwegian handball. Sport, Education and Society, 2015

11. Viktor Plokhikh et al. Strategies for extreme self-organization among handball players. Journal of Physical Education and Sport. Vol. **24** (8), Art 205, pp. 1849 - 1859, August 2024

12. Rositsa Dimkova. Comparative Characteristics Of Male And Female Handball:Physiological, Technical and Tactical Perspectives. KNOWLEDGE - International Journal , **74**(5), 617–623.

13. Sebastián Espoz-Lazo and Claudio Hinojosa-Torres. Modern Handball: A Dynamic System, Orderly Chaotic. Appl. Sci. 2025, **15**, 3541.

YUNON-RIM KURASHCHILARGA MUSOBAQA JARAYONIDAGI TEXNIK HARAKATLARGA O‘RGATISH

J.A.Kubitdinov, p.f.b.f.d.(PhD) dotsent v.b
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Yakkakurash va suv sport turlari kafedrasi

Annotatsiya: *Mazkur tezisda Yunon-rum kurashchilarning musobaqa jarayonidagi texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish masalalari yoritilgan. Unda kurash texnikasining samaradorligi, barqarorligi, variativligi, tejamkorligi hamda texnik harakatlarning musobaqa faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы обучения борцов греко-римского стиля технико-тактическим действиям в условиях соревновательной деятельности. Анализируются такие характеристики борцовских приемов, как эффективность, стабильность, вариативность и результативность, а также значимость технических действий для успешного выступления на соревнованиях.*

Kalit so‘zlar: *tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, tadqiqot boshi, boshlang‘ich tayyorgarlik, mashg‘ulot uslubi, yuklama intensivligi, funksional tayyorgarlik, biomekanik tamoyillar.*

Ключевые слова: *скорость, ловкость, взрывная сила, тема исследования, начальная подготовка, стиль тренировки, интенсивность нагрузки, функциональная тренировка, биомеханические принципы.*

Kirish. Texnika natijaviyligi. U sportchi texnikasining samaradorligi, barqarorligi, variativligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik informativligi bilan aniqlanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yunon-rim kurashi bo‘yicha malakali yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga oid ishlab chiqilgan eksperimental metodikaning amaliyotga joriy etilishi, sportchilarning individual xususiyatlariga asoslangan holda ularning asosiy texnik-taktik harakatlarini tanlash va mukammallashtirish jarayonini maqsadli tashkil etish orqali texnik-taktik mahorat darajasining ishonchli o‘sishini ta’minlaydi, shu bilan birga sport-texnik ko‘rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi va sport natijalari barqaror o‘sishini kafolatlaydi.

Tadqiqotning vazifalari. Kurash texnikasi - kurashchilarning muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga asoslangan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan musobaqa mashqlari tizimi. Kurashdagi barcha motor harakatlarini kinematik harakteristikalar va dinamik parametrlar bilan tavsiflash mumkin. Kurashdagi asosiy vazifa qarshilik ko‘rsatuvchi raqibning tanasini qandaydir boshlang‘ich holatdan qoidalarda ko‘rsatilgan yakuniy holatga o‘tkazish bo‘lganligi sababli, maqsadga yo‘naltirilgan harakatni tashkil etishning asosiy printsipi kerakli kelajak modelini shakllantirishdir, bu modelga ta’sir qiluvchi kinematik parametrlarning ustunligini oldindan belgilab beradi. Darhaqiqat, uloqtirish yoki dumaloqni amalga oshirishdan oldin, o‘zaro pozitsiyani, o‘zaro qo‘lga olish xususiyatlarini hisobga olish kerak, undan foydalanganda raqibga nisbatan o‘z harakatni va harakatni ta’minlash mumkin bo‘ladi. Raqibning tanasi bilan birga o‘z tanasi, faqatgina ushbu modelni aniqlash va kinematik bog‘lanishga erishish orqali 116 uni dinamik aspektda, o‘z mushaklarining kuchi va inertial omillardan foydalangan holda amalga oshirish mumkin.

B.K.Yerimbetov olib borgan ilmiy tadqiqodlari natijasida quydagi xulosarni bildirgan kurash sport turi yo‘nalishida sport ta’lim muassasalari orasida integratsion jarayonlarni kuchaytirish, sport ta’lim muassasalari o‘quv-metodik bazasini mustahkamlash, sport ta’lim muassasalari o‘qituvchi-trenerlarining pedagogik kompetentligini oshirish, sport ta’lim muassasalari o‘quvchi-sportchilar orasida seleksiya ishlarini amalga oshirishda xorijiy tajribadan foydalanish metodikasini joriy qilish; sport ta’lim muassasalarida amaliyotga e’tibor qaratish bilan birga aynan amaliy mashg‘ulotlarda kerak bo‘ladigan bilimlarni berishga qaratilgan nazariy mashg‘ulotlarni tashkil qilish.

Mazkur masalani dastlab o‘rgangan tadqiqotchilardan biri A.I.Kozlov va V.P.Nazarov bo‘lib, ular olib borgan eksperimental tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, 7–8 va 8–10 yoshli o‘quvchilar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan bir nechta mashqlarni qo‘llash atigi besh oy yoki undan kamroq muddat ichida qo‘llarning murakkab koordinatsiyali harakatlarini yaxshiroq egallashga, shuningdek, toqqa chiqish, chang‘ida yurish, yuqori start kabi ko‘nikmalarni tezroq o‘zlashtirishga yordam beradi.

L.P.Matveyev, V.N.Platonov ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarida “Texnik tayyorgarlik” (umumiy texnik tayyorgarlik), tanlangan sport yoki (maxsus) zarur bo‘lgan turli xil harakatlar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bo‘yicha izlanishlar olib borilgan.

Apoyko Roman Nikolaevich o‘zining ilmiy izlanishlarida, kurashchilarning texnik-taktik harakatlari tarkibi va tuzilishini sportchilarning malaka darajasi hamda yosh xususiyatlariga qarab aniqlash va tizimlashtirish nafaqat kurashchi-yoshlarda texnik mahoratning mazmuni va darajasini ob’yektiv baholashga imkon beradi, balki ushbu sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarni maqsadli tayyorlash metodikasini ishlab chiqish uchun keng ko‘lamli ilmiy-analitik axborot manbai sifatida xizmat qiladi.

Yunon-rim kurashi bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning texnik-taktik tayyorgarligini samaradorligini oshirish, mashg‘ulot jarayonida aniq maqsadga yo‘naltirilgan metodik yondashuvni qo‘llash bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, uning tuzilmasiga sportchilarning individual xususiyatlariga mos keluvchi asosiy texnik-taktik harakatlarni maqsadli tanlab olish va ularni mukammallashtirishga yo‘naltirilgan vosita va usullar majmuasini shakllantirish hamda izchil o‘zlashtirish bosqichlari kiritilishi lozim.

A.A.Novikovning fikricha turli sport turlarida texnologiya turli semantik motor vazifalarini hal qilish uchun ishlatiladi. Kurashda mazmunli vosita vazifalarining asosiy yo‘nalishi gilamga raqib tanasining ma’lum qismlarini tekizishdir, shuning uchun ma’lum bir texnik harakatning samaradorligi baholanadigan asosiy ko‘rsatkichlar hujumga uchragan odamning fazoviy holatini tavsiflovchi parametrlardir.

Jismoniy va funksional imkoniyatlarini aniqlash va baholashda birinchi navbatda morfofunksional xususiyatlarini inobatga olish lozim, Morfofunksional xususiyatlari jismoniy sifatlarining o‘sish sur’atlariga mos bo‘lishi kerak; Funksional tayyorgarligini aniqlash va baholashda jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq rivojlantirish ko‘zda tutiladi.

Biroq, kurashchi tanasining barqarorlik darajasini belgilaydigan nafaqat massa markazining joylashuvi. Barqarorlikning bir xil darajada muhim mezoni - tananing qo‘llab-quvvatlash maydonining kattaligi. Tananing barqarorlik darajasi uning tayanch maydoniga to‘g‘ridan-to‘g‘ri proportsionaldir. Shuning uchun kurashchi tayanch maydonini oshirishga va uning ustidagi massa markazining balandligini kamaytirishga harakat qilishi kerak.

Jismning barqarorligining yana bir mezoni - tortishish chizig‘i (massa markazidan tushgan perpendikulyar). Tananing muvozanatini saqlash uchun bu chiziq qo‘llab-quvvatlash maydonidan o‘tishi kerak. Aks holda kurashchi muvozanatni yo‘qotadi. Agar kurashchi muvozanatni saqlash uchun tananing turli qismlari bilan xavfsizlik harakatlarini bajarmasa, tortishish chizig‘i tayanch zonasining markaziga qanchalik yaqin bo‘lsa, uning pozitsiyasi barqarorroq bo‘ladi.

Xulosa. Musobaqaviy faoliyatning model xarakteristikalariga mos ravishda yuqori intensivlikda bajariladigan kurash usullarini o‘z ichiga olgan texnik-taktik tayyorgarlik metodikasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Mazkur metodikada sportchilarning hayotiy indeks ko‘rsatkichlariga qarab yuklamani farqlash (differensiallash) nazarda tutilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Kubitdinov J. DETERMINATION OF THE QUALITY OF SPECIAL STRENGTH OF GRECO-ROMAN WRESTLERS BY THE LEVEL INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 04.

2. N.A.Tastanov. “Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. T., -2025. 275 b.

3. Kubitdinov J. A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers //Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA). – 2022. – T. 8. – S. 106-108.

4. Qodirov, S. E., Djumanov, B. M., Kubitdinov, J. A., & Bo‘Riyev, Z. R. (2021). MALAKALI DZYUDOCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO ‘YICHA MASHG ‘ULOTLARNING XUSUSIYATLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 70-77.

8. Tursunov Sh.S.- Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi 2019-y.-154-b

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR, KASBIY KOMPETENSIYALAR VA TA’LIM SIFATI

R.A. Kuzibayev, 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 mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish tizimini kompetensiyaviy, raqamli va amaliyotga yo‘naltirilgan yondashuvlar asosida takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Mutaxassis kasbiy kompetensiyasining pedagogik-metodik, sport-texnologik, tibbiy-biologik, psixologik, raqamli, kommunikativ, inklyuziv va refleksiv tarkibiy qismlari yoritiladi. Ta’lim sifatini kirish diagnostikasi, jarayon monitoringi, autentik baholash va ish joyidagi transfer natijalari orqali o‘lchash modeli taklif etiladi.*

Аннотация: *в статье анализируются вопросы совершенствования системы переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физического воспитания и спорта на основе компетентностного, цифрового и практико-ориентированного подходов. Выделены педагогико-методологические, спортивно-технологические, медико-биологические, психологические, цифровые, коммуникативные, инклюзивные и рефлексивные компоненты профессиональной компетентности специалиста. Предложена модель оценки качества образования посредством входной диагностики, мониторинга процесса, аутентичной оценки и переноса результатов на рабочее место.*

Kalit so‘zlar: *Qayta tayyorlash, malaka oshirish, jismoniy tarbiya, sport pedagogikasi, kasbiy kompetensiya, pedagogik texnologiya, raqamli ta’lim, ta’lim sifati, autentik baholash, uzluksiz kasbiy rivojlanish.*

Ключевые слова: *Переподготовка, повышение квалификации, физическое воспитание, спортивная педагогика, профессиональная компетентность, педагогические технологии,*

цифровое образование, качество образования, аутентичная оценка, непрерывное профессиональное развитие.

Kirish jismoniy tarbiya va sport tizimining natijadorligi, avvalo, mashg‘ulotni ilmiy asosda loyihalash, xavfsiz tashkil etish, sportchi yoki ta’lim oluvchining individual xususiyatlarini hisobga olish hamda erishilgan natijalarni xolis baholay oladigan mutaxassis salohiyatiga bog‘liq. Shu sababli malaka oshirishni faqat davriy kurs sifatida emas, balki faoliyat davomida uzluksiz kechadigan kasbiy rivojlanish ekotizimi sifatida tashkil etish zarur. O‘zbekistonda ushbu yo‘nalishning tashkiliy-huquqiy asosi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori bilan mustahkamlangan. Bu hujjatlar tizimning institutsional asosini belgilaydi, biroq amaliy samaradorlik o‘quv mazmuni, metodlar, baholash va kursdan keyingi metodik hamrohlikning qanday qurilishiga bevosita bog‘liq. [1]

Tadqiqotning maqsadi Kasbiy kompetensiyalar hamda sifatni boshqarish mexanizmlari asosida takomillashtirishning ilmiy-amaliy modelini ishlab chiqish. Tadqiqotda tizimli va faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv, pedagogik modellashtirish, qiyosiy tahlil va ekspert baholash usullaridan foydalanildi.

1. Tizimni takomillashtirishning ilmiy-metodologik asoslari. Qayta tayyorlash mutaxassisga yangi faoliyat yo‘nalishi uchun zarur bo‘lgan kvalifikatsiyani shakllantirishga, malaka oshirish esa mavjud kasbiy faoliyat sifatini yangilash va chuqurlashtirishga xizmat qiladi. Har ikkala jarayonning umumiy metodologik negizi katta yoshdagilar ta’limi tamoyillari. Tinglovchi tayyor tajriba, shakllangan kasbiy qarash va aniq amaliy muammo bilan kursga keladi. Shuning uchun mazmun “hamma uchun bir xil ma’ruza” shaklida emas, balki diagnostika natijasiga ko‘ra modullashtirilgan, muammoga yo‘naltirilgan va tanlov imkonini beradigan tarzda tuzilishi lozim. Kompetensiyaviy yondashuvda o‘qitish natijasi eslab qolingan axborot hajmi bilan emas, real vaziyatda samarali harakat qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Masalan, tinglovchining yurak urish tezligini izohlashi yetarli emas; u yuklama shiddatini yosh, tayyorgarlik va sog‘liq holatiga mos belgilashi, xavf alomatlarini aniqlashi va mashg‘ulot rejasiga tuzatish kiritishi kerak. Demak, o‘quv natijalari “biladi” darajasidan “loyihalaydi, namoyish etadi, tahlil qiladi, asoslaydi va tuzatadi” darajasiga ko‘tarilishi zarur. Tizimli yondashuv qayta tayyorlash jarayonini o‘zaro bog‘liq besh bo‘g‘in orqali ko‘radi: ehtiyojlar tahlili, maqsad va natijalarni belgilash, ta’lim faoliyati, ko‘p manbali baholash va ish joyiga transfer. Ushbu zanjirning biror bo‘g‘ini uzilsa, kurs sertifikat olish bilan yakunlanib, amaliy faoliyatga sezilarli ta’sir ko‘rsatmaydi.

2. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar aralash ta’lim auditoriya mashg‘ulotlari, mustaqil elektron o‘qish va ish joyidagi amaliy topshiriqlarni yagona didaktik siklga birlashtiradi. Nazariy materialning qisqa video, interaktiv matn yoki podkast ko‘rinishida oldindan o‘zlashtirilishi auditoriya vaqtini muhokama, harakat texnikasini tahlil qilish va pedagogik qaror qabul qilishga yo‘naltiradi. Masofaviy komponent geografik tenglikni kuchaytiradi, biroq u faqat fayl yuklash bilan cheklanmasligi; muntazam qayta aloqa, aniq muddat, elektron iz va akademik halollik mexanizmlariga ega bo‘lishi kerak. Teskari sinf modelida tinglovchi asosiy tushunchalar bilan mashg‘ulotgacha tanishadi, darsda esa muammoli vaziyatlarni yechadi. Keys texnologiyasida, masalan, bir guruhda tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lgan bolalar uchun yuklamani differensiallash, mashq vaqtida jarohat xavfini kamaytirish yoki motivatsiyasi pasaygan sportchi bilan ishlash holatlari tahlil qilinadi. [2] Loyiha metodida tinglovchi o‘z tashkiloti uchun bir oylik mikrotsikl, xavfsizlik auditi, inklyuziv mashg‘ulot ssenariysi yoki ota-onalar bilan hamkorlik dasturini ishlab chiqadi. Mikroo‘qitish va mikromurabbiylik 10–15 daqiqalik mashg‘ulot fragmentini rejalash, o‘tkazish, videoga olish va mezon asosida tahlil qilishdan iborat. Videoanaliz harakat texnikasidagi fazalar, xatolar, pedagogning ko‘rsatma berish uslubi va vaqt taqsimotini qayta ko‘rish imkonini beradi. O‘zaro baholash va refleksiv kundalik esa tajribani ongli bilimga aylantiradi. Simulyatsiya texnologiyalari favqulodda vaziyat, birinchi yordam, doping xavfi, etik ziddiyat yoki hakamlikdagi murakkab qarorlarni xavfsiz sharoitda mashq qilishga xizmat qiladi.

3. Mutaxassisning kasbiy kompetensiyalari modeli. Kasbiy kompetensiya-bilim, amaliy ko‘nikma, qadriyat, mas’uliyat va refleksiyaning muayyan faoliyat vazifasini sifatli bajarishga safarbar etilishi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, trener, instruktor-metodist yoki sport tashkiloti rahbari uchun umumiy yadro kompetensiyalari mavjud bo‘lsa-da, ularning namoyon bo‘lish darajasi lavozim va sport turiga qarab farqlanadi. Shu sababli malaka modeli “umumiy yadro + yo‘nalish moduli + individual tanlov moduli” tamoyiliga qurilishi lozim. Pedagogik-metodik kompetensiya o‘quv maqsadini o‘lchanadigan natijaga aylantirish, mashg‘ulotni bosqichma-bosqich loyihalash, differensial topshiriq berish, faol metodlardan foydalanish va rivojlantiruvchi qayta aloqa taqdim etishni qamrab oladi. Sport-

texnologik kompetensiya harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamasini davrlashtirish, sport natijasini monitoring qilish hamda tayyorgarlik vositalarini maqsadga muvofiq tanlash bilan ifodalanadi. Tibbiy-biologik va xavfsizlik kompetensiyasi yosh fiziologiyasi, yuklamaga moslashuv, tiklanish, gigiyena, jarohat profilaktikasi, birinchi yordam va tibbiy cheklovlarni tushunishni talab qiladi. Psixologik kompetensiya motivatsiya, emotsional holat, musobaqaoldi zo‘riqish, irodaviy sifatlar va guruh dinamikasi bilan ishlashni o‘z ichiga oladi. Ushbu ikki blok sport natijadorligini inson salomatligi va farovonligidan ustun qo‘ymaslik tamoyiliga asoslanadi. Raqamli kompetensiya qurilmadan foydalanishning o‘zi emas, balki raqamli resursni pedagogik maqsadga mos tanlash, ma’lumotlarni tahlil qilish, individual qayta aloqa berish, kontent yaratish, shaxsiy ma’lumotlarni himoyalash va raqamli tengsizlikni hisobga olish qobiliyatidir. Inklyuziv kompetensiya esa jins, yosh, nogironlik, sog‘liq holati va tayyorgarlik darajasidan qat’i nazar xavfsiz ishtirok imkonini yaratishni ko‘zda tutadi. Refleksiv-tadqiqotchilik kompetensiyasi mutaxassisning o‘z amaliyotidan ma’lumot yig‘ishi, natijani tahlil qilishi va kichik pedagogik tajriba asosida faoliyatini yaxshilashini ta’minlaydi.

4. Ta’lim dasturini kompetensiyalar asosida loyihalash. Dastur loyihalash kirish diagnostikasidan boshlanadi. Onlayn test faqat nazariy bilimni o‘lchaydi; shu sababli u videoasosli vazifa, o‘zini baholash, rahbar tavsifi va amaliy topshiriq bilan to‘ldirilishi kerak. Natijada tinglovchilar tayanch, rivojlanayotgan va ilg‘or darajalarga ajratilmaydi, balki har bir kompetensiya bo‘yicha profil tuziladi. Bu profil individual modul tanlash va kurs yakunidagi o‘sishni taqqoslash uchun asos bo‘ladi. Har bir modulda o‘quv natijasi, dalil, topshiriq va baholash mezoni o‘zaro muvofiq bo‘lishi lozim. Masalan, “xavfsiz mashg‘ulotni loyihalaydi” natijasi uchun dalil sifatida xavf xaritasi, mashg‘ulot ishlanmasi va simulyatsiyadagi harakatlar olinadi. Faqat test qo‘llansa, yuqori darajadagi kasbiy harakat tekshirilmay qoladi. Modul yakunida tinglovchi portfolioga amaliy mahsulot joylaydi kurs oxirida ekspertlar oldida himoya qiladi.

5. Ta’lim sifatini boshqarish va baholash. Ta’lim sifati faqat tinglovchining kursdan qoniqishi yoki yakuniy test natijasi bilan cheklanmaydi. Sifatni to‘rt darajada baholash maqsadga muvofiq: birinchisi ta’lim tajribasi va dolzarblik; ikkinchisi bilim, ko‘nikma va munosabatdagi o‘sish; uchinchisi yangi usullarning ish joyida qo‘llanishi; to‘rtinchisi ta’lim oluvchilar yoki sportchilarning xavfsizligi, ishtiroki va rivojlanishidagi o‘zgarish. Uchinchi va to‘rtinchi daraja kurs tugaganidan 2–3 oy o‘tib rahbar kuzatuvi, portfolio dalillari va qisqa amaliy audit orqali aniqlanadi.

1-jadval

Bosqich	Aosiy vosita	O‘lchanadigan natija	Qaror
Kirish	Test, video-vazifa, o‘zini baholash	Kompetensiya profili	Individual trayektoriya
Jarayon	Kuzatuv, mini-topshiriq, analitika	Faollik va oraliq o‘sish	Tezkor metodik tuzatish
Yakun	Portfolio, amaliy namoyish, himoya	Kasbiy harakat sifati	Sertifikat va tavsiya
Transfer	Ish joyi auditi, rahbar fikri	Usulning amaliyotga ko‘chishi	Mentorlik yoki yangi modul

Baholash validlik, ishonchlilik, shaffoflik va amaliy ahamiyat tamoyillariga tayanishi kerak. Rubrikada mezonlar oldindan ochiq e’lon qilinadi: rejaning maqsadga muvofiqligi, yuklamaning individuallashtirilishi, xavfsizlik, metodik izchillik, qayta aloqa sifati va refleksiya. Kamida ikki turdagi dalil — masalan, yozma ishlanma va amaliy namoyish birgalikda baholansa, tasodifiy xatolik kamayadi. Bunda ko‘rsatkichlar reyting uchun emas, dasturga tuzatish kiritish uchun ishlatilishi muhim. Shaxsiy ma’lumotlar minimal yig‘ilishi, maqsadli va himoyalangan holda saqlanishi lozim.

6. Taklif etilayotgan ilmiy-amaliy model. Taklif etilayotgan “DLAT” modeli to‘rtta uzluksiz sikldan iborat: diagnostika, loyihalash, amalga oshirish va transfer. Diagnostikada hudud, lavozim va shaxs kesimidagi ehtiyoj aniqlanadi. Loyihalashda kompetensiya profili o‘quv natijasi, mazmun, texnologiya va baholash bilan moslashtiriladi. Amalga oshirishda aralash ta’lim, mikroo‘qitish, keys, loyiha, simulyatsiya va mentorlik uyg‘unlashtiriladi. Har bir kursga “kursdan keyingi metodik klinika” biriktiriladi: tinglovchi ikki oy davomida onlayn maslahat, ekspert fikri va hamkasblar hamjamiyatidan foydalanadi.

7. Amaliy joriy etish mexanizmi. Birinchi bosqichda kasbiy standart va lavozim vazifalari asosida kompetensiyalar matriksasi ishlab chiqiladi. Har bir kompetensiya uch darajada — tayanch, mustaqil va

ilg‘or-aniq kuzatiladigan xatti-harakatlar bilan tavsiflanadi. Ikkinchi bosqichda amaldagi modullar mazmun auditi orqali takrorlanish, eskirish va bo‘shliqlar aniqlanadi. Uchinchi bosqichda 20–25 nafar tinglovchi ishtirokida pilot kurs o‘tkazilib, o‘quv yuklamasi, topshiriqlar tushunarliligi va baholash rubrikasi sinovdan o‘tkaziladi. To‘rtinchi bosqichda trener-o‘qituvchilar uchun “pedagogni o‘qituvchi pedagog” dasturi yo‘lga qo‘yiladi. Unda andragogika, fasilitatsiya, raqamli didaktika, inklyuziv yondashuv, autentik baholash va o‘quv analitikasi o‘rgatiladi. Beshinchi bosqichda barcha kurslar sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha yarim yillik tahlil qilinadi; eng samarali amaliy mahsulotlar ochiq metodik bankka kiritiladi. Shu tariqa tizim bir martalik tashkiliy tadbirdan ma’lumotga tayangan doimiy takomillashtirish jarayoniga aylanadi. Amaliy samaradorlikni oshirish uchun quyidagi chora-tadbirlar ustuvor hisoblanadi: kursga qabul qilishdan oldin kompetensiyalar bo‘yicha ko‘p manbali diagnostika o‘tkazish; o‘quv vaqtining kamida yarmini keys, loyiha, mikroo‘qitish, laboratoriya va maydon amaliyotiga ajratish; har bir tinglovchining elektron portfoliosida reja, video, kuzatuv natijasi va refleksiyani jamlash; yakuniy attestatsiyada test bilan birga amaliy namoyish va loyiha himoyasini majburiy dalil sifatida qo‘llash; kursdan keyingi 60 kunlik mentorlik va ish joyidagi transfer monitoringini yo‘lga qo‘yish; dasturlarni ish beruvchi, tinglovchi, soha federatsiyasi, tibbiyot mutaxassisi va metodist ishtirokida yangilash.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish tizimini takomillashtirishning institutida tinglovchining kasbiy faoliyati turishi kerak. Kompetensiyaviy model ta’lim mazmunini lavozim vazifalari bilan bog‘laydi, ko‘p manbali autentik baholash esa sertifikat ortidagi haqiqiy kasbiy o‘sishni ko‘rsatadi. Natijada malaka oshirish muassasasi bilim uzatuvchi markazdan sport-ta’lim amaliyotini ilmiy-metodik qo‘llab-quvvatlovchi innovatsion markazga aylanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. O‘zbekiston Respublikasi sport vazirining 2026-yil 18-martdagi 12-mh-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yo‘nalishlari hamda masofaviy kurslarni tashkil etish tartibi to‘g‘risida”gi nizom. QMMB 3804-son, 06.04.2026.

3. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

4. UNESCO. The Global State of Play: Report and Recommendations on Quality Physical Education. Paris: UNESCO, 2024.

5. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.

6. Knowles M. S., Holton E. F., Swanson R. A. The Adult Learner. 8th ed. London–New York: Routledge, 2015.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING MALAKASINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH ORQALI TA’LIM SIFATINI OSHIRISH 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 mutaxassislarining malakasini oshirish jarayonida pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish orqali ta’lim sifatini oshirish mexanizmlari yoritilgan. Kasbiy ehtiyojlarni aniqlash, interfaol ta’lim, amaliy faoliyat, raqamli texnologiyalar va pedagogik monitoringning ta’lim samaradorligiga ta’siri tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются механизмы повышения качества образования посредством развития педагогических компетенций специалистов физической культуры и*

спорта в процессе повышения квалификации. Анализируется значение профессиональной диагностики, интерактивного обучения, практической деятельности, цифровых технологий и педагогического мониторинга, представлены практические рекомендации.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, malaka oshirish, pedagogik kompetensiya, ta’lim sifati, innovatsion ta’lim, monitoring, raqamli texnologiya.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, повышение квалификации, педагогическая компетентность, качество образования, инновационное обучение, мониторинг, цифровые технологии.*

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida sifat masalasi pedagogning kasbiy tayyorgarligi, metodik mahorati va yangilanib borayotgan ta’lim talablariga moslasha olish qobiliyati bilan bevosita bog‘liq. Jismoniy tarbiya va sport sohasida bu talab yanada muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki mazkur yo‘nalish mutaxassisi ta’lim oluvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga munosabatini tarbiyalash hamda mashg‘ulotlar xavfsizligini ta’minlash uchun mas’ul hisoblanadi.

Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimi faqat yangi nazariy ma’lumotlarni yetkazish bilan chegaralanmasligi kerak. Mazkur jarayon mutaxassisning pedagogik kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish, o‘z faoliyatini tahlil qilish, ta’lim oluvchilarning ehtiyojlariga mos metodlarni tanlash va ta’lim natijalarini baholash ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilishi zarur.

Pedagogik kompetensiya mutaxassisning kasbiy bilimlarini real pedagogik vaziyatlarda samarali qo‘llashi, mashg‘ulotni rejalashtirishi, ta’lim jarayonini boshqarishi, ta’lim oluvchilar bilan samarali muloqot o‘rnatishi va natijalarni tahlil qila olishini ifodalaydi. Demak, pedagogik kompetensiyalar rivojlangan sari mutaxassis faoliyatining sifati hamda ta’lim natijalarining barqarorligi ortib boradi.

Asosiy qism. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim sifatini oshirish ko‘p jihatdan pedagogning kasbiy faoliyatini qanday tashkil etishiga bog‘liq. Malaka oshirish jarayonida pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish esa ushbu jarayonning muhim vositalaridan biri hisoblanadi.

Birinchi navbatda, metodik kompetensiyani rivojlantirish ta’lim sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi mashg‘ulot maqsadini aniq belgilashi, ta’lim oluvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishi, jismoniy yuklamani me’yorlashtirishi hamda samarali pedagogik metodlarni tanlay olishi lozim. Metodik jihatdan puxta tashkil etilgan mashg‘ulot ta’lim oluvchining faolligi va o‘zlashtirish darajasini oshiradi. [1]

Ikkinchi muhim yo‘nalish - kommunikativ kompetensiyadir. Sport va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogning aniq ko‘rsatma bera olishi, motivatsiya yaratishi, ijobiy psixologik muhitni shakllantirishi ta’lim natijalariga sezilarli ta’sir qiladi. Ayniqsa, tinglovchilar bilan individual muloqot o‘rnatish, ularning qiyinchiliklarini aniqlash va tegishli pedagogik yordam ko‘rsatish malaka oshirish samaradorligini kuchaytiradi.

Ta’lim sifatini oshirishda raqamli-pedagogik kompetensiya ham zamonaviy talab darajasiga ko‘tarilmoqda. Elektron ta’lim platformalari, video tahlil, taqdimotlar, onlayn testlar, elektron portfolio va raqamli monitoring vositalari mutaxassisga mashg‘ulot mazmunini boyitish, natijalarni tezkor tahlil qilish hamda individual tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Malaka oshirish jarayonining samaradorligini ta’minlash uchun pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishni kasbiy ehtiyojlarni diagnostika qilishdan boshlash maqsadga muvofiq. Tinglovchilarning ish tajribasi, metodik tayyorgarligi, mavjud qiyinchiliklari va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan kompetensiyalari aniqlansa, o‘quv mazmunini ularga moslashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Shuningdek, an’anaviy ma’ruza usullaridan tashqari interfaol va amaliy ta’lim shakllaridan foydalanish muhimdir. Case-study, muammoli vaziyatlarni hal qilish, kichik guruhlarda ishlash, trening, mahorat darslari, ochiq mashg‘ulotlar va mikrodarslar mutaxassislarning pedagogik faoliyatga faol jalb etilishini ta’minlaydi. Bunday yondashuv nazariy bilimlarning amaliy faoliyatga ko‘chishini tezlashtiradi.

Pedagogik kompetensiyalar va ta’lim sifati o‘rtasidagi bog‘liqlikni quyidagicha ifodalash mumkin:

Pedagogik kompetensiya	Rivojlantirish mexanizmi	Ta’lim sifatiga ta’siri
Metodik kompetensiya	Mikrodars, amaliy mashg‘ulot	Mashg‘ulot samaradorligi oshadi
Kommunikativ kompetensiya	Trening, guruhli faoliyat	Pedagogik muloqot yaxshilanadi
Raqamli kompetensiya	Onlayn platforma, video tahlil	Ta’limning tezkorligi va aniqligi ortadi
Refleksiv kompetensiya	O‘z-o‘zini baholash, portfolio	Kasbiy faoliyat muntazam takomillashadi

Ta’lim sifatini ta’minlashning yana bir muhim mexanizmi — pedagogik monitoringdir. Malaka oshirish kursida faqat yakuniy nazorat natijalarini hisobga olish tinglovchining haqiqiy kasbiy rivojlanishini to‘liq aks ettirmaydi. Shu sababli boshlang‘ich diagnostika, joriy kuzatuv, amaliy faoliyatni baholash, o‘z-o‘zini tahlil qilish va yakuniy monitoringni bir-biri bilan bog‘liq holda tashkil etish zarur.

Bunda refleksiv kompetensiya alohida o‘rin tutadi. Pedagog o‘z mashg‘ulotining kuchli va zaif tomonlarini mustaqil tahlil qila olsa, xatolar sababini aniqlab, keyingi faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha aniq qaror qabul qiladi. Shuning uchun malaka oshirish tizimida portfolio, refleksiv kundalik, o‘z-o‘zini baholash mezonlari va o‘zaro pedagogik tahlil vositalaridan foydalanish ta’lim sifatini oshirishning samarali yo‘llaridan biri hisoblanadi.

Malaka oshirish tizimini takomillashtirishda individual ta’lim trayektoriyasi tamoyiliga ham e’tibor qaratish lozim. Chunki pedagoglarning ish tajribasi, kasbiy ehtiyoji va tayyorgarlik darajasi bir xil emas. Tinglovchi uchun uning ehtiyojiga mos modul, amaliy topshiriq va mustaqil ta’lim yo‘nalishini belgilash o‘quv jarayonining maqsadliligini ta’minlaydi.

Shuningdek, mentorlik va kasbiy hamkorlik mexanizmlari pedagogik kompetensiyalarni mustahkamlashga yordam beradi. Tajribali mutaxassislar bilan o‘zaro mashg‘ulot tahlillari, metodik seminarlar, professional hamjamiyatlar va tajriba almashish platformalari pedagogning yangi metodlarni o‘zlashtirishi va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malakasini oshirishda ta’lim sifatini ta’minlovchi mexanizmni diagnostika → maqsadli kompetensiyalarni belgilash → innovatsion ta’lim → amaliy faoliyat → pedagogik monitoring → refleksiya → kasbiy takomillashtirish ketma-ketligida tashkil etish maqsadga muvofiq. [4]

Mazkur mexanizmning samaradorligi tinglovchining faqat qancha ma’lumot o‘zlashtirgani bilan emas, balki uning o‘z faoliyatida qanday pedagogik o‘zgarishlarni amalga oshira olgani, ta’lim oluvchilar faoliyatini qay darajada samarali tashkil qilgani va ta’lim natijalarini yaxshilashga erishgani bilan baholanishi lozim.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malakasini oshirishda pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish ta’lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Metodik, kommunikativ, raqamli va refleksiv kompetensiyalarni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish mutaxassisning kasbiy faoliyatini zamonaviy talablar asosida tashkil etish imkonini beradi.

Malaka oshirish jarayonida kasbiy ehtiyojlarni diagnostika qilish, interfaol va amaliy ta’lim metodlaridan foydalanish, individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirish, raqamli texnologiyalarni tatbiq etish hamda pedagogik monitoringni tizimli yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiqdir.

Natijada malaka oshirish jarayoni oddiy bilim berish shaklidan mutaxassisning kasbiy faoliyatida sifat o‘zgarishlarini yuzaga keltiruvchi uzluksiz rivojlanish mexanizmiga aylanadi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport ta’limining samaradorligini oshirish, zamonaviy pedagogik fikrlaydigan va kasbiy faoliyatini muntazam takomillashtiradigan mutaxassislarni shakllantirishga xizmat qiladi.

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.

JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISH

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

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanishning pedagogik ahamiyati hamda ularning talabalarning harakat faolligini oshirishdagi imkoniyatlari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida guruhlarda va juftliklarda ishlash, o‘zaro nazorat, musobaqa va estafeta metodlari, harakatli o‘yinlar hamda muammoli vaziyatlardan foydalanishning o‘ziga xos jihatlari tahlil qilingan. Interfaol metodlarning talabalarning mashg‘ulotdagi faol ishtirokini ta’minlash, jismoniy mashqlarni bajarishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, hamkorlikda ishlash va mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, interfaol metodlarni qo‘llashda talabalarning individual jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlarini hisobga olish, jismoniy yuklamalarni moslashtirish hamda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Interfaol metodlarni maqsadli va tizimli qo‘llash jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini boyitib, talabalarning harakat faolligi va mashg‘ulotga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qilishi asoslangan.*

Аннотация: *В данной статье освещается педагогическое значение использования интерактивных методов на занятиях по физическому воспитанию и раскрываются их возможности в повышении двигательной активности студентов. Проанализированы особенности применения групповой и парной работы, взаимного контроля, соревновательных и эстафетных методов, подвижных игр, а также проблемных ситуаций в процессе занятий. Особое внимание уделено роли интерактивных методов в обеспечении активного участия студентов в учебном процессе, повышении интереса к выполнению физических упражнений, формировании навыков сотрудничества и самостоятельной деятельности. Также рассматриваются вопросы учёта индивидуального уровня физической подготовленности и возможностей студентов, адаптации физических нагрузок и развития навыков самоконтроля. Обосновано, что целенаправленное и систематическое применение интерактивных методов способствует обогащению содержания занятий по физическому воспитанию, повышению двигательной активности студентов и формированию устойчивой мотивации к физическим упражнениям.*

Kalit so‘zlar: *harakat faolligi, talabalar, guruhli ish, juftliklarda ishlash, o‘zaro nazorat, musobaqa metodi, estafeta, harakatli o‘yinlar, muammoli vaziyat, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya.*

Ключевые слова: *двигательная активность, студенты, групповая работа, работа в парах, взаимный контроль, соревновательный метод, эстафета, подвижные игры, проблемные ситуации, индивидуальный подход, физическая подготовленность.*

Kirish: Bugungi kunda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya ta’limi oldiga ham yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Zamonaviy ta’lim jarayonida o‘quvchi va talabaning faqatgina bilim olishi emas, balki mustaqil fikrlashi, o‘z faoliyatini nazorat qila olishi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishi va o‘zining jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘zining amaliy xususiyatiga ko‘ra boshqa fanlardan farq qiladi. Unda nazariy bilimlarni egallash bilan bir qatorda turli harakat faoliyatlarini amaliy bajarish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat ko‘nikmalarini shakllantirish talab etiladi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan pedagogik texnologiyalar ham shug‘ullanuvchilarning faol harakatlanishini ta’minlashi kerak. An’anaviy yondashuvda o‘qituvchi tomonidan mashqni ko‘rsatish, tushuntirish va shug‘ullanuvchilar tomonidan uni takrorlash asosiy o‘rin egallaydi. Bunday yondashuv o‘zining pedagogik ahamiyatini saqlab qolgan bo‘lsa-da, bugungi kunda ta’lim jarayonini

yanada takomillashtirish uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Innovatsion pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda shug‘ullanuvchilarning faolligini oshirish, individual imkoniyatlarini hisobga olish, mashqlarni bajarish sifatini nazorat qilish va tezkor teskari aloqani ta’minlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalarning o‘rni uz navbatida innovatsion pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini oldindan belgilangan maqsad asosida samarali tashkil etish, o‘qituvchi va shug‘ullanuvchi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish hamda ta’lim natijalarini nazorat qilish imkonini beruvchi zamonaviy vositalar majmuasidir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish, avvalo, mashg‘ulotning mazmunini zamonaviylashtirishga xizmat qiladi. O‘qituvchi mashqni faqat og‘zaki tushuntirish yoki namoyish qilish bilan cheklanib qolmay, uning bajarilish texnikasini video, animatsiya yoki multimedia materiallari orqali ham ko‘rsatishi mumkin. Masalan, murakkab koordinatsion harakatlarni o‘rgatishda videotasvirlardan foydalanish shug‘ullanuvchiga harakatning ketma-ketligini yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Harakatni sekinlashtirib ko‘rsatish orqali uning alohida bosqichlarini tahlil qilish mumkin. Bu esa yangi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonini yanada tushunarli qiladi. Innovatsion texnologiyalarning yana bir muhim jihati shundaki, ular shug‘ullanuvchini ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantiradi. Bunda o‘qituvchi faqat ma’lumot beruvchi emas, balki mashg‘ulotni tashkil etuvchi, yo‘naltiruvchi va natijalarni tahlil qiluvchi pedagog sifatida faoliyat olib boradi.

Bugungi kunda ta’lim jarayonini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish talabalarning bilim, ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning amaliy faoliyatini faollashtirishni ham talab etmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabaning bevosita harakat faoliyati asosiy o‘rin egallaydi. Shu sababli mashg‘ulotlarni faqat an’anaviy tushuntirish va ko‘rsatish usullari asosida tashkil etish bilan cheklanib qolmasdan, talabalarning faol ishtirokini ta’minlaydigan interfaol metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Interfaol metodlar o‘qituvchi va talaba, shuningdek, talabalarning o‘zaro hamkorlikdagi faoliyatini tashkil etishga qaratilgan pedagogik usullar majmuini ifodalaydi. Bunday yondashuvda talaba mashg‘ulotning passiv tinglovchisi emas, balki topshiriqlarni bajarish, muhokama qilish, baholash, o‘z faoliyatini nazorat qilish va natijalarini takomillashtirish jarayonining faol ishtirokchisiga aylanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish orqali harakatli topshiriqlarni bajarish jarayonida talabalarning o‘zaro hamkorligi va kommunikativ faolligi bilan bir qatorda, jismoniy faolligini ham oshirish imkoniyati yuzaga keladi. Interfaol metodlarning muhim xususiyatlaridan biri mashg‘ulot jarayonida talabalarning mustaqil va faol harakat qilishiga sharoit yaratishdir.

An’anaviy mashg‘ulotlarda ayrim hollarda o‘qituvchi tomonidan beriladigan ko‘rsatmalarni kutish, navbat bilan mashq bajarish yoki mashg‘ulotning katta qismini kuzatuvchi sifatida o‘tkazish holatlari kuzatilishi mumkin. Interfaol yondashuv esa bunday passiv holatlarni kamaytirib, imkon qadar barcha talabalarni bir vaqtning o‘zida harakat faoliyatiga jalb qilishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanishning samaradorligi, avvalo, ularni mashg‘ulotning maqsadi, mazmuni, talabalarning tayyorgarlik darajasi va mashqlar xususiyatiga mos ravishda tanlashga bog‘liq. Bir xil metodni barcha mashg‘ulotlarda o‘zgarmagan holda qo‘llash kutilgan pedagogik samarani bermasligi mumkin. Shu sababli o‘qituvchi mashg‘ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida turli interfaol usullarni o‘zaro uyg‘unlashtirishi maqsadga muvofiq.

Juftliklarda ishlash va o‘zaro nazorat; juftliklarda ishlash ham jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabalarning harakat faolligini oshirishga xizmat qiluvchi samarali metodlardan biridir. Ushbu usulda ikki talaba birgalikda mashq bajaradi yoki ulardan biri mashqni bajarayotgan vaqtda ikkinchisi uning harakatlarini kuzatib, belgilangan mezonlar asosida baholaydi. O‘zaro nazorat orqali talabalar mashq texnikasiga e’tibor qaratishni o‘rganadilar. Masalan, yugurish, sakrash, egilish, burilish yoki boshqa harakatlarni bajarishda sherigi harakatning to‘g‘ri bajarilishini kuzatishi mumkin. Keyinchalik talabalar rollarni almashtiradilar. Bunday jarayon mashg‘ulotda kutish vaqtini kamaytirib, har ikkala talabaning faol ishtirokini ta’minlaydi. O‘zaro nazorat metodidan foydalanishda baholash mezonlari sodda va tushunarli bo‘lishi lozim. Talabaga “to‘g‘ri bajarildi”, “qisman to‘g‘ri” yoki “takomillashtirish kerak” kabi mezonlar asosida sherigining harakatini baholash topshirilishi mumkin. Bunda asosiy maqsad baho qo‘yish emas, balki harakat texnikasini anglash va xatolarni o‘z vaqtida tuzatishdan iborat. Juftliklarda ishlash talabalarning o‘z faoliyatiga nisbatan tanqidiy munosabatini ham shakllantiradi. Talaba boshqa kishining harakatini kuzatish orqali o‘z harakatidagi kamchiliklarni ham

anglab boradi. Shu sababli mazkur metod jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish uchun ham muhim vosita hisoblanadi.

Musobaqa va estafeta metodlaridan foydalanish; Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida musobaqa elementlaridan foydalanish talabalarning harakat faolligini oshirish bilan bir qatorda, ularda mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqish va motivatsiyani kuchaytirishga yordam beradi. Musobaqa metodi talabalarni ma’lum harakat topshirig‘ini belgilangan qoidalar asosida bajarishga undaydi. Estafeta mashqlari bu borada ayniqsa samarali hisoblanadi. Estafeta davomida talabalar jamoa tarkibida harakat qilib, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va harakatlarni aniq bajarish qobiliyatlarini namoyon etadilar. Masalan, belgilangan masofaga yugurish, to‘siqlardan o‘tish, to‘p bilan harakatlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish kabi topshiriqlarni estafeta shaklida tashkil etish mumkin. Biroq musobaqa metodidan foydalanishda faqat g‘olibni aniqlashga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq emas. Talabalarning individual rivojlanishi, topshiriqni sifatli bajarishi va avvalgi natijasiga nisbatan ijobiy o‘zgarishi ham hisobga olinishi kerak. Aks holda jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan talabalar o‘zlarini boshqalardan kam his qilishlari va mashg‘ulotga qiziqishi pasayishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, musobaqa topshiriqlarini turli darajada murakkablikda tashkil etish va talabalarni individual imkoniyatlariga mos ravishda jalb qilish samarali yondashuv hisoblanadi. Bunda “eng tez”, “eng aniq”, “eng faol”, “eng yaxshi texnika” kabi turli nominatsiyalardan foydalanish ham mumkin. Bu usul talabalarning turli qobiliyatlarini rag‘batlantirishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlardan foydalanish; Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlarning tabiiy va qiziqarli shakllaridan biridir. O‘yin jarayonida talaba topshiriqni bajarish bilan birga, vaziyatni tahlil qiladi, tez qaror qabul qiladi, sheriklari bilan hamkorlik qiladi va doimiy ravishda harakatda bo‘ladi. Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotning maqsadiga qarab tanlash mumkin. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofali yugurish va tezkor javob talab qiluvchi o‘yinlardan, chaqqonlik uchun yo‘nalishni tez o‘zgartirishga asoslangan o‘yinlardan, koordinatsiyani rivojlantirish uchun turli harakatlarni ketma-ket bajarishni talab qiluvchi o‘yinlardan foydalanish mumkin. O‘yin texnologiyalarining afzalligi shundaki, ular jismoniy yuklamani qiziqarli faoliyat bilan birlashtiradi. Natijada talaba mashqni faqat “majburiy topshiriq” sifatida emas, balki faol ishtirok etishni talab qiluvchi jarayon sifatida qabul qiladi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘yin davomida talabalarning kommunikativ va ijtimoiy ko‘nikmalari ham rivojlanadi. Jamoaviy o‘yinlarda kelishish, sherigiga yordam berish, qoidalarga rioya qilish, g‘alaba va mag‘lubiyatni to‘g‘ri qabul qilish kabi sifatlar shakllanadi.

Interfaol metodlardan foydalanishda o‘qituvchining roli; Interfaol metodlardan foydalanish o‘qituvchining rolini kamaytirmaydi, aksincha, uning faoliyatini yanada murakkab va ijodiy tusga keltiradi. O‘qituvchi mashg‘ulotni oldindan rejalashtirishi, metodlarni to‘g‘ri tanlashi, guruhlarni shakllantirishi, topshiriqlarni tushuntirishi, xavfsizlik qoidalarini nazorat qilishi va talabalar faoliyatiga zarur hollarda tuzatishlar kiritishi kerak. O‘qituvchi interfaol mashg‘ulot davomida ko‘proq tashkilotchi, maslahatchi va yo‘naltiruvchi vazifasini bajaradi. U talabalarga mustaqil faoliyat yuritish imkonini bergan holda, noto‘g‘ri bajarilayotgan harakatlarni o‘z vaqtida aniqlashi va tuzatishi lozim. Bunda fikr-mulohaza qisqa, aniq va amaliy bo‘lishi maqsadga muvofiq. Masalan, “harakatni tezlashtir”, “gavdani to‘g‘ri ushla”, “qo‘l harakatiga e’tibor ber” kabi aniq ko‘rsatmalar talabaga xatosini tezroq tushunishga yordam beradi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish talabalarning faol harakat qilishiga, mashg‘ulot jarayonida o‘zaro hamkorlikni kuchaytirishga va mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Guruh va juftliklarda ishlash, musobaqa va estafeta mashqlari, harakatli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar, o‘zaro va o‘z-o‘zini nazorat qilish usullarini maqsadli ravishda uyg‘unlashtirish orqali mashg‘ulotning mazmuni boyitiladi. Interfaol metodlarni individual yondashuv bilan birlashtirish esa har bir talabaning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish va uning shaxsiy rivojlanishiga sharoit yaratish imkonini beradi. Natijada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari talabaning faqat jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi jarayon emas, balki mustaqillik, hamkorlik, mas’uliyat, o‘zini nazorat qilish va sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantiruvchi kompleks pedagogik jarayonga aylanadi.

Xulosa: Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish talabalarning harakat faolligini rivojlantirish va mashg‘ulot jarayonining pedagogik samaradorligini oshirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Interfaol yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda talabalar nafaqat jismoniy mashqlarni bajaradilar, balki o‘zaro hamkorlik qiladilar, harakatlarni

kuzatadilar, natijalarni baholaydilar va o‘z faoliyatini mustaqil nazorat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Guruh va juftliklarda ishlash, o‘zaro nazorat, musobaqa va estafeta metodlari, harakatli o‘yinlar hamda muammoli vaziyatlardan foydalanish mashg‘ulotlarda talabalarning faol ishtirokini ta’minlashga xizmat qiladi. Mazkur metodlar mashg‘ulotning bir xilligi va passivligini kamaytirib, talabalarning jismoniy mashqlarni bajarishga bo‘lgan qiziqishi hamda motivatsiyasini oshirish imkonini beradi. Interfaol metodlarni qo‘llashda talabalarning individual jismoniy tayyorgarligi va imkoniyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Jismoniy yuklamani individual imkoniyatlarga moslashtirish, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish va har bir talabaning shaxsiy rivojlanish dinamikasini hisobga olish mashg‘ulotlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Bunda asosiy mezon talabaning boshqalar bilan natijasini taqqoslash emas, balki uning o‘zining avvalgi ko‘rsatkichlariga nisbatan rivojlanishini baholashdan iborat bo‘lishi lozim. Shuningdek, interfaol metodlardan foydalanish talabalarda mustaqillik, mas’uliyat, hamkorlik, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z faoliyatini baholash kabi muhim sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. O‘qituvchi esa mashg‘ulot jarayonida tashkilotchi, yo‘naltiruvchi va maslahatchi sifatida faoliyat yuritib, har bir talabaning mashg‘ulotda imkon qadar faol ishtirok etishini ta’minlashi zarur. Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlarni maqsadli va tizimli ravishda qo‘llash talabalarning harakat faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirish hamda mustaqil faoliyat ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun samarali pedagogik imkoniyat yaratadi. Shu sababli zamonaviy oliy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini interfaol metodlar, individual yondashuv va o‘z-o‘zini nazorat qilish elementlari asosida tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ashmarin B.A. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Москва: Физкультура и спорт, 1978.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2008.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2008.
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. Selevko G.K. Энциклопедия образовательных технологий. - Москва: Народное образование, 2006.
7. Абдуллина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. - Москва: Просвещение, 1990.
8. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlari.

MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA TINGLOVCHILARNING KASBIY SHAXSIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH JARAYONINI TADQIQ QILISHNING METODOLOGIK TAMOYILI SIFATIDA

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

Annotatsiya. *Ushbu maqolada ta’lim sifatini rivojlantirishning muhim shartlari hamda rejalashtirilgan malaka oshirish tizimida variativ yondashuvdan foydalanish samaradorligi va o‘qituvchining kasbiy rivojlanish darajalarini aniqlash usullari yoritib berilgan.*

Аннотация. *В данной статье освещаются важные условия развития качества образования, эффективность использования вариативного подхода в плановой системе профессионального развития, а также методы определения уровней профессионального развития учителей.*

Kalit so‘zlar: *Globallashuv, innovatsion jarayon, kasbiy rivojlanish, intellektual ko‘nikma, kasbiy kompetentlik.*

Ключевые слова: *Глобализация, инновационный процесс, профессиональное развитие, интеллектуальные навыки, профессиональная компетентность.*

Hozirgi kunda XXI asr yuksak texnologiyalar zamoni, tafakkur asri, yalpi axborotlashuv asri, globallashuv davri deb ta’rif etilmoqda.

Zamonaviy axborot texnologiyalari, telekommunikatsiyalar va kompyuter tarmoqlari axborot resurslariga kirish va yig‘ishning butunlay yangi imkoniyatlarini yaratdi. O‘qitishning turli shakllari bilan birgalikda va birlikda ta’limni takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratilmoqda, ta’limning yangi shakllari – masofaviy ta’lim rivojlanmoqda. Lekin pedagog malaka oshirishning qaysi shaklini tanlamasin, uning samaradorligi, natijada, mustaqil ishlarning ko‘lami, mustaqil o‘qish bilan aniqlanadi. Mustaqil ta’lim, ongning yuqori rivojlanish darajasiga, pedagog kadrlarning o‘z-o‘zini rivojlantirish va o‘zini ijodiy amalga oshirishga bo‘lgan ehtiyojiga tayanadi.

Globallashuv - insoniyatning ongu shuuri, tafakkuri samarasi sifatida vujudga kelgan jahon miqyosidagi umumiy jarayon, u chegara va hududlarni bilmaydigan, tuzumlarni tan olmaydigan, uzluksiz kuchayib va rivojlanib borayotgan jarayondir. Ana shunday globallashuv davrida har qanday davlatning rivojlanishi, uni rivojlangan davlatlar qatoridan mustahkam o‘rin olishi, birinchi navbatda davlatning intellektual salohiyati, yosh avlod ta’lim-tarbiyasi va umuman zamonaviy kadrlar tayyorlash tizimiga bog‘liqdir. [1,2].

Yuqorida keltirilgan fikrlar shuni ko‘rsatadiki har qanday holatda ham Respublikamizning rivojlanishida ta’lim-tarbiya sohasi markaziy o‘rin egallaydi.

Innovatsion jarayon deganda yangilikni yaratish, o‘zlashtirish, undan foydalanish, uni tarqatish va rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan majmuali faoliyat tushuniladi. Ta’limda innovatsion jarayonlarni amalga oshirish esa ta’lim sifatini rivojlan- tirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Rejalashtirilgan malaka oshirish tizimida variativ yondashuvdan foydalanish samaradorligi quyidagi tamoyillarni amalga oshirishga bog‘liq:

1. Har bir xodimning o‘z yo‘nalishi bo‘yicha va o‘z tezligi bilan uch vektorli ta’lim makonida harakat qilish huquqi;

2. Xodimni o‘quv faoliyati subyekti, boshqa odamlar bilan o‘zaro munosabatlar subyekti va shaxsiy kasbiy rivojlanish subyekti sifatida rivojlantirish;

3. Malaka oshirishning barcha darajalari, yo‘nalishlari va shakllarining maqsadli, asosli va protsessual xususiyatlarining birligi, uzluksizligi va birlashishi; o‘qituvchining kasbiy rivojlanish darajalari bilan o‘zaro munosabati;

4. Kasbiy rivojlanishning har bir bosqichida tarkibiy qismlarning to‘rtta qismining (bilim, haqiqiy va intellektual faoliyat tajribasi va voqelikka hissiy-qiymat munosabati tajribasi) organik birligi va hissiy-qiymat munosabatlari tajribasi (shu jumladan motivlar) harakatlantiruvchi kuch sifatida ishlatilishi kerak. Ushbu tarkibni o‘zlashtirish qobiliyati va intellektual faoliyat (fikrlash) tajribasi tarkibiy qismning asosiy elementini, uni o‘zlashtirishning asosiy mezonini va darajasini belgilaydigan integral komponent sifatida pedagogik faoliyati uchun tayyorlik, shu jumladan, kasbiy o‘sishga yordam beradi;

5. Axborot, o‘quv, uslubiy va moddiy resurslardan, kasb-hunar ta’limi muassasalarining kadrlar salohiyatidan, mintaqaning ilmiy salohiyatidan maqbul foydalanish;

Ishlab chiqarish, iqtisodiy va ijtimoiy sohalarning xususiyatlarini ko‘rib chiqish; ta’lim sohasida mavjud an’analar; malaka oshirish tizimini, shu jumladan, innovatsion pedagog kadrlarning salohiyati va malaka oshirish tizimining barcha tarkibiy qismlarining o‘zaro ta’sir mexanizmlari: ichki va tashqi. [5,6].

6. O‘zgaruvchan yondashuvning yuqorida ko‘rsatilgan tamoyillarini amalga oshirish sizga quyidagilarga imkon beradi:

– o‘zaro bog‘liq, bir-biridan kelib chiqadigan maqsad, mazmun, o‘qitish usullari va shunga mos ravishda o‘quv jarayoni turlarini aniqlash; modul qurilishi tufayli o‘qituvchiga bilimlarni empirikdan nazariygacha umumlashtirish darajasini oshirish yo‘nalishi bo‘yicha doimiy ravishda harakat qilish imkoniyatini berish, o‘quv dasturiga tarkibning har xil turlari va yo‘nalishini kiritish;

–faoliyatning haqiqiy va intellektual ko‘nikmalarini egallash vositasi sifatida bilimlarni takomillashtirishdan, faoliyat ko‘nikmalarini (taktik va strategik, amaliy va intellektual), faoliyatni amalga oshirish vositasi va ijodiy fikrlash vositasi sifatida faoliyatga yo‘naltirish va undan keyingi – ijodiy fikrlashga, faoliyatni o‘zgartirish vositasi sifatida yondashish.

Shunday qilib, o‘zgaruvchan yondashuv sizga quyidagilarga imkon beradi:

–o‘zaro bog‘liq, bir-biridan kelib chiqadigan maqsad, mazmun, o‘qitish usullari va shunga mos ravishda o‘quv jarayoni turlarini aniqlash. Bundan tashqari, “motiv-maqsad” (B.F. Lomov) talabalar faoliyatining yo‘nalishini, intensivligini, tuzilishini va dinamikasini belgilaydi va ilg‘or tayyorgarlikning

har bir individuallik bilan kichik “ajralmas” qismining maqsadlari va vositalari afzal va erishish mezonlarini hisobga olgan holda belgilanadi;

–o‘qituvchiga bilimlarni empirikdan nazariygacha umumlashtirish darajasini oshirish yo‘nalishi bo‘yicha doimiy ravishda harakat qilish imkoniyatini berish, shuningdek, o‘qitish mazmuniga har xil turdagi yo‘nalishlarni, birinchi navbatda tarkibiy qismlarning modulli tuzilishi (MO) tufayli kiritish imkoniyatini;

–Faoliyat yo‘nalishini amalga oshirish: bilimlarni takomillashtirishdan, faoliyatning real va intellektual ko‘nikmalarini o‘zlashtirish vositasi sifatida, bilim-ko‘nikmalarga (taktik va strategik, amaliy va intellektual), faoliyatni amalga oshirish vositasi va ijodiy fikrlashni yaratish vositasi sifatida va keyinchalik ijodiy fikrlashga; faoliyatni o‘zgartirish vositasi sifatida. Shu bilan birga, bilimdan mahoratga va keyinchalik ijodiy fikrlashga o‘tishning harakatlantiruvchi kuchi sifatida motivlar va ehtiyojlarni shakllantirish faoliyat yo‘nalishini amalga oshirish uchun zarur shartdir.

Xulosa. Kasbiy kompetentlikni oshirishning ko‘p bosqichli jarayonini amalga oshirish mexanizmi “o‘quv va kognitiv faoliyatning obyektiv zarur bosqichlarini qurish” (V.V. Yudin) bo‘lib, uning davomida faoliyatning ishlab chiqarish va reproduktiv elementlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liqdir, umuman ijodiy faoliyat tajribasi va uning individual elementlari reproduktiv tajriba, asosiy bilim-ko‘nikmalar, mustaqil fikrlash va tegishli hissiy-qiymat munosabatlaridan shakllanadi, rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Uzluksiz ta’lim tizimi uchun davlat ta’lim standartlarini ishlab chiqish va joriy etish to‘g‘risida”gi 5-sonli qaroriga 1-ilova. – T., 1998-y., 5-yanvar.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Oliy ta’limning Davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori. – T., 2001-y., 16-avgust.
3. Turg‘unov S.T. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalari direktorlari boshqaruv faoliyatining nazariy asoslari: Dis. d-r ped. nauk.. – T.., 2007. – 368 b.
4. Саифназаров И., Никитченко Г., Қосимов Б. Илмий ижод методологияси. – Т.: Янги аср авлоди, 2004. – 199 б.
5. Oliy o‘quv yurtlari talabalarida mustaqillik tafakkurini shakllantirish va rivojlantirish (kasb ta’limi yo‘nalishi misolida): Ped.f.n. ...diss. – T., 2009. – 334 b.
6. Аҳлидинов Р.Ш. Социально-педагогические основы управления качеством общэго среднего образования.: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 2002. – 44 с.
7. Вазина К.Я., Петров Ю.Н., Белиловский В.Д. Педагогический менеджмент. – М.: Педагогика, 1991. – 136 с.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA MILLIY-TARIXIY AN’ANALARNING TARBIYAVIY SALOHIYATI

Sh.Y.Oxunjonova, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filliali.

Annotatsiya; *Maqolada O‘zbekistonning milliy tarixiy tajribasi va sport an’analari o‘rganilib, zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislariga beradigan saboqlari yoritiladi. Milliy o‘yinlar, xalqona musobaqalar va tarixiy sport an’analarining pedagogik hamda ma’naviy ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport tarixining o‘zbek jamiyatidagi o‘rni, u orqali yosh mutaxassislarni vatanparvarlik va ma’naviy qadriyatlarga sodiqlik ruhida tarbiyalash masalalari ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация:*В статье рассматриваются национальный исторический опыт Узбекистана и спортивные традиции, а также их значение для подготовки современных специалистов в области физической культуры. Анализируется педагогическая и духовно-нравственная значимость национальных игр, народных состязаний и исторически сложившихся спортивных традиций. Особое внимание уделяется роли истории спорта в узбекском обществе, а также вопросам воспитания будущих специалистов в духе патриотизма, уважения к национальным традициям и приверженности духовно-нравственным ценностям.*

Kalit so‘zlar: *milliy tarix, sport an’analari, jismoniy tarbiya, milliy o‘yinlar, vatanparvarlik, sport pedagogikasi.*

Ключевые слова: *национальная история, спортивные традиции, физическая культура, национальные игры, патриотизм, спортивная педагогика.*

Kirish. O‘zbekiston xalqi qadimdan boy sport an’analari va milliy o‘yinlarga ega. Kurash, uloq-ko‘pkari, chavandozlik, dorbozlik, belbog‘li kurash, arqon tortish kabi xalqona musobaqalar xalqimizning jismoniy madaniyati, ijtimoiy hayoti va tarbiyaviy qadriyatlarini aks ettirgan. Bugungi globallashuv davrida zamonaviy sport bilan bir qatorda milliy sport an’analarini chuqur o‘rganish jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlash jarayonida alohida ahamiyatga ega.

Metodologiya. Tadqiqotda tarixiy tahlil – O‘zbekiston milliy sport an’analari tarixiy jarayonlarda o‘rni;

Pedagogik yondashuv–milliy o‘yinlarning jismoniy tarbiya darslaridagi ahamiyati;

Sotsiokulturniy tahlil–sport an’analari va jamiyatdagi ijtimoiy-madaniy qadriyatlar bog‘liqligi;

Qiyosiy yondashuv–milliy o‘yinlarning zamonaviy sport bilan uyg‘unligi tahlil qilindi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, milliy tarix va sport an’analari zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislarining faoliyatida muhim metodik va tarbiyaviy asos vazifasini bajaradi. Ular orqali nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yoshlarning ma’naviy dunyoqarashi, milliy qadriyatlarga hurmati ham shakllanadi.

Tarixiy jarayonlar va sport an’analari uyg‘unligi:

O‘zbek xalqining tarixida kurash, uloq-ko‘pkari, chavandozlik, ot choptirish kabi milliy o‘yinlar yoshlarning jismoniy chiniqishi va ijtimoiy birlikni mustahkamlashda beqiyos ahamiyat kasb etgan.

Bu sport turlari xalq bayramlari, to‘y marosimlari va davlat tantanalarining ajralmas qismi bo‘lib, jamiyatni birlashtiruvchi omil vazifasini bajargan.

Zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun saboqlar:

Milliy sport turlaridan foydalanish orqali o‘quvchilarni milliy qadriyat va urf-odatlarga hurmat ruhida tarbiyalash mumkin.

Sport mashg‘ulotlarida milliy an’analarni qo‘llash jamoaviylik, irodaviylik va vatanparvarlik sifatlarini rivojlantiradi.

Mutaxassislar uchun eng muhim saboq — an’anaviy sport turlarini zamonaviy metodik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirish orqali ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishdir.

Milliy sport o‘yinlarini mashg‘ulotlarga kiritish o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, shu bilan birga ularning milliy o‘zligini anglash hissini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari tarixiy tajribadan foydalanib, sportni nafaqat jismoniy mashq, balki ma’naviy-ma’rifiy tarbiya vositasi sifatida qo‘llashlari mumkin.

Milliy tarix va sport an’analari jismoniy tarbiya sohasining zamonaviy taraqqiyotida beqiyos ahamiyatga ega.

Ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish yoshlarni barkamol shaxs sifatida shakllantirish, ularning milliy g‘urur va o‘zligini mustahkamlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tarixiy sport an’analari va ularning pedagogik ahamiyati

O‘zbek kurashi yoshlarni matonat, kuch va adolatga o‘rgatgan. Ko‘pkari esa jamoaviylik, hamjihatlik va yetakchilik fazilatlarini rivojlantirgan.

Milliy qadriyatlar va jismoniy tarbiya

Milliy o‘yinlar orqali avlodlar o‘rtasida tarixiy xotira, ma’naviy bog‘liqlik va vatanparvarlik kuchayadi.

Zamonaviy sport tizimidagi milliy an’analar

Mustaqillikdan keyin milliy sport turlari (kurash, belbog‘li kurash) xalqaro maydonga chiqib, Olimpiya o‘yinlari dasturiga ham kiritildi.

Mutaxassislar uchun saboqlar

Milliy sport an’analarini bilish va ulardan foydalanish pedagogik jarayonda samarali usul hisoblanadi;

Mutaxassislar sportni faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki tarbiyaviy vosita sifatida ko‘rishlari zarur;

Milliy tarix va sport an’analaridan foydalanish yoshlarni milliy qadriyatlarga sodiq qilib tarbiyalaydi.

Muhokama. Milliy sport turlari xalqimizning tarixiy merosi sifatida nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ma’naviy poklik va axloqiy yetuklikni ta’minlagan. Shu bois, jismoniy tarbiya mutaxassislari

nafaqat zamonaviy sport metodlarini, balki milliy an’analarni ham o‘quv jarayoniga kiritishi lozim. Bu yondashuv milliy qadriyatlarni asrash, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va ularning ma’naviy dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Milliy tarix va sport an’analari zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun boy saboqlar manbai hisoblanadi. Ular:

jismoniy tarbiyaning milliy ildizlarini o‘rganish;

sport orqali ma’naviyat va qadriyatlarni singdirish;

xalqona musobaqalar orqali yoshlarni birdamlik va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash.

Milliy sport an’analari va tarixiy merosni o‘rganish mutaxassislarning kasbiy va ma’naviy salohiyatini mustahkamlashda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Mirziyoyev, Sh.M. Milliy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi haqida nutqlar. Toshkent, 2021.
2. Karimov, I.A. Yuksak ma’naviyat–yengilmas kuch. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
3. Qosimov, B. O‘zbekiston sport tarixi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2018.
4. Nazarov, A. O‘zbek kurashining tarixi va rivojlanishi. Toshkent, 2015.
5. Olympic Council of Asia. Traditional Sports and Games in Asia. Kuala Lumpur, 2019.

MALAKALI DZYUDOCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMINI REJALASHTIRISH

S.E.Qodirov p.f.b.f.d.,(PhD), professor.
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Yakkakurash va suv sport turlari
kafedrasi mudiri

Annotatsiya: *Tadqiqot davomida dzyudochilarni tayyorlashning asosiy yo‘nalishlari - umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik, psixologik hamda nazorat-tahliliy tayyorgarlik komponentlari aniqlanib, ular bosqichma-bosqich integratsiyalashgan holda yoritilgan. Har bir bosqich uchun (boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot, sport takomillashuv, oliy sport mahorati) alohida maqsad va vazifalar belgilangan. Model asosida sportchining yoshi va sport stajiga mos yuklama, metodika va nazorat vositalari aniqlangan.*

Аннотация: *В ходе исследования были определены и поэтапно интегрированы основные направления подготовки дзюдоистов – общефизическая, специальная физическая, технико-тактическая, психологическая и контрольно-аналитическая составляющие. Для каждого этапа (начальная подготовка, тренировка, совершенствование спортивных навыков, развитие высоких спортивных качеств) были установлены отдельные цели и задачи. На основе модели были определены нагрузка, методология и контрольные инструменты, соответствующие возрасту и спортивному опыту спортсмена.*

Kalit so‘zlar: *dzyudo, ko‘p yillik tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.*

Ключевые слова: *дзюдо, долгосрочная подготовка, спортивная подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, физические качества.*

Kirish. Dzyudo – jismoniy kuch, tezlik, chaqqonlik va yuqori darajadagi texnik mahoratni talab qiluvchi olimpiya sport turi bo‘lib, unda muvaffaqiyatga erishish ko‘p yillik muntazam va ilmiy asoslangan mashg‘ulot jarayoniga bog‘liq. Yuqori malakali dzyudochi bo‘lib yetishish bir necha bosqichli, uzoq muddatli tayyorgarlikni talab etadi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sportchining jahon arenalarida g‘alaba qozonishi uchun kamida 10-15 yillik tizimli mashg‘ulot zarur bo‘ladi. Misol tariqasida, 2024-yil Parij Olimpiadasida -52 kg vazn toifasida oltin medalni qo‘lga kiritgan Diyora Keldiyorova ayni paytda O‘zbekiston tarixida dzyudo bo‘yicha ilk oltin medal sohibasi bo‘ldi. Bu yutuq mamlakatimizda dzyudo sportining yuksalayotganini hamda yuqori cho‘qqilarga erishish uchun samarali tayyorgarlik tizimi naqadar dolzarb ekanini ko‘rsatadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi (sportga kirish davri, taxminan 7–12 yosh): Bu bosqichda asosiy maqsad – yosh sportchida dzyudo sportiga qiziqish uyg‘otish, **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** komponenti boshlang‘ich darajada sodda elementlar orqali joriy etiladi – masalan, dzyudoga xos ayrim harakatlarni (turli yo‘nalishda ag‘darilishlar, yiqilish texnikasi – ukemi) o‘rgatish, o‘z vaznida kurash

usullarini ko‘rsatish kabi. Bunda yuklama og‘ir emas, bolaning yoshiga mos bo‘lishi lozim. **Texnik-taktik tayyorgarlik** ushbu bosqichda dzyudoning eng asosiy elementlarini tanishtirishdan boshlanadi. Avvalo, xavfsiz yiqilish (ukemi) texnikalari o‘rgatiladi, chunki bu kurashchining keyingi o‘rganish jarayonida jarohatlanmasligi uchun zamin yaratadi. **Psixologik tayyorgarlik** boshlang‘ich bosqichda, albatta, sodda shaklda olib boriladi. Asosiy e’tibor bolada sportga, xususan dzyudoga mehr uyg‘otish va ijobiy motivatsiya yaratishga qaratiladi. Trener-o‘qituvchilar dzyudoning tarbiyaviy tomonlarini – intizom, hurmat, matonatni bolalarga singdiradilar. Mashg‘ulotlarda kichik topshiriqlarni bajartirib, bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish muhim.

O‘quv mashg‘ulot bosqichi (o‘smirlik davri, taxminan 13–16 yosh): Bu bosqichda sportchi dzyudo bilan bir necha yildan beri shug‘ullanib kelayotgan bo‘ladi va endi umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka asta-sekin o‘ta boshlaydi. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** muhim bo‘lib qoladi – sportchining umumiy chidamliligi, kuch va tezlik salohiyati barqaror oshirib boriladi. Lekin bu jarayonda endilikda **maxsus jismoniy tayyorgarlik** ulushi ortib boradi. Dzyudoning o‘ziga xos jismoniy talablari bor: masalan, kuchli tutqich (qo‘l barmoqlarining kuchi va bilak kuchi), portlovchi kuch (raqibni ko‘tarib otish uchun), anaerob chidamlilik (qisqa va intensiv janglar ketma-ketligiga bardosh berish) va boshqalar. Shu bois o‘smirlik davrida trener-o‘qituvchilar dzyudochi organizmini shu talablar uchun moslashtira boshlaydilar. **Texnik-taktik tayyorgarlik** o‘quv-mashg‘ulot bosqichida juda faol kechadi. Agar boshlang‘ich davrda sportchi 8-10 turdagi asosiy usulni o‘rgangan bo‘lsa, endi uning texnik repertuarini sezilarli darajada kengaytirish vaqti keladi. Bu davrda sportchi **kombinatsion harakatlar**ni ham o‘rganishi muhim – ya’ni, bir usuldan ikkinchisiga o‘tish (masalan, raqib chapga qarshi harakat qilsa, uni qarama-qarshi tomonga ikkinchi usul bilan yiqitish va hokazo). Shu bosqichda sportchilar mahalliy va yoshlar o‘rtasidagi musobaqalarda faol qatnasha boshlaydilar, bu esa ularning **taktik tajribasi**ni oshiradi. Har bir musobaqadan so‘ng trener-o‘qituvchi sportchi bilan birga janglarni tahlil qilib, xatolar ustida ishlash lozim.

Sport takomillashuv bosqichi (yoshlar va kattalarga o‘tish, taxminan 17–20 yosh): Bu davrda sportchi endi to‘liq dzyudoga ixtisoslashadi, uning hayot tarzida ushbu sport yetakchi o‘ringa chiqadi. Sportchining ko‘pchilik hollarda sport mahorati bo‘yicha sport ustaligiga nomzod va sport ustalari (1-dan yoki undan yuqori) darajasiga erishgan davri ham aynan shu bosqichga to‘g‘ri keladi. Mashg‘ulot jarayoni ham sifat jihatidan yangi pog‘onaga ko‘tariladi. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** endilikda yordamchi rolga o‘tadi – asosiy e’tibor maxsus jismoniy sifatlarni maksimal darajada oshirishga qaratiladi. Shunday bo‘lsa-da, yil davomida umumjismoniy mashg‘ulotlar (kross yugurishlar, umumiy bardamlikni saqlovchi trenirovkalar) ham rejali ravishda olib boriladi, chunki umumiy baza yo‘qolib ketmasligi kerak. **Texnik-taktik tayyorgarlik** sport takomillashuv bosqichida sifat jihatidan yangi darajaga ko‘tariladi. Endi sportchi hamma texnikani ketma-ket o‘rganishdan ko‘ra, o‘zining toj usullari va uslubini shakllantirishga kirishadi. Trener-o‘qituvchi sportchi repertuaridagi eng samarali usullarni aniqlab, ularni mukammal darajaga yetkazishga yordam beradi.

Oliy sport mahorati bosqichi (oliy sport yutuqlari, -21 yosh va undan yuqori): Bu bosqich dzyudochini ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi yakuniy va eng muhim bosqichidir. Mazkur davrda sportchi professional sportchi sifatida shakllanadi, xalqaro miqyosda yutuqlarga erishadi. Mashg‘ulot jarayoni to‘liq individual reja asosida va eng yuqori darajadagi trener-o‘qituvchilar va mutaxassislar ko‘magida olib boriladi. Asosiy urg‘u **maxsus jismoniy tayyorgarlik**da bo‘lib, yuqori malakali sportchi uchun maxsus dasturlar tuziladi. Bu dasturlar sportchining kuch-quvvati cho‘qqiga chiqadigan vaqti (odatda, yilning eng asosiy musobaqasi – Jahon chempionati yoki Olimpiadaga to‘g‘ri keladigan davr)ga moslab tuziladi. Davrlashtirish tamoyiliga binoan, yil davomida yuklamalar o‘zgarib turadi: **tayyorgarlik davri**da eng katta hajmdagi va o‘rtacha intensivlikdagi mashqlar bajarilsa, **musobaqa oldi** davrida hajm kamaytirilib, intensivlik oshiriladi, **musobaqa davri**da esa yuklama kamaytirilib, sportchining sport formasi ushlab turiladi. **Texnik-taktik tayyorgarlik** oliy sport bosqichida mutlaq professional darajaga erishadi. Har bir sportchining kurash uslubi to‘liq shakllangan bo‘ladi: u o‘zining “to‘qmoq usul”larini (eng kuchli va ko‘p qo‘llaydigan usullarini) biladi va ularni raqib bilsa ham, samarali qo‘llay oladigan darajada takomillashtiradi. Masalan, mashhur chempionlar ichida kimdir ko‘proq uchi-mata usuli bilan tanilgan, yana kimdir yerdagi kurash ustasi bo‘lgan – bu ularning ixtisoslashgan texnik arsenalini ko‘rsatadi.

Xulosa. Olib borilgan nazariy-metodik tadqiqot natijasida yuqori malakali dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini tashkil etish uchun mo‘ljallangan metodik model ishlab chiqildi. Mazkur model dzyudochilarni tayyorlash jarayonini to‘rt bosqichga ajratgan holda, har bir bosqichda **umumiy**

jismoniy, **maxsus jismoniy**, **texnik-taktik**, **psixologik** va **nazorat-tahliliy tayyorgarlik** yo‘nalishlarining o‘zaro integratsiyalashgan tarzda olib borilishini nazarda tutadi.

Mamlakatimiz dzyudo maktabi so‘nggi yillarda jahon arenalarida yuksak natijalarni ko‘rsatmoqda – bunga misol sifatida yuqorida zikr etilgan Olimpiya oltin medali yoki jahon chempionatlarida qo‘lga kiritilgan ko‘plab medallarni keltirish mumkin. Bu yutuqlarga qaramay, tajribani doimiy ilm bilan boyitib borish lozim. Mazkur model O‘zbekiston dzyudo federatsiyasi va sport tashkilotlari uchun manfaatli bo‘lishi mumkin. Uni amaliyotga tatbiq etish orqali yosh iqtidorlarni to‘g‘ri tarbiyalash va kelgusida chempionlar chiqarish imkoniyati yanada oshadi. Albatta, modelni joriy etishda uni mahalliy sharoitlarga moslashtirish, mavjud infratuzilma va kadrlar resurslarini hisobga olish kerak bo‘ladi. Lekin prinsip jihatidan model universaldir va boshqa kurash sport turlariga ham ma’lum darajada tatbiq qilish mumkin (masalan, sambo, kurash sporti va boshqa kurash turlari uchun ham asos bo‘la oladi).

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, taklif etilgan metodik model bugungi sport ilm-fanining ilg‘or yutuqlariga tayangan holda, yuqori malakali dzyudochilarni ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini samarali tashkil etish bo‘yicha kompleks yechim taklif qiladi. Modelni muntazam qo‘llash natijasida yurtimiz sportchilari xalqaro maydonda barqaror muvaffaqiyatga erishishiga umid bildiramiz.

Adabiyotlar.

1. Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich (2024). Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va malakali dzyudochilarining tezkor-kuch ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqligi. Research Focus, 3 (1), 165-171. doi: 10.5281/zenodo.10522295.

2. Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich (2024). Dzyudochilarning kuch va tezkor kuch qobiliyatlarini takomillashtirish uslullari. Research Focus, 3 (1), 159-164. doi: 10.5281/zenodo.10522214

3. Kerimov F.A. Sport soxasida ilmiy tadkikotlar. T. ITA-press, 2020.-263 b.

4.Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodologiyasi. M.-Sport, 2021-520 b.

5. Traditional Sports and Intangible Cultural Heritage. Paris, 2020.

KURASH TRENERLARIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘zbek milliy kurashining ko‘p asrlik tarixiy-madaniy ildizlari, uning xalq turmush tarzi va ma’naviy qadriyatlaridagi o‘rni hamda mustaqillik yillarida xalqaro miqyosga chiqish jarayoni tarixiy-mantiqiy tahlil asosida yoritilgan. Kurashning umuminsoniy qadriyat sifatidagi ahamiyati va zamonaviy sharoitda kurash bo‘yicha trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish muammosi tahlil qilingan. Me’yoriy-huquqiy hujjatlar asosida trenerlarning malaka oshirish tizimini takomillashtirish, ularni ilg‘or pedagogik texnologiyalar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan ta’minlash bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Xulosa qilib aytganda, kurash trenerlarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish sohaning istiqbolli taraqqiyotini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.*

Аннотация: *В статье на основе историко-логического анализа рассматриваются многовековые историко-культурные корни узбекской национальной борьбы кураш, ее роль в укладе жизни и системе духовных ценностей народа, а также выход этого вида спорта на международную арену в годы независимости. Анализируются значимость кураша как общечеловеческой ценности и вопросы непрерывного профессионального развития тренеров в современных условиях. На основе нормативно-правовых документов представлены рекомендации по совершенствованию системы подготовки тренеров и обеспечению их передовыми педагогическими технологиями и научно-методической литературой. В заключение делается вывод о том, что профессиональное развитие тренеров по курашу является ключевым фактором, обеспечивающим дальнейшее развитие этого вида спорта.*

Kalit so‘zlar: *Kasbiy kompetentlik, malaka oshirish, sport pedagogikasi, uzluksiz ta’lim.*

Ключевые слова: *Профессиональная компетентность, повышение квалификации, спортивная педагогика, непрерывное образование.*

Kirish. Milliy qadriyatdan umuminsoniy qadriyatga aylanib, bugun jahon nigohini o‘ziga tortgan kurash ma’naviy qadriyat va sport turi sifatida o‘zining chuqur tarixga ega ekanligi topilgan tarixiy manbalar orqali o‘z isbotini topdi. Tarixshunos olimlarning olib borgan tadqiqotlari, izlanishlari va arxeologik ilmiy qidiruvlari, kuzatishlari natijasida topilgan ashyoviy dalillar kurashning yoshi kamida 2,5-3 ming yildan ziyod ekanligini tasdiqlaydi. Asrlar sinovidan, murakkab davrlardan mardona o‘tgan, chinakam mard raqiblar bahsi, ezgu niyatlar, oliy maqsadlar yo‘li bo‘lib e’tirof etilgan kurash yana xalq nazariga tushdi va davlat darajasidagi muhim ishga aylandi. Qisqa davr ichida jahon ommasining mehrini qozonib, dunyo sport sahnasida o‘z o‘rnini topdi[11, 19-b.

Bugungi kunda kurashning xalqaro sport maydonidagi mavqeyini yanada mustahkamlash, jumladan uni Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritish bevosita trener kadrlarining kasbiy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Shu sababli mazkur maqolaning maqsadi o‘zbek milliy kurashining tarixiy-madaniy ildizlarini va uning umuminsoniy qadriyat sifatidagi rivojlanish bosqichlarini tarixiy-mantiqiy tahlil asosida yoritish, shuningdek zamonaviy sharoitda kurash bo‘yicha trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish muammolarini aniqlash va ularni bartaraf etish yo‘llari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda tarixiy-mantiqiy tahlil, qiyosiy tahlil va ilmiy adabiyotlarni tizimli sharhlash usullaridan foydalanildi.

Asosiy qism. Kurashning tarixiy-madaniy ildizlari. Buyuk alloma Ibn Sino mashqlar orasida kurash tushishni alohida ta’kidlagan, Alisher Navoiy asarlarida esa polvonlarning odobi, mardligi va halolligi ulug‘ xislatlar sifatida qayd etilgan Qadimgi Samarqandda Navro‘z bayrami har doim kurashsiz o‘tmagan, har yili g‘olib “Sug‘diyona polvoni” nomini olgan. Kurashchilar Farg‘ona qoidasi bo‘yicha paxtali yaktakda, Buxoro qoidasi bo‘yicha esa paxtasiz yaktakda musobaqalashishgan, Navro‘z sayli va to‘y marosimlarimizda bunday an’analar hozirgacha saqlanib qolgan. Yunon tarixchisi Elian saklarda uylanish uchun bellashuv odati bo‘lganini yozgan; akademik A.Asqarov, M.Gryaznov va K.Imomovlarning tadqiqotlari o‘zbek kurashi 3,5-5 ming yil ilgari tarqala boshlaganini, uning “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li” kabi dostonlarda aks etganini ko‘rsatadi.

Kurashning rivojlanish bosqichlari. 1920-yilgi birinchi O‘rta Osiyo olimpiadasida belbog‘li kurash namoyish qilinib, o‘zbekistonlik polvonlar g‘olib chiqqan; 1934-yilgi spartakiada dasturiga kiritilib, 1936-yilda Toshkentda maxsus kurash maktabi ochilgan[6, 146-b]. 1991-yilda mustaqillikka erishilgach, K.Yusupov ishlab chiqqan yangi qonun-qoidalar tasdiqlandi. 1998-yil 6-sentyabrdaToshkentda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi (XKA)tuzilib, 1999-yildan jahon chempionatlari va xalqaro musobaqalar o‘tkazib kelinmoqda[10, 129-b]. Bugungi kunda XKA tarkibida 140 ga yaqin milliy federatsiyalar bo‘lib, tashkilot YUNESKO qoshidagi xalqaro kengash a’zosidir. 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-son, 2024-yil 20-dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-son qarorlarida xalqaro musobaqalar tashkil etish, kurash mahorati maktablarini yaratish hamda 2028-yilga borib kurashni Olimpiya dasturiga kiritishga erishish rejalashtirilgan.

Kurashning ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati. Kurash sporti insonparvarlik g‘oyalariga asoslangan qoidalari bilan dunyo xalqlarini yaqinlashtiruvchi, mardlik va halollikni talab etuvchi, yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi milliy g‘urur manbai sifatida tan olingan. Kurash bo‘yicha musobaqa qoidalari sportchi va murabbiylarga insonparvarlik mezonlariga rioya qilishni, sha’ni qadr qimmatni kamsituvchi uslublardan voz kechishni talab qiladi.

Trenerlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish muammosi. 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 jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy va pedagogik mahoratini doimiy oshirib borish, ularni ilg‘or pedagogik va axborot texnologiyalari, ilmiy-o‘quv adabiyotlar bilan ta’minlash vazifa qilib qo‘yilgan. Professor I.A.Tursunaliyevning fikricha, buni amalga oshirish uchun quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish lozim:

- malaka oshirish kurslarining o‘quv-uslubiy ta’minotini takomillashtirish kerak;
- malaka oshirish kurslarida dars o‘tuvchi professor-o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligiga e’tibor qaratish;
- zaruriy o‘quv adabiyotlari, darsliklar va o‘quv-uslubiy qo‘llanmalarga bo‘lgan ehtiyojni ta’minlanishi;
- yuqori saviyadagi seminar-treninglar tizimli tashkil etilishi lozim[8, 48-b].

Davlat tomonidan qabul qilingan me’yoriy-huquqiy hujjatlar trenerlarning malaka oshirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lsada, amaliyotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan ta’minlash va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish borasida hali bo‘shliqlar mavjud.

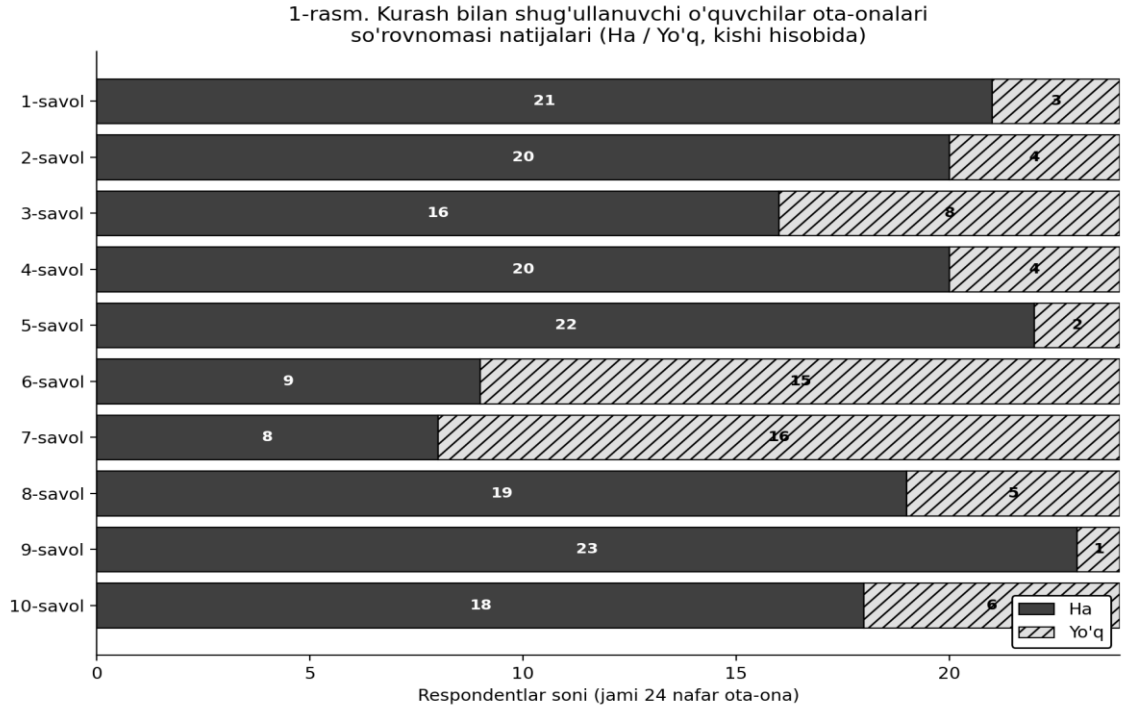
Ota-onalar so‘rovnomasi natijalari. Kurash bo‘yicha trenerlarning kasbiy kompetentligini amaliyotda baholash maqsadida kurash bilan shug‘ullanuvchi 24 nafar o‘quvchining ota-onalari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovnoma natijalari 1-jadval va 1-rasmda keltirilgan.

Jadval 1

Kurash bilan shug‘ullanuvchi 24 nafar o‘quvchining ota-onalari bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari

So‘rovnoma savollari	**Ha**	**Yo‘q**
Farzandingiz kurash sport turini tanlaganini qo‘llab-quvvatlaysizmi?	21	3
Farzandingizga kurash sirlarini o‘rgatayotgan murabbiy faoliyatidan ko‘nglingiz to‘ladimi?	20	4
Murabbiy o‘tkazayotgan mashg‘ulotlarni kuzatib borasizmi?	16	8
Murabbiyning kasbiy mahorati sizni qoniqtiradimi?	20	4
Murabbiyning muomala madaniyatidan ko‘nglingiz to‘ladimi?	22	2
Murabbiylarning haddan tashqari qattiqqo‘lligini maqullaysizmi?	9	15
Murabbiyning kasbiy sifatlaridan ko‘nglingiz to‘lmagan vaqtlar bo‘lganmi?	8	16
Murabbiylar bilan ota-onalarning uchrashuvlari muntazam o‘tkazib turiladimi?	19	5
Ota-onalar bilan murabbiylarning o‘zaro hamkorligi yo‘lga qo‘yilganmi?	23	1
Farzandingiz kelajakda murabbiy bo‘lishini xohlaysizmi?	18	6

1-rasm



1-rasm. Ota-onalar so‘rovnomasi natijalarining grafik tasviri (Ha/Yo‘q, kishi hisobida)

Natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ota-onalarning katta qismi (21 nafari, 87,5%) farzandining kurash bilan shug'ullanishini qo‘llab-quvvatlaydi, murabbiylarning muomala madaniyati (22 nafar, 91,7%) va ota-onalar bilan hamkorligi (23 nafar, 95,8%) bo‘yicha eng yuqori ijobiy ko‘rsatkichlar qayd etildi. Shu bilan birga, ota-onalarning atigi 9 nafari (37,5%) murabbiylarning haddan tashqari qattiqqo‘lligini maqullaydi, 8 nafari (33,3%) esa murabbiyning kasbiy sifatlaridan ko‘ngli to‘lmagan vaqtlar bo‘lganini tan olgan. Bu natijalar maqolaning nazariy qismida keltirilgan xulosani - kurash trenerlarining kasbiy kompetentligini, xususan pedagogik muomala uslublarini uzluksiz takomillashtirish zarurligini - amaliy jihatdan tasdiqlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, o‘zbek milliy kurashi kamida 2,5-3 ming yillik tarixga ega bo‘lib, xalqning ma’naviy qadriyatlari, urf-odatlari va turmush tarzida chuqur iz qoldirgan, mustaqillik yillarida esa umumdavlat va xalqaro miqyosdagi sport turiga aylandi. Ikkinchidan, kurashning umuminsoniy qadriyat sifatidagi maqomi uning insonparvarlik xususiyati, mardlik, halollik va yuksak axloqiy sifatlarni tarbiyalash vositasi ekanligida namoyon bo‘ladi. Uchinchidan, kurash bo‘yicha trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu borada malaka oshirish kurslarining o‘quv-uslubiy ta’minotini takomillashtirish, ilg‘or pedagogik texnologiyalar va ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan ta’minlash hamda tizimli seminar-treninglar tashkil etish zarur. Nihoyat, kurash sohasidagi yuqori malakali trenerlarning ish tajribasini o‘rganish va ommalashtirishda ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlari hamda sun’iy intellekt imkoniyatlaridan yetarli darajada foydalanish maqsadga muvofiqdir.

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.

AKROBATIKACHILARNING SPORT TAKOMILLASHUVI BOSQICHIDAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

K.Sh.Raxmonova, p,f,b,f,d (PhD), v.b. dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Maqolada sport akrobatikasida sport takomillashuvi bosqichida shug‘ullanuvchi akrobatlarning xoreografik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi yoritilgan. Zamonaviy akrobatik kompozitsiyalarda murakkab elementlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish bilan bir qatorda harakatlarning musiqaga mosligi, plastik ifodasi, ritmik aniqligi, estetik ko‘rinishi va ijro barqarorligi ham muhim ekanligi asoslangan. Xoreografik mashg‘ulotlarning mazmuni klassik raqs, burilish, sakrash, muvozanat, erkin plastika va akrobatik elementlarni o‘zaro bog‘lash tamoyili asosida tahlil qilindi. Sportchilarning individual imkoniyatlari hamda juftlik va guruh tarkibidagi sinxron harakatlanish xususiyatlarini hisobga olish zarurligi ko‘rsatib berildi. Xoreografik tayyorgarlikni texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiyalashgan holda tashkil etish ijro mahoratini oshirishning istiqbolli yo‘nalishi sifatida taklif etiladi.*

Аннотация. *В статье рассматривается проблема совершенствования хореографической подготовки акробатов на этапе спортивной специализации. Установлено, что наряду с технически правильным выполнением сложных элементов в современных акробатических композициях ключевое значение имеют такие факторы, как музыкальность, плавность движений, ритмическая точность, эстетическая выразительность и стабильность исполнения. Содержание хореографической подготовки проанализировано с позиций принципа интеграции элементов классического танца, вращений, прыжков, упражнений на равновесие, движений свободного стиля и акробатических элементов. Подчеркивается необходимость учета как индивидуальных возможностей спортсменов, так и требований к синхронности движений в парах и группах. Организация хореографической подготовки на основе комплексного подхода - в сочетании с технической и специальной физической подготовкой - предлагается в качестве перспективного пути повышения мастерства исполнения.*

Kalit so‘zlar: *sport akrobatikasi, akrobat, xoreografiya, sport takomillashuvi, ijro mahorati, plastiklik, ritmiklik, musiqiylik, koordinatsiya, muvozanat, artistiklik, maxsus tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *спортивная акробатика, акробат, хореография, физическое развитие, исполнительское мастерство, пластичность, чувство ритма, музыкальность, координация, равновесие, артистизм, специальная подготовка.*

Dolzarbligi. Sport akrobatikasining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari sportchilardan nafaqat murakkab akrobatik elementlarni egallashni, balki ularni yaxlit, estetik va musiqiy kompozitsiya tarkibida yuqori ijro sifati bilan namoyish etishni talab qilmoqda. Musobaqa dasturining tomoshabopligi va badiiy yaxlitligi ko‘p jihatdan sportchining harakat madaniyati, ritmni his qilishi, tana plastikasi va sheriklari bilan uyg‘un harakatlana olishiga bog‘liq.

Amaliy mashg‘ulotlarda kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikka katta e’tibor berilishi tabiiy. Biroq ushbu sifatlarning o‘zi kompozitsiyaning yuqori ijro darajasini kafolatlamaydi. Harakatlarning ritmik tuzilishi, tana qismlarining o‘zaro uyg‘unligi, musiqiy obrazni harakat orqali ochish, fazoda chiroyli joylashish va elementlar orasidagi o‘tishlarning ravonligi ham maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Shu nuqtai nazardan, xoreografik tayyorgarlikni sport akrobatikasining ikkilamchi vositasi sifatida emas, balki texnik va badiiy mahoratni birlashtiruvchi pedagogik tizim sifatida ko‘rib chiqish dolzarbdir. Ayniqsa sport takomillashuvi bosqichida asosiy texnik baza shakllanganligi sababli mashg‘ulotlarning sifat ko‘rsatkichlari - aniqlik, barqarorlik, ifodalilik va ijro madaniyatini oshirishga yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqot maqsadi. Sport takomillashuvi bosqichidagi akrobatlarning xoreografik tayyorgarligini mazmunan takomillashtirish, uning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liqligini asoslash hamda mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llash mumkin bo‘lgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. Sport akrobatikasida xoreografik tayyorgarlikning funksional ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish.
2. Sport takomillashuvi bosqichidagi akrobatlarning xoreografik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni aniqlash.
3. Xoreografik vositalarni mazmuni va amaliy vazifalariga ko‘ra tizimlashtirish.
4. Individuallashtirish va juftlik-guruh sinxronligini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti va predmeti

Tadqiqot obyekti - sport takomillashuvi bosqichida sport akrobatikasi bilan shug‘ullanuvchi akrobatlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti - xoreografik vositalar, mashqlar ketma-ketligi va ularni akrobatlarning texnik-badiiy tayyorgarligiga moslashtirish metodikasi.

Tadqiqot usullari. Maqolani tayyorlashda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, umumlashtirish, taqqoslash va metodik modellashtirish yondashuvlaridan foydalanildi. Tahlilda xoreografik tayyorgarlikning klassik raqs maktabi bilan bog‘liq vositalari hamda ularning sport akrobatikasiga moslashtirilishi asosiy mezon sifatida qabul qilindi.

Asosiy natijalar va ularning muhokamasi. Sport akrobatikasida xoreografik tayyorgarlik sportchining harakatlarini estetik jihatdan shakllantirish bilan cheklanib qolmay, uning texnik mahorati, koordinatsion qobiliyatlari, muvozanatni saqlashi, harakat aniqligi, ritm va fazoviy orientatsiyasini takomillashtirishning muhim vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. Xoreografik mashqlar orqali sportchida tana qismlarining o‘zaro muvofiqlashgan harakati, gavdani boshqarish, tayanch holatlarini barqaror saqlash hamda murakkab akrobatik elementlarni bajarish jarayonida harakatlarni aniq nazorat qilish qobiliyati rivojlanadi. Xoreografik tayyorgarlik, ayniqsa, gavda holatini boshqarish, egiluvchanlik, bo‘g‘imlar harakatchanligi, mushaklar kuchini muvofiqlashtirish, vestibulyar barqarorlik va proprioseptiv sezgirlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur sifatlar akrobatik elementlarning texnik jihatdan to‘g‘ri va xavfsiz bajarilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, musiqiy ritm asosida bajariladigan xoreografik mashqlar sportchining harakat tempi, ritmi va dinamikasini boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shu nuqtayi nazardan, xoreografik tayyorgarlikni sport akrobatikasining texnik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘langan maxsus pedagogik vosita sifatida qarash maqsadga muvofiq. Uning funksional ahamiyatini nazariy tahlil qilish orqali xoreografik mashqlarning sportchilarning jismoniy, koordinatsion, texnik va ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirishdagi o‘rni aniqlanadi**.**

Tahlil natijalari xoreografik tayyorgarlikni uchta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi: harakat madaniyatini shakllantirish, maxsus motor imkoniyatlarni rivojlantirish va musobaqa kompozitsiyasining ijro sifatini oshirish. Bunda xoreografik mashqlar mustaqil maqsad sifatida emas, balki akrobatik harakatlarning sifatini yaxshilovchi vosita sifatida tanlanishi kerak.

Klassik xoreografiya elementlari gavdani to‘g‘ri boshqarish, oyoq va qo‘l harakatlarini aniq tashkil etish, muvozanatni saqlash hamda harakat amplitudasini nazorat qilishga yordam beradi. Parter ekzersisi esa mushaklarning funksional holati, bo‘g‘imlar harakatchanligi va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Burilish va sakrash mashqlari fazoviy orientatsiya, ritmni ushlash va tayanchdan samarali foydalanish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Xoreografik tayyorgarlikning alohida qiymati harakatlar orasidagi o‘tishlarni takomillashtirishda namoyon bo‘ladi. Akrobatik elementdan keyingi xoreografik harakat yoki raqs kombinatsiyasidan keyingi akrobatik element keskin uzilishsiz bajarilsa, kompozitsiya yaxlit va tabiiy ko‘rinadi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda alohida elementlarni o‘rganish bilan bir qatorda ularni turli bog‘lamalar tarkibida qo‘llashga ham e’tibor qaratish lozim.

Sport takomillashuvi bosqichida xoreografik tayyorgarlikning eng muhim ko‘rsatkichlaridan biri “toza ijro” hisoblanadi. Bu tushuncha harakatning aniq boshlanishi va tugashi, gavdaning nazorat qilinishi, qo‘l va oyoq chiziqlarining ravshanligi, muvozanatning saqlanishi hamda musiqa bilan moslikni o‘z ichiga oladi. Demak, yuqori malakali sportchi uchun mashqni bajarishning o‘zi emas, uni qanday bajarishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Musiqiylik va artistiklik ham maxsus rivojlantiriladigan sifatlar sifatida qaralishi zarur. Sportchi musiqaning tempi, urg‘usi va xarakterini harakat dinamikasi orqali ifodalay olishi kerak. Shu sababli

mashg‘ulotlarda turli ritmik tuzilishga ega musiqiy materiallardan foydalanish, bir xil kombinatsiyani turli xarakterdagi musiqalarda bajarish va harakat amplitudasini musiqa mazmuniga mos o‘zgartirish samarali metodik usul bo‘lishi mumkin.

Juftlik va guruh dasturlarida xoreografik tayyorgarlikning yana bir vazifasi - sinxronlikni shakllantirish. Sportchilar bir xil ritmda harakatlanishi, boshlanish va yakunlanish nuqtalarini aniq belgilashi, fazodagi masofani saqlashi va sherigining harakatiga moslashishi kerak. Shu sababli umumiy kombinatsiyalar bilan bir qatorda juftlik va guruh uchun maxsus sinxron mashqlarni kiritish tavsiya etiladi.

Individuallashtirish ham muhim metodik prinsipdir. Bir xil xoreografik topshiriq turli sportchilarda turlicha qiyinchilik tug‘dirishi mumkin. Shuning uchun murabbiy-xoreograf sportchining egiluvchanligi, koordinatsion imkoniyati, kuchi, harakat amplitudasi, temperament xususiyati va ijro tajribasini hisobga olishi kerak. Ayniqsa musobaqa kompozitsiyasi tuzilayotganda har bir sportchining kuchli tomonlarini namoyon etuvchi harakatlardan foydalanish kompozitsiyaning individualligini oshiradi.

Xoreografik mashg‘ulotni tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratib tashkil etish metodik jihatdan maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday tuzilma mashg‘ulot yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish, sportchining funksional imkoniyatlarini hisobga olish hamda murakkab xoreografik va akrobatik harakatlarni sifatli o‘zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Mashg‘ulot qismlarining mazmuni sport akrobatlarining yoshi, sport malakasi, individual xususiyatlari va mashg‘ulotning asosiy maqsadidan kelib chiqib belgilanadi.

Xoreografik mashg‘ulotning taklif etilayotgan modeli

Mashg‘ulot qismi	Asosiy mazmuni	Asosiy maqsad
Tayyorlov	Yurish, yugurish, raqs qadamlar, koordinatsion va bo‘g‘im mashqlari	Organizmni asosiy yuklamaga tayyorlash
Asosiy	Klassik xoreografiya, parter, burilish, muvozanat, sakrash, akrobatik-xoreografik bog‘lamalar	Texnik va koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish
Yakuniy	Bo‘shashtirish, cho‘zilish, yengil egiluvchanlik mashqlari	Tiklanish va mushaklarni bo‘shashtirish

Tayyorlov qismida sportchini asosiy yuklamaga fiziologik va psixomotor jihatdan tayyorlashga e’tibor qaratiladi. Bunda oddiy yurish va yugurish mashqlari, raqs qadamlaridan tashqari, yengil koordinatsion mashqlar, gavdaning turli yo‘nalishlarda harakatlanishi, qo‘l va oyoqlarni navbatma-navbat boshqarishga qaratilgan mashqlar hamda bo‘g‘imlarni ishga tayyorlovchi harakatlardan foydalaniladi. Shuningdek, yelka, tos-son, tizza va boldir-tovon bo‘g‘imlarining harakatchanligini oshiruvchi dinamik mashqlar bajariladi. Tayyorlov qismida harakatlar murakkabligi pastdan yuqoriga qarab oshirib borilishi, sportchining asosiy qismdagi mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishiga zamin yaratishi lozim.

Asosiy qismda xoreografik tayyorgarlikning asosiy vazifalari amalga oshiriladi. Dastlab klassik xoreografiyaning asosiy elementlari, oyoq va qo‘l pozitsiyalari, gavdani to‘g‘ri tutish, parter mashqlari hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Keyingi bosqichda burilishlar, muvozanat mashqlari, turli amplitudadagi sakrashlar va koordinatsion harakatlar o‘rgatiladi. Shundan so‘ng mazkur elementlarni akrobatik harakatlar bilan birlashtiruvchi akrobatik-xoreografik bog‘lamalar bajariladi.

Mashg‘ulotning asosiy qismida musiqa bilan ishlash ham muhim o‘rin tutadi. Musiqa tempi va ritmiga mos harakatlanish sportchining ritmni his qilish, harakat tezligini boshqarish va kompozitsiyaning yaxlitligini ta’minlash qobiliyatini rivojlantiradi. Shu sababli mashg‘ulot yakuniga yaqin kompozitsiyaning alohida fragmentlarini musiqa ostida bajarish orqali o‘rganilgan xoreografik va akrobatik harakatlarni amaliy faoliyatga ko‘chirish maqsadga muvofiq. Bunda harakatlar ketma-ketligi, o‘tishlarning silliqligi, musiqiy urg‘ular va ijro sifati baholanadi.

Yakuniy qismda mashg‘ulot yuklamasi bosqichma-bosqich kamaytiriladi. Ushbu qismda nafasni me’yorlashtirish, mushaklarni bo‘shashtirish, yengil cho‘zilish va egiluvchanlikni saqlashga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ayniqsa, mashg‘ulot davomida faol ishlagan mushak guruhlarini bo‘shashtirishga qaratilgan harakatlarning bajarilishi tiklanish jarayoni uchun muhimdir. Yakuniy qism sportchining yuqori faollik holatidan nisbatan tinch holatga bosqichma-bosqich o‘tishini ta’minlashi kerak.

Amaliy tavsiyalar

1. Xoreografik mashg‘ulot mazmuni sport tayyorgarligining davri va musobaqa kalendariga moslashtirilsin.
2. Har bir mashg‘ulotda kamida bitta texnik, bitta koordinatsion va bitta badiiy vazifa aniq belgilanib olinsin.
3. Akrobatik elementlar va xoreografik harakatlar orasidagi o‘tishlar alohida mashq qilinsin.
4. Juftlik va guruhlar uchun sinxronlikni rivojlantiruvchi kombinatsiyalar muntazam qo‘llansin.
5. Video tahlil orqali gavda holati, oyoq-qo‘l chiziqlari, ritm, muvozanat va artistik ifodadagi kamchiliklar aniqlansin.
6. Mashg‘ulot oxirida tiklanish va cho‘zilish mashqlariga yetarli vaqt ajratilsin.
7. Xoreografik tayyorgarlik natijalari texnik aniqlik, plastiklik, ritmiklik, muvozanat, musiqiylik, sinxronlik va artistiklik mezonlari bo‘yicha muntazam baholab borilsin.

Xulosa. Sport akrobatikasida yuqori natijaga erishish uchun xoreografik tayyorgarlikni maxsus mashg‘ulot jarayonining mustaqil va shu bilan birga boshqa tayyorgarlik yo‘nalishlari bilan integratsiyalashgan komponenti sifatida tashkil etish zarur. Sport takomillashuvi bosqichida asosiy e’tibor harakatlar repertuarini shunchaki kengaytirishga emas, balki mavjud harakatlarni yuqori texnik va badiiy sifat bilan bajarishga qaratilishi kerak.

Xoreografik vositalardan oqilona foydalanish akrobatlarning harakat madaniyati, koordinatsiyasi, muvozanati, egiluvchanligi, plastiklik va ritmiklik sifatlarini takomillashtiradi. Shu bilan birga, musiqiylik, artistiklik va juftlik-guruh sinxronligi rivojlanib, musobaqa kompozitsiyasining yaxlitligi va ifodaviyligi oshadi.

Shunday qilib, xoreografik tayyorgarlikni individuallashtirilgan, bosqichma-bosqich va akrobatikaning texnik talablariga mos holda tashkil etish sport takomillashuvi bosqichidagi akrobatlarning ijro mahoratini oshirish uchun ilmiy-amaliy jihatdan asoslangan yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца: учебник. 6-е изд. СПб.: Лань, 2000. 192 с.
2. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов ссузов. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 224 с. Библиогр.: с. 211-212.
3. Решетин А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике: учебное пособие. Самара: Изд-во СГАУ, 2012. 42 с.
4. Базарова Н. П. Классический танец: учебник. СПб.: Лань / Планета музыки.
5. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: учебное пособие. Л.: Искусство. Манбада асар хореографик билим юрти ўқув дастурига мос дарслар тўплами сифатида кўрсатилган.
6. Каржаубаев А. М. Приёмы партерной поддержки на уроках дуэтно-классического танца: учебно-методическое пособие. Алматы: Қыздар университеті, 2017. 64 с.
7. Захаров Р. В. Записки балетмейстера. М.: Искусство, 1976. 351 с.
8. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учебное пособие. М.: Просвещение, 1989. 174 с.

ANTIDOPING TA’LIMINING XALQARO STANDARTLARI ASOSIDA SPORT MUTAXASSISLARINING MALAKA OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

M.S.Saydaliyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolaning maqsadi - antidoping ta'limiga oid xalqaro standartlar talablarini tahlil qilish va ular asosida sport mutaxassislarining malaka oshirish tizimini takomillashtirishning mazmuniy, tashkiliy hamda diagnostik asoslarini ishlab chiqish. Tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega: normativ hujjatlar tahlili, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va pedagogik modellashtirish metodlari qo‘llanilgan. Natijada sport mutaxassisining antidoping kompetensiyasi beshta o‘zaro bog‘langan komponent - kognitiv, protsessual, aksiologik, kommunikativ va refleksiv - birligi sifatida ta'riflanib, har biriga mustaqil mezon va baholash vositasi biriktirildi. Maqsadli guruhlar bo‘yicha*

differensiallashtirilgan modul mazmuni, uch bosqichli malaka oshirish sxemasi hamda uch darajali baholash mexanizmi taklif etildi. Xulosa: antidoping kompetensiyasi eng zaif komponenti darajasida ishlaydi, shu bois yakuniy daraja o‘rtacha qiymat bo‘yicha emas, eng past ko‘rsatkich bo‘yicha belgilanishi lozim.

Аннотация: *Цель статьи - проанализировать требования международных стандартов антидопингового образования и разработать на их основе содержательные, организационные и диагностические основы совершенствования системы повышения квалификации спортивных специалистов. Исследование носит теоретико-аналитический характер: применены анализ нормативных документов, сравнительный анализ, системный подход и педагогическое моделирование. В результате антидопинговая компетенция спортивного специалиста определена как единство пяти взаимосвязанных компонентов - когнитивного, процессуального, аксиологического, коммуникативного и рефлексивного, для каждого из которых выделены критерий и средство оценивания. Предложены дифференцированное по целевым группам содержание модулей, трёхэтапная схема повышения квалификации и трёхуровневый механизм оценивания. Вывод: компетенция функционирует на уровне своего слабейшего звена, поэтому итоговый уровень определяется не средним значением, а наименьшим показателем.*

Kalit so‘zlar: *antidoping kompetensiyasi, antidoping ta'limi, malaka oshirish, xalqaro standart, sport mutaxassisi, toza sport.*

Ключевые слова: *антидопинговая компетенция, антидопинговое образование, повышение квалификации, международный стандарт, спортивный специалист, чистый спорт.*

Zamonaviy sport ikki bosim ostida rivojlanmoqda: natija chegaralari siljib, tobora individuallashtirilgan tayyorgarlik talab etilmoqda; ayni paytda jamiyat sportdan shaffoflik va teng sharoitlar kafolatini kutmoqda. Ayni shu kesishuvda doping muammosi tug‘iladi: u faqat farmakologik yoki huquqiy hodisa emas, balki avvalo pedagogik va axloqiy tanlov masalasidir.

Antidoping tizimining institutsional qismi - namuna olish, laboratoriya tahlili va sanksiyalar - sezilarli takomillashdi [12], biroq nazorat mexanizmi reaktivdir: u qoidabuzarlik sodir bo‘lganidan keyin ishga tushadi. Profilaktika esa ta'lim bilan ta'minlanadi. Ta'lim bo‘yicha xalqaro standart (ISE) shu mantiqni rasmiylashtirdi: sportchi birinchi marta doping nazoratiga duch kelishidan oldin antidoping ta'limini olgan bo‘lishi kerak [11]. Amalda esa sportchi taqiqlangan moddalar ro‘yxati, TUE tartibi yoki namuna topshirish jarayoni haqidagi bilimni ko‘pincha rasmiy hujjatdan emas, o‘ziga eng yaqin turgan mutaxassisdan oladi [1, 4]. Demak, sportchining xavfsizligi darajasi uni o‘rab turgan kasbiy muhitning savodxonligi darajasiga teng bo‘ladi.

O‘zbekistonda masalaning dolzarbligi qo‘shimcha asoslarga ega: mamlakat YUNESKO konvensiyasi (2005) ishtirokchisi [10], «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun esa sohaning huquqiy asosini belgilaydi [6]. Shu bilan birga, malaka oshirish dasturlarida antidoping mazmuni qisqa ma'ruza doirasida qolmoqda: mutaxassis «bilaman» darajasida qolib, «qila olaman» darajasiga chiqmaydi. Maqola maqsadi - xalqaro standartlar talablarini tahlil qilish va shu asosda malaka oshirish tizimini takomillashtirishning mazmuniy, tashkiliy va diagnostik asoslarini ishlab chiqish.

O‘rganilganlik darajasi va tadqiqot metodlari. Xorijiy tadqiqotlarni ikki oqimga ajratish mumkin. Birinchi oqim doping xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik determinantlarini o‘rganadi: doping izolyatsiya qilingan axloqiy nuqson emas, natijaga erishish strategiyasi tizimidagi element sifatida talqin qilinadi, shu sababli faqat qo‘rqitishga asoslangan profilaktika uzoq muddatli ta'sir bermaydi [7, 8]; metaanalitik ma'lumotlar doping niyatining motivatsion va ijtimoiy-kognitiv omillar bilan bog‘liqligini tasdiqlaydi [3, 5]. Ikkinchi oqim bilim darajasini o‘lchaydi: sportchilar va murabbiylar qoidalar mavjudligidan xabardor, ammo

ro‘yxatning yangilanish tartibi, TUE jarayoni va qo‘shimchalar xavfi kabi protsessual jihatlarni yetarli bilmaydi [1, 2]. Murabbiy sportchi uchun eng ishonchli axborot manbasi hisoblansa-da, o‘zini maslahat berishga tayyor deb baholaydiganlar ulushi past qolmoqda [2]. Sport tayyorgarligi nazariyasining klassik ishlari [9] esa metodologik asos beradi: tayyorgarlik yaxlit boshqariladigan jarayon sifatida qaraladi. Milliy sport ta'limi tizimida antidoping kompetensiyasini mustaqil pedagogik obyekt sifatida ajratuvchi maxsus tadqiqotlar yetarli emas - bu aniqlangan ilmiy bo‘shliqdir.

Tadqiqotda hujjatlarni tahlil qilish (Kodeks, ISE, YUNESKO konvensiyasi, milliy normativ hujjatlar), qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, pedagogik modellashtirish va umumlashtirish metodlari qo‘llanildi; empirik eksperiment emas, hujjat tahliliga asoslangan modellashtirish natijalari taqdim etiladi.

Antidoping kompetensiyasining tarkibi. Mavjud yondashuvlarda antidoping kompetensiyasi ko‘pincha uch komponentli (bilim - ko‘nikma - munosabat) tuzilma sifatida ta'riflanadi. Bu tuzilma sport mutaxassisi faoliyatining ikki jihatini qamrab olmaydi: mutaxassis bilimni boshqaga yetkazish uchun egallaydi (kommunikativ qirra) va qoidalar yangilanib borgani sababli o‘z bilimining eskirganini mustaqil aniqlashi kerak (refleksiv qirra). Shu asosda beshta komponentdan iborat tuzilma taklif etiladi (1-jadval).

1-jadval. Antidoping kompetensiyasi tarkibi, mezonlari va baholash vositalari

Komponent	Mazmuni	Asosiy mezon	Baholash vositasi
Kognitiv	Antidoping qoidalari, taqiqlangan moddalar va usullar, TUE tartibi haqidagi tizimli bilim	Bilimning to‘liqligi va aniqligi	Test topshiriqlari, terminologik diktant
Protsessual	Real kasbiy vaziyatda to‘g‘ri harakatlar ketma-ketligini tanlash	Harakatning to‘g‘riligi va tezkorligi	Keys-topshiriq, vaziyatli masala, rolli mashq
Aksiologik	Toza sport, halollik va sog‘liq ustuvorligini kasbiy qadriyat sifatida qabul qilish	Qadriyatning barqarorligi	Anketa, qadriyat tanlovi, axloqiy dilemma
Kommunikativ	Sportchi, ota-ona va hamkasbga antidoping talabini tushunarli yetkazish	Tushuntirishning aniqligi va ishontirarliligi	Profilaktik suhbat simulyatsiyasi, ekspert kuzatuvi
Refleksiv	O‘z bilimidagi bo‘shliqni aniqlash va uni mustaqil to‘ldirish	O‘z-o‘zini baholashning adekvatligi	Refleksiv kundalik, portfolio, o‘z-o‘zini baholash kartasi

Ilmiy yangilik shundaki, O‘zbekiston sport ta'limi sharoitida birinchi marta antidoping kompetensiyasi beshta komponent birligi sifatida ta'riflanib, har biriga mustaqil mezon va diagnostik vosita biriktirilgan. Kommunikativ va refleksiv komponentlar tizim hosil qiluvchi element sifatida qaraladi: birinchisi bilimning sportchiga yetib borishini, ikkinchisi kompetensiyaning eskirmasligini ta'minlaydi. Komponentlar o‘zaro bog‘liq: kognitiv komponentsiz protsessual komponent asossiz, aksiologik komponentsiz beqaror bo‘ladi; kommunikativ komponentsiz kompetensiya yopiq qoladi, refleksiv komponentsiz esa tuzilma qoidalar yangilanishi bilan qadrsizlanadi.

Maqsadli guruhlar bo‘yicha differensiallashtirilgan mazmun. Xalqaro standart ta'lim mazmunini maqsadli guruhga moslashtirishni talab etadi [11], amalda esa barcha toifaga bir xil material taqdim etiladi. Mazmuniy urg‘u quyidagicha taqsimlanishi taklif etiladi: murabbiylar uchun (16 soat, 8/8) - ro‘yxat bilan ishlash, qo‘shimchalar xavfi, TUE tartibi va profilaktik suhbat; jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun (12 soat, 6/6) - qadriyatga asoslangan ta'lim metodikasi, yoshlar va ota-ona bilan muloqot; sport shifokorlari va reabilitologlar uchun (20 soat, 8/12) - farmakologik guruhlar hamda TUE hujjatlarini rasmiylashtirish; menejerlar va jamoa rahbarlari uchun (10 soat, 6/4) - Kodeks bo‘yicha majburiyatlar, qoidabuzarlik turlari va tashkiliy javobgarlik; sport tashkilotlari xodimlari uchun (8 soat, 4/4) - rasmiy manbalar, murojaat kanallari va hujjat aylanishi.

Hajm ko‘rsatkichlari tavsiyaviy mo‘ljaldir; muhimi - nisbat: amaliy mashg‘ulot ulushi ellik foizdan kam bo‘lmasligi lozim, chunki protsessual va kommunikativ komponentlar ma'ruza orqali shakllanmaydi.

Bosqichli sxema va baholash mexanizmi. Antidoping mazmunini bir martalik tadbir sifatida emas, uch bosqichli takrorlanuvchi sikl sifatida tashkil etish taklif etiladi:

1 kirish diagnostikasi - test, vaziyatli masala va o‘z-o‘zini baholash kartasi orqali individual bo‘shliq xaritasi tuziladi;

2 guruh toifasiga moslashtirilgan o‘quv moduli - ma'ruza, keys tahlili, rolli o‘yin va elektron kurs [13];

3 amaliyotga ko‘chirish va nazorat - portfolio, profilaktik suhbat hisoboti hamda ekspert kuzatuvi.

Uchinchi bosqich odatda e'tibordan chetda qoladi, holbuki aynan u ta'limni natijaga aylantiradi: kursdan so‘ng bir-uch oy ichida mutaxassis kamida bitta profilaktik tadbir o‘tkazib, qisqa hisobot taqdim etishi tavsiya etiladi.

Baholashni faqat yakuniy testga qurish noto‘g‘ri, chunki test faqat kognitiv komponentni o‘lchaydi. Taklif etilayotgan mexanizmda har bir komponent o‘z vositasi bilan o‘lchanadi va natija uch darajali shkala bo‘yicha umumlashtiriladi: boshlang‘ich darajada mutaxassis qoidalarni umumiy biladi va bo‘shliqni ko‘rmaydi; yetarli darajada tipik vaziyatni mustaqil hal qiladi, ammo bo‘shliqni to‘ldirishda tashqi yordamga muhtoj; yuqori darajada nostandart vaziyatda ham asoslangan qaror qabul qiladi va bilimini muntazam yangilab boradi. Yakuniy daraja o‘rtacha qiymat bo‘yicha emas, eng past komponent bo‘yicha belgilanishi taklif etiladi: kompetensiya eng zaif bo‘g‘ini darajasida ishlaydi.

Xorijiy tajribada raqamli antidoping kurslari sertifikatlash tizimiga bog‘langan [13], bu ta'lim ishtirokini kasbiy me'yorga aylantiradi; O‘zbekistonda shunga o‘xshash bog‘lanishni murabbiylik toifasini tasdiqlash tartibi orqali joriy etish mumkin. Tadqiqot cheklovi: model nazariy tahlilga asoslangan, samaradorligi hali eksperiment bilan tasdiqlanmagan.

Xulosa. 1. Antidoping ta'limi doping profilaktikasining yordamchi vositasi emas, asosiy mexanizmi hisoblanadi; sportchiga qaratilgan ta'lim uni o‘rab turgan kasbiy muhit tayyorgarligisiz to‘liq natija bermaydi.

2. Sport mutaxassisining antidoping kompetensiyasini beshta komponent (kognitiv, protsessual, aksiologik, kommunikativ, refleksiv) birligi sifatida ta'riflash taklif etildi; bu kompetensiyani bilim bilan tenglashtirishdan voz kechib, uzatish va yangilash qobiliyatini mustaqil o‘lchov sifatida ajratadi.

3. Maqsadli guruhlar bo‘yicha differensiallashtirilgan modul mazmuni, uch bosqichli sikl va uch darajali baholash mexanizmi ishlab chiqildi; ular dasturlarni loyihalashda bevosita qo‘llanilishi mumkin.

4. Amaliy takliflar: toifalar bo‘yicha kompetensiyaning minimal talablarini belgilash; har bir toifa uchun alohida modul yaratish; keys va vaziyatli masalalarni majburiy element sifatida kiritish; kirish va yakuniy diagnostikani hamda kursdan keyingi portfolio nazoratini joriy etish; modul mazmunini standartlar yangilanishiga muvofiq davriy qayta ko‘rib chiqish.

5. Keyingi tadqiqot yo‘nalishi - modelning samaradorligini tajriba va nazorat guruhlari ishtirokidagi pedagogik eksperiment orqali tekshirish va diagnostik vositalarning ishonchliligini statistik asoslash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Backhouse S.H., McKenna J. Doping in sport: A review of medical practitioners' knowledge, attitudes and beliefs // International Journal of Drug Policy. — 2011. — Vol. 22, No. 3. — P. 198–202.

2. Backhouse S.H., McKenna J. Reviewing coaches' knowledge, attitudes and beliefs regarding doping in sport // International Journal of Sports Science & Coaching. — 2012. — Vol. 7, No. 1. — P. 167–175.

3. Barkoukis V., Lazuras L., Tsorbatzoudis H., Rodafinos A. Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. — 2013. — Vol. 23, No. 5. — P. e330–e340.

4. Mottram D.R., Chester N. (eds.). Drugs in Sport. — 7th ed. — London: Routledge, 2018.

5. Ntoumanis N., Ng J.Y.Y., Barkoukis V., Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: A meta-analysis // Sports Medicine. — 2014. — Vol. 44, No. 11. — P. 1603–1624.

6. Petróczi A. Attitudes and doping: A structural equation analysis of the relationship between athletes' attitudes, sport orientation and doping behaviour // Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy. — 2007. — Vol. 2. — Art. 34.

7. Petróczi A., Aidman E. Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement // Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy. — 2008. — Vol. 3. — Art. 7.

8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

9. UNESCO. International Convention against Doping in Sport. — Paris, 2005.

10. World Anti-Doping Agency. International Standard for Education (ISE). — Montreal: WADA, 2021.

11. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code 2021. — Montreal: WADA, 2021.

12. World Anti-Doping Agency. Anti-Doping Education and Learning (ADEL) platform. — URL: https://adel.wada-ama.org

ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING O‘RNI: MUAMMOLAR, INNOVATSIYALAR VA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

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

Annotatsiya: *Ushbu kengaytirilgan ilmiy maqolada oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sportning talabalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda har tomonlama barkamol shaxs sifatida kamol topishidagi strategik o‘rni chuqur tahlil qilingan. Maqolada jismoniy madaniyat kafedrasining ta'lim-tarbiya jarayonidagi innovatsion pedagogik texnologiyalari, raqamli monitoring tizimlarini joriy etish, talabalar o‘rtasida gipodinamiyaga qarshi kurashish hamda ommaviy sportni rivojlantirish masalalari ilmiy va amaliy jihatdan yoritib berilgan. Shuningdek, talabalar sportini moliyalashtirish, moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilish hamda xalqaro tajribalarni tatbiq etish yo‘nalishlari ko‘rib chiqilgan.*

Аннотация: *В данной комплексной статье представлен углубленный анализ стратегической роли физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях в контексте укрепления здоровья студентов, обеспечения их физического и психического благополучия, а также всестороннего развития личности. Авторы рассматривают - как с научной, так и с практической точек зрения - вопросы внедрения инновационных педагогических технологий и систем цифрового мониторинга в учебный процесс по физическому воспитанию, стратегии борьбы с гиподинамией среди студентов и меры по популяризации массового спорта. Кроме того, в статье затрагиваются проблемы финансирования студенческого спорта, модернизации материально-технической базы и применения передового международного опыта.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, talabalar sporti, gipodinamiya, innovatsion pedagogika, raqamli monitoring.*

Ключевые слова: *физическая культура, студенческий спорт, гиподинамия, инновационная педагогика, цифровой мониторинг.*

Kirish va masalaning dolzarbligi. Bugungi kunda jahon miqyosida global axborotlashuv hamda mehnat faoliyatining avtomatlashuvi natijasida insoniyatning jismoniy faollik darajasi keskin pasayib bormoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalari talabalari o‘rtasida gipodinamiya (kam harakatlilik) va ruhiy-emotsional zo‘riqish holatlari tez-tez kuzatilmoqda. Kunining ko‘p qismini kompyuter va smartfon ekranlari qarshisida, o‘quv xonalarida o‘tirib o‘tkazadigan yoshlarda tayanch-harakat tizimi kasalliklari, yurak-qon tomir tizimi funksiyasining buzilishi hamda semizlikka moyillik ortib bormoqda. Shu bois, O‘zbekiston Respublikasining davlat siyosatida yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini muhofaza qilish, aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish eng ustuvor vazifalardan biri etib belgilangan.

Oliy ta’lim tizimida ushbu vazifalarni bevosita amalga oshiruvchi va muvofiqlashtiruvchi asosiy bo‘g‘in bu — Jismoniy madaniyat va sport kafedrasidir.

Kafedra faoliyati shunchaki an'anaviy sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish bilan cheklanib qolmasdan, talabalarda umrbod jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish madaniyatini, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish hamda ruhiy barqarorlik ko‘nikmalarini shakllantirishni o‘z ichiga oladi.

Kafedraning ko‘p qirrali funksiyalari va vazifalari.

Jismoniy madaniyat kafedrasi universiteting o‘quv-tarbiyaviy tuzilmasida o‘ziga xos strategik o‘rinni egallaydi. Uning faoliyati bir nechta asosiy yo‘nalishlarga bo‘linadi:

Sog‘lomlashtirish va profilaktik yo‘nalish:

Talabalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini muntazam ravishda tahlil qilib borish va ularning sog‘lig‘idagi og‘ishlarni aniqlash kafedraning birlamchi vazifasidir. Special (maxsus) tibbiy guruhlarga ajratilgan talabalar uchun davolash jismoniy tarbiyasi (DJT) va adaptiv jismoniy madaniyat dasturlari ishlab chiqiladi.

Ta’limiy va metodik yo‘nalish:

Talabalarga jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasi, harakat xavfsizligi qoidalari hamda sport turlarining taktik asoslari o‘rgatiladi. Shu bilan birga, talabalarga o‘z-o‘zini nazorat qilish (puls, qon bosimi va nafas olish chastotasini o‘lchash) usullari singdiriladi.

Tarbiyaviy va ijtimoiy-psixologik yo‘nalish:

Sport mashg‘ulotlari va jamoaviy o‘yinlar talabalarda intizom, mas'uliyat, jamoada ishlash, yetakchilik xususiyatlari va muvaffaqiyatsizliklarga chidamlilik kabi ijtimoiy muhim sifatlarni rivojlantiradi.

O‘quv jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalar.

An'anaviy jismoniy tarbiya darslari zamonaviy yoshlarning qiziqish va ehtiyojlarini to‘liq qondira olmaydi. Shu sababli, kafedra tomonidan quyidagi innovatsion yondashuvlar o‘quv jarayoniga joriy etilmoqda:

Modulli va Tabaqalashtirilgan ta'lim tizimi: Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishlaridan kelib chiqqan holda mashg‘ulotlarni tanlov asosida tashkil etish (masalan: fitnes, yoga, shaxmat, stol tennisi, aerobika, futbol).

Raqamli Monitoring va Smart-Texnologiyalar: Talabalarning kunlik jismoniy faolligini, qadamlar soni hamda yurak urish ritmini smart-soatlar va mobil ilovalar orqali nazorat qilish amaliyotini o‘quv kreditlariga biriktirish.

Interaktiv va O‘yin texnologiyalari: Dars jarayonida musobaqa va krossfit elementlaridan foydalangan holda talabalarning emotsional ko‘tarinkiligini va ishtiyoqini oshirish.

Talabalar sporti va musobaqalar tizimini tashkil etish.

Jismoniy madaniyat kafedrasining eng ko‘zga ko‘ringan faoliyat yo‘nalishlaridan biri — bu darsdan tashqari sport tadbirlari va musobaqalarni tizimli tashkil etishdir. OTMlarda "Rektor kubogi", fakultetlararo spartakiadalar, shuningded, "Talabalar ligasi" doirasidagi musobaqalarning o‘tkazilishi ommaviy sportni rivojlantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Sport to‘garaklari va seksiyalar faoliyati orqali nafaqat havaskor talabalar, balki professional sportchilar ham qo‘llab-quvvatlanadi. Kafedra iqtidorli talabalardan iborat universitet terma jamoalarini shakllantiradi va ularni respublika hamda xalqaro talabalar musobaqalariga tayyorlaydi.

Mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llari.

Bugungi kunda jismoniy madaniyat kafedralari faoliyatida bir qator tizimli muammo va kamchiliklar saqlanib qolmoqda:

Moddiy-texnik bazaning yetarsizligi: Ayrim OTMlarda zamonaviy sport zallari, suzish havzalari va fitnes uskunalarining yetishmasligi.

Kadrlar salohiyati va metodik ta'minot: Dars jarayoniga innovatsion pedagogik usullarni tatbiq etishda zamonaviy metodik qo‘llanmalarning yetishmasligi.

Talabalarning motivatsiya darajasi: Jismoniy tarbiya darslariga nomigagina va baho olish uchun qatnashish holatlarining uchrab turishi.

Ushbu muammolarni hal etish uchun kafedra moddiy-texnik bazani davlat-xususiy sheriklik asosida modernizatsiya qilish, murabbiylar va o‘qituvchilarning malakasini oshirish hamda mashg‘ulotlarni reyting-kredit tizimiga moslashtirish taklif etiladi.

Xulosa va tavsiyalar. Jismoniy madaniyat kafedrasi oliy ta'lim muassasida shunchaki o‘quv bo‘limi emas, balki talabalar salomatligini muhofaza qiluvchi va ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantiruvchi strategik markaz hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida variativ (tanlovga asoslangan) modullarni kengaytirish;

Raqamli texnologiyalar va fitnes-trekerlar yordamida talabalarning jismoniy yuklamalarini shaxsiy me’yorlash;

Universitetda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi ijtimoiy loyihalar va marafonlarni muntazam o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.H. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. — Farg‘ona: Farg‘ona nashriyoti, 2005. — 300 b.

3. Yarashev K.D. Sport menejmenti va marketingi. O‘quv qo‘llanma. — Tashkent: Ilm Ziyo, 2018. — 240 b.
4. Yunosov T.T. Talabalar jismoniy tarbiyasi va uni takomillashtirish yollari. // “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali. — Tashkent, 2021. — №3. — B. 45-49.
5. Kholov A.A., Karimov B.R. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini innovatsion tashkil etish. // Ilmiy-uslubiy maqolalar to‘plami. — Samarkand, 2022. — B. 112-117.
6. Sodiqov Q.S. Yoshlar fiziologiyasi va gigiyenasi. O‘quv qo‘llanma. — Tashkent: O‘zbekiston, 2014. — 210 b.
7. WHO (World Health Organization). Global recommendations on physical activity for health. — Geneva: WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee, 2020.
8. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th Edition. — Human Kinetics, 2019. — 680 p
9. Usmonov M.K. Talabalar sportida zamonaviy fitnes-texnologiyalardan foydalanish samaradorligi. // Pedagogik ta’lim ilmiy jurnali. — Buxoro, 2023. — №2. — B. 78-83.
10. Qosimov Sh.N. Jismoniy madaniyat kafedrasi faoliyatini boshqarish va rejalashtirish. Uslubiy qo‘llanma. — Tashkent: Fan va texnologiya, 2019. — 150 b.

YUQORI SINF O‘QUVCHILARIDA JISMONIY MADANIYAT VOSITALARI YORDAMIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

G.A.Tulepova, assistent o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya*: Ushbu maqolada yuqori sinf o‘quvchilarida jismoniy madaniyat vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va metodik asoslari yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье освещены педагогические и методические основы формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов средствами физической культуры.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, o‘smirlar, somatik salomatlik, pedagogik asoslar, jismoniy tarbiya vositalari, valeologik madaniyat.*

Ключевые слова: *Физическая культура, здоровый образ жизни, подростки, соматическое здоровье, педагогические основы, средства физической культуры, валеологическая культура.*

Jahon miqyosida o‘smir yoshdagi avlodning fiziologik rivojlanish dinamikasini o‘rganish hamda ularga sog‘lom turmush ko‘nikmalarini qaror toptirishning metodologik asoslariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, UNESCO, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hamda YuNISEF kabi nufuzli xalqaro tuzilmalar tomonidan o‘quvchilarningning jismoniy o‘sish ko‘rsatkichlarini belgilovchi maxsus me’yoriy andozalar tasdiqlangan. Ushbu standartlashtirilgan o‘lchovlar yosh avlodning jismoniy taraqqiyot darajasini monitoring qilishda asosiy ilmiy mezon bo‘lib, ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim dasturul amal sifatida xizmat qiladi. Bugungi kunda ushbu tashkilotlarning faoliyati o‘smir yoshlarning sog‘lom rivojlanishi uchun dolzarb ahamiyatga ega bo‘lib, ular orqali milliy va global miqyosda salomatlikni mustahkamlash dasturlari amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid ajdodlar ilmiy merosidan, milliy qadriyatlarimizdan foydalanish zarur. Shu bilan bir qatorda, bu sohadagi ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish, tahlil qilish va milliy qadriyatlarimizga uyg‘unlashtirgan holda yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talab etilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev “Jismoniy tarbiya va sportni ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylantirish orqali yoshlarimizning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishini ta’minlaymiz” [4] deb ta’kidlagan edi. Shunday ekan, bugungi kunda jismoniy madaniyat vositalari orqali yuqori sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning innovatsion-pedagogik mexanizmini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Mamlakatimizda o‘sib kelayotgan avlodda sog‘lom hayot kechirish ko‘nikmalarini qaror toptirish muammosi zamonaviy pedagogik izlanishlarning fundamental yo‘nalishlaridan biri sanalib, ushbu sohada keng ko‘lamli ilmiy-amaliy tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, barkamol avlod tarbiyasining ma’naviy-axloqiy va ijtimoiy-pedagogik asoslari bo‘yicha S.Nishonova, M.Inomova,

O.Musurmonova, O.Jamoldinova, T.Saparov hamda A.Qurbanbaeva kabi olimlar tomonidan tadqiq etilgan bo‘lsa, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy-metodik va valeologik jihatlari D.Sharipova, M.Tairova va E.Seytxalilovlarning ishlarida o‘z aksini topgan. Mazkur jarayonni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan ta’limiy imkoniyatlar hamda jismoniy madaniyat vositalari orqali amalga oshirishning metodik asoslari A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev va R.Salomovlarning tadqiqotlarida tizimli yoritilgan.

Bugungi kunda barkamol avlodni shakllantirish eng muhim vazifalardan biri sanalib, mazkur jarayon faqatgina ijtimoiy-maishiy muhitni shakllantirish yoki barkamol avlod kelajagi uchun moddiy poydevor yaratish, ya’ni davlat tomonidan moliyaviy-iqtisodiy rag‘batlantirish choralari bilan cheklanib qolmaydi. Inson salomatligini ta’minlamasdan turib, jamiyatning farovon va baxtiyor hayoti haqida ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonsizdir.

O‘zbekiston Respublikasining 2016-yil 14-sentyabrdagi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi O‘RQ-406-sonli Qonuni [1], O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi “2022-2026-yillarda xalq ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-134-sonli Farmoni [2], O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 10-noyabrdagi “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida’gi PQ-4887-sonli qarori [3], Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 18-yanvardagi “O‘zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 23-sonli Qarori [5] da belgilangan vazifalarni ilmiy jihatdan hal etish zaruriyati mavjud.

Shu bilan birga, o‘sib kelayotgan yosh avlodda sog‘lom turmush tarzi paradigmasini qaror toptirishda etnopedagogik meros hamda milliy-ma’naviy qadriyatlarimizning didaktik potensialidan samarali foydalanish strategik ahamiyatga ega. Jamiyat a’zolarining salomatlik darajasini muhofaza qilish, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish hamda aholi qatlamlarini ommaviy sport faoliyatiga institutsional jalb etish bugungi kunning dolzarb ijtimoiy-pedagogik zaruriyat hisoblanadi. Shuningdek, bu sohadagi ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish, tahlil qilish va milliy qadriyatlarimizga uyg‘unlashtirgan holda yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talab etilmoqda.

Yuqori sinf o‘quvchilarning jismoniy kamolotini tizimli modellashtirish, ularda valeologik ko‘nikmalarni shakllantirish va harakat intensivligini optimallashtirish muammolari global miqyosdagi zamonaviy tadqiqotlarning fundamental yo‘nalishlaridan biri bo‘lib kelmoqda.

Umum ta’lim muassasalarida yo‘lga qo‘yiladigan jismoniy tarbiya tizimining natijadorligi to‘g‘ridan-to‘g‘ri jismoniy tarbiya yo‘riqchisining kasbiy tayyorgarligiga bog‘liq. Shu sababli mutaxassis o‘quvchilarning fiziologiyasi, yosh psixologiyasi, pedagogika va metodika sohalariga oid bilimlarni chuqur egallagan bo‘lishi zarur. Aynan ushbu nazariy tushunchalarga tayangan holda o‘quv mashg‘ulotlarining maqsadli strategiyasi hamda kutiladigan natijalari aniqlashtiriladi, shuningdek, tarbiyalanuvchilarning ontogenetik xususiyatlari va individual taraqqiyot darajasiga muvofiq keladigan pedagogik jarayon tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida odatda bir nechta asosiy vazifalar belgilanib, ularga mos ravishda harakat mashqlari, jismoniy topshiriqlar va harakatli o‘yinlar tanlanadi. Tanlanadigan vositalar mashg‘ulot maqsadiga mos kelishi, o‘quvchilarningda shakllantirilishi ko‘zda tutilgan harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi lozim.

Harakat jarayonida gavda holatini o‘zgartirish bilan dinamik tayanch reaksiyalar yo‘nalishini o‘zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo‘nalish shartlari uchun qulay bo‘lgan tezlanish berish mum kin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holat larining turli xilda bo‘lishi misol bo‘la oladi [6, 21].

Jismoniy mashqlarning ba’zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinastion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko‘rinishlar ham hisobga olinib baholanadi. Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi trayek toriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o‘zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo‘nalishi va harakat amplitudasini ko‘rsatib o‘tish mumkin [6, 24].

Harakatlarning sog‘lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o‘yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman

organizmga ta’sir qilish samaradorligi bo‘yicha va harakatning piro vard natijasi bo‘yicha baholanadi. Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to‘siqlarni engish, chang‘ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi. Sog‘lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to‘siqlarni engib o‘tish, chang‘ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo‘shilib, sayohatchi uchun jismoniy mashq larni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmuali ta’sir o‘tkazish, joylardagi to‘siqlar va masofani engish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun’iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo‘lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo‘ladi (sport gimnastika mashqi, sport o‘yin mashqi, sport sayohatchi mashqi) [6, 21].

Ta’limiy-tarbiyaviy tajriba shundan dalolat beradiki, yuqori sinf o‘quvchilarning ehtiyojoga mos, interaktiv hamda tushunarli ko‘rinishda modellashtirilgan o‘yinli faoliyat motivatsiyani oshirib, ularda tayanch harakat malakalari jadallik bilan qaror topishiga yordam beradi. Bunday sharoitda egallangan harakatlar asta-sekin mustahkamlanib, barqaror malakaga aylanadi. Natijada o‘quvchilarda jismoniy faoliyatga qiziqish ortadi hamda sog‘lom turmush tarzi elementlari shakllana boshlaydi.

Bugungi kunda jismonan sog‘lom, faol va barkamol yosh avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari qatoridan o‘rin olgan. Ko‘zda tutilgan natijadorlikni ta’minlash borasida o‘quvchilar salomatligini muhofaza qilish, ularning dinamik harakat faolligini oshirish hamda valeologik madaniyat asoslarini boshlang‘ich bosqichda qaror toptirish strategik ahamiyat kasb etadi.

Umum ta’lim tashkilotlarida didaktik, ijodiy va harakatli o‘yinlarning turli shakllaridan keng foydalaniladi.

Mazkur o‘yinlar orasida harakatli o‘yinlar o‘quvchilarningning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligini oshirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Harakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilarningda tezkorlik, epchillik, muvozanat, chidamlilik va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlar rivojlanadi.

O‘yin faoliyati davomida o‘quvchilar berilgan topshiriqlarni katta qiziqish bilan bajaradilar va faol harakat qiladilar. Bundan tashqari, o‘yin faoliyati o‘quvchilarningdan diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni boshqarish, irodaviy sifatlarni namoyon etish hamda jamoa bilan hamkorlik qilishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, dinamik o‘yinlar yuqori sinf o‘quvchilarning faqatgina jismoniy taraqqiyotini ta’minlab qolmay, balki ularning psixologik integratsiyasi hamda ijtimoiy adaptatsiya jarayonlariga ham ijobiy transformatsion ta’sir ko‘rsatadi.

Shunday qilib, salomatlikni aniqlash tushunchasiga qaytar ekanmiz shuni qayd etish lozimki, bu eng avvalo odamning mo‘tadil hayot faoliyatini ta’minlovchi harmoniya va tizimning ichki “tartibi”dan iborat. Hozirgi vaqtda salomatlik bir necha tarkibiy qismlarni qamrab oladi [7, 35]:

Somatik (somo - tana) – organlarning va organizm tizimining holati. Somatik salomatlikning asosi odam individual rivojlanishining biologik dasturi hisoblanadi. Ushbu jarayonga ontogenezning turli bosqichlarida dominant bo‘lgan holatlar va shaxs rivojlanishining turli ehtiyojlari o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Bunday asosiy ehtiyojlar bir tomondan odam rivojlanishiga turtki beruvchi mexanizm hisoblansa, boshqa tomondan odamning individualligini ta’minlaydi.

Jismoniy salomatlik – organlar va organizm tizimining funksional imkoniyatlari va rivojlanish darajasi. Ularning asosi: turli omillar ta’siriga moslashuvni ta’minlovchi hujayra, to‘qima, organ va tizimlarning tuzilma va funksional rezervlaridan tashkil topgan.

Ruhiy salomatlik – odamning ruhiy holatini belgilab beradi. Uning asosini odamning adekvat xulqini ta’minlovchi umumiy ruhiy xotirjamlik tashkil etadi. Asosiy ehtiyojlarni qondirilishini to‘g‘ri shakllanganligi odamning me’yoriy ruhiy salomatligini ta’minlaydi.

Jinsiy salomatlik – odam jinsiyligi namoyon bo‘lishining somatik, emotsional, intellektual va ijtimoiy jihatlari bo‘lib, u odamni ijobiy tomondan boyitadi, muloqotchanlik qobiliyatini oshirib qalbida muhabbat uyg‘otadi. Asosida hayotdan lazzatlanish qobiliyati, bola yaratish va jinsiy xulqini nazorat qilish ijtimoiy va shaxsning axloqiy me’yorlariga mos kelishi, shu bilan birga jinsiy funksiyani chegaralovchi funksional buzilishlar, kasalliklarning yo‘qligi yotadi.

Ma’naviy-axloqiy salomatlik – bu qadriyatlar tizimi, ijtimoiy hayotda individuumning xulq-atvoriga xos tartib qoidalari bilan ifodalanadi. Salomatlikning ushbu tarkibiy qismi odamning ma’naviy jihatdan salomatligi, bilimi va tarbiyasi, shu bilan birga odam hayotining xususiyatlarini har tomonlama qamrab oladi.

Xulosa qilib aytganda, bugungi jadal rivojlanib borayotgan davrda o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog‘lom, barkamol va faol qilib tarbiyalash har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. O‘smirlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni shunchaki darslikdagi mavzu yoki majburiy vazifa deb emas, balki ularning kundalik hayot tarziga, ehtiyojiga aylantirishimiz zarur.

Bizning fikrimcha, maktablarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini zerikarli majburiyat emas, balki o‘quvchilar zavq olib shug‘ullanadigan, ularning jismoniy va ruhiy qobiliyatlarini ochib beradigan qiziqarli jarayonga aylantirish kerak. Buning uchun esa har bir pedagog o‘z ustida ishlab, zamonaviy usullardan, milliy qadriyatlarimiz va ilg‘or xorijiy tajribalardan unumli foydalana olishi lozim.

Unutmaylikki, sog‘lom bola – bu kelajakda mustahkam poydevorga ega bo‘lgan baxtli jamiyat demakdir. Yoshlarimizning jismonan baquvvat, ruhan tetik va ma’naviy yetuk bo‘lib voyaga yetishi Vatanimiz taraqqiyoti va uning yorug‘ kelajagining eng muhim kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1 O‘zbekiston Respublikasining Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 14.09.2016-yil, O‘RQ-406-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026-yillarda xalq ta’limini rivojlantirish bo‘yicha milliy dasturni tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 11.05.2022-yil, PF-134-son.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va jismoniy faollikni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 10.11.2020-yil, PQ-4887-son.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlisga Murojaatnomasidan. – T.: 2020.

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Qarori. – Toshkent: Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 18.01.2021-yil, 23-son.

6. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: «Turon-Iqbol», 2020. – 21-29-betlar.

7. Irgashev Sh.B. Valeologiya (Valeologiya asoslari). Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan tavsiya etilgan darslik. – Toshkent, 2015. – 35-bet.

INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA FOYDALANISH

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

Annotatsiya*:* Ushbu maqolamizda jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalardan foydalanish, ularning mashg‘ulotlar jarayonidagi roli hamda kelajakdagi imkoniyatlar haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация об использовании инновационных технологий в физическом воспитании и спорте, их роли в процессе подготовки, а также о перспективах на будущее.

Kalit so‘zlar: texnologiya, sun’iy intellekt, fitness, mobil ilova, virtual, yangi rekordlar.

Ключевые слова: технологии, искусственный интеллект, фитнес, мобильное приложение, виртуальный, новые рекорды.

Kirish. Hozirgi zamonda texnologiya rivojlanishi har bir sohada, shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohalarida ham muhim o‘rin egallaydi. So‘nggi yillarda texnologiyaning rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham muhim o‘zgarishlarga olib keldi. Innovatsion texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlar samaradorligi oshirildi, sportchilarning salomatligi va texnikasi yaxshilandi, shuningdek, kelajakda sportda yangi imkoniyatlar ochilmoqda.

Zamonaviy ta’lim jarayonida innovatsion metodlar - bu faqat yangilik emas, balki ta’lim samaradorligini oshirishga qaratilgan muhim pedagogik yondashuvdir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportda bu usullar orqali o‘quvchilarni mashg‘ulotlarga jalb etish, sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va

sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish mumkin. Innovatsion metodlar - bu o‘quvchilarni faollikka undovchi, ularni mustaqil fikrlashga, o‘z ustida ishlashga, jamoa bilan ishlashga va eng muhimi, sportga mehr uyg‘otishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar to‘plamidir. Mazkur metodlarga quyidagilar kiradi: interaktiv o‘yinlar, raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, sport dasturlari), videodarslar, virtual trenajyorlar, hamda gamifikatsiya, ya’ni dars jarayonini o‘yin shaklida tashkil etish. Har bir metod o‘ziga xos tarzda o‘quvchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Misol uchun, interaktiv o‘yinlar o‘quvchilarning e’tiborini jalb qilib, darsni qiziqarli va harakatchan qiladi. [1,2].

Raqamli texnologiyalar yordamida esa o‘quvchi o‘z harakatlarini kuzatishi, natijalarini baholashi va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilishi mumkin. Videodarslar orqali murakkab harakatlar yoki texnikalar ko‘rgazmali tarzda tushuntiriladi, bu esa o‘quvchilarga ularni tezroq o‘zlashtirish imkonini beradi. Virtual sport trenajyorlari esa ayniqsa zamonaviy jihozlangan maktablarda foydali bo‘lib, mashqlarni xavfsiz va nazorat ostida bajarishga yordam beradi. Eng ko‘p ishlatilayotgan metodlardan biri bo‘lgan gamifikatsiya - ya’ni darsni o‘yin shaklida olib borish - o‘quvchilarda sog‘lom raqobatni kuchaytiradi, ularni faol ishtirok etishga, bosqichma-bosqich rivojlanishga va o‘z natijalarini doimiy yaxshilashga undaydi.

Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda innovatsion metodlar muhim o‘rin tutadi. An’anaviy yondashuvlardan farqli o‘laroq, yangi metodlar o‘quvchilarni faollikka, mustaqil izlanishga va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuvlar orqali darslar qiziqarli, interaktiv va mazmunli tashkil etiladi.

Birinchidan, QR-kodli topshiriqlardan foydalanish o‘quvchilarda mustaqil ishlash va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Masalan, sport mashqlari, to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar yoki video qo‘llanmalar QR kod orqali mobil qurilmada ochiladi va shu orqali o‘quvchi mashqlarni o‘ziga qulay tarzda bajara oladi. Bu esa darsdan tashqari vaqtda ham sog‘lom turmush tarzini davom ettirishga rag‘batlantiradi.

Ikkinchidan, sportga oid mobil ilovalar dars jarayonini yanada interaktiv qiladi. Yugurish, sakrash, press yoki boshqa mashqlarni hisoblab boruvchi ilovalar orqali o‘quvchilar o‘z natijalarini kuzatadi, tahlil qiladi va o‘z ustida ishlashga intiladi. Bu yondashuv raqobat ruhini shakllantirib, o‘z-o‘zini baholash ko‘nikmasini rivojlantiradi. [3,4].

Uchinchidan, virtual mashqlar texnologiyalar yordamida amalga oshiriladi. Projektor, smart ekran yoki monitorlar orqali mashqlarni real vaqtda ko‘rsatish, ularni vizual tarzda tushuntirish o‘quvchilarga harakatlarni to‘g‘ri bajarishda katta yordam beradi. Ayniqsa, murakkab texnika talab qiluvchi sport elementlarini o‘rgatishda bu usul juda foydalidir.

To‘rtinchidan, gamifikatsiya (o‘yin shaklidagi ta’lim) usuli jismoniy tarbiya darslarida katta motivatsiya beradi.

Innovatsion texnologiyalarning turlari va imkoniyatlari quydagicha ko‘rib o‘tishimiz mumkin.

1. Sun’iy intellekt va ma’lumotlarni tahlil qilish. Sun’iy intellekt texnologiyalari yordamida sportchilarning harakatlari, yutuqlari va zaif tomonlari aniq tahlil qilinadi. Bu trenerlarga individual dasturlar tuzishga, jarohatlanish ehtimolini kamaytirishga yordam beradi.

2. Wearable texnologiyalar. Fitness briloklar, yurak urishni o‘lchovchi qurilmalar, GPS-kameralar va boshqa sensorlar sportchilarning harakatlarini real vaqtda kuzatib boradi. Bu texnologiyalar yordamida mashg'ulotlar samarasini oshirish mumkin.

3. Virtual va augmentatsion reallik. Virtual reallik texnologiyalari sportchilarni raqamli muhitda tayyorlash uchun ishlatiladi. Masalan, yovvoyi sharoitlarda yoki murakkab vaziyatlarda harakat qilishni o‘rgatadi, shuningdek, psixologik tayyorgarlik uchun ham foydalidir. [5,6].

4. Mobil ilovalar va onlayn platformalar. Ommaviy sport va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yozib borish, ularni baholash va tahlil qilish uchun mobil ilovalar va platformalar kengaymoqda. Bu texnologiyalar yordamida jarayonni nazorat qilish va motivatsiyani oshirish mumkin.

Innovatsion texnologiyalarning sportdagi foydalari.

1. Individual yondashuv va tayyorgarlik. Har bir sportchi uchun moslashtirilgan tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish imkoniyati yaratadi.

2. Jarohatlanish xavfini kamaytirish. Sensorlar yordamida sportchilarning holatini diqqat bilan kuzatish jarohatlarning oldini oladi va tezroq tiklanishga yordam beradi.

3. Yangi rekordlar va yutuqlar. Texnologiyalar yordamida sportchilarning imkoniyatlari kengayadi, yutuqlarga erishish tezlashadi.

4. O‘quv jarayonning samaradorligi. Virtual va AR texnologiyalari yordamida sportchilarga murakkab harakatlar va texnikalarni o‘rgatish ancha osonlashadi.

Har qanday texnologiyada bo’lgani kabi, sportda ham texnologiyalardan foydalanishda o’z muammolari bor. Bu muammolar - texnologiyalarning yuqori narxi, bilim va malakalar yetishmovchiligi hamda shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi bilan bog‘liq. Kelajakda bu muammolarni yechish uchun texnologiyalar yanada rivojlanadi va kengayadi.

Kelajak imkoniyatlari

- Robot texnologiyalar va avtomatlashtirilgan uskunalar: Robot yordamida mashg‘ulotlarning yuqori darajadagi aniqlik bilan o‘tishini ta’minlash mumkin.

- Genetik tadqiqotlar va fiziologik optimallashtirish: Sportchilarning genetik ma’lumotlarini inobatga olgan holda, individual trening va ovqatlanish dasturlari ishlab chiqiladi.

- Sun’iy intellektli sport analitikasi: Raqobatbardoshlikni oshirish uchun kelajakda AI sportchilarning harakatlarini oldindan prognoz qilishda keng qo‘llaniladi.

Xulosa, jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar muhim o‘rin egallamoqda. Ular mashg‘ulotlarni samaradorligini oshiradi, sportchilarning imkoniyatlarini kengaytiradi va sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Kelajakda bu texnologiyalarning rivojlanishi sportni yanada xavfsiz, shaxsiy va interaktiv qiladi va yangi yutuqlarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O‘qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo‘llanma. –T.: “IQTISOD-MOLIYA”. 2008, 3-48 bet.

2. Бордовская Н.В. Диалектика педагогического Исследова-ния. - М.; 2001.

3. Tashkent State Institute of Physical Culture (2021). "Innovatsion pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarida". Tashkent: Tashkent State Institute Publishing.

4. Alimov, A. (2020). "Sport va jismoniy tarbiya metodikasi". Tashkent: Ilm Ziyorat.

5. Popov, V., & Ivanov, D. (2018). "Sport metodikasi: innovatsion yondashuvlar". Moscow: Russian Academy of Sciences Press.

6. Bekmurodov, A. (2021). "Innovatsion metodlar va ularning sport ta’limidagi o‘rni". Journal of Sport Education, 7(4), 102-108.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITASIDA GENDER TENGLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

S.A.Yaxyayeva, p.f.d. (DSc), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
Ch.B.Abduraxmonova, katta o‘qituvchi
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand Filiali “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport faoliyati orqali gender tenglikni shakllantirishning pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Sport nafaqat jismoniy rivojlanish vositasi, balki ijtimoiylashuv, shaxs shakllanishi, qadriyatlar tizimini rivojlantirish va gender stereotiplarini yengib o‘tishda muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada gender tenglikni sport orqali rivojlantirishning didaktik tamoyillari, metodlari va ta’lim-tarbiya jarayonidagi ahamiyati asoslab beriladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются педагогические основы формирования гендерного равенства посредством спортивной деятельности. Спорт рассматривается не только как средство физического развития, но и как важный фактор социализации, формирования личности, развития системы ценностей и преодоления гендерных стереотипов. В статье обосновываются дидактические принципы и методы развития гендерного равенства посредством спорта, а также его значение в процессе обучения и воспитания.*

Kalit so‘zlar: *gender tenglik, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya, ijtimoiylashuv, tarbiya, stereotiplar, inklyuziv ta’lim.*

Ключевые слова: *гендерное равенство, спортивная педагогика, физическое воспитание, социализация, воспитание, стереотипы, инклюзивное образование.*

Kirish: Yurtimizda so‘nggi yillarda gender tenglik tamoyilini jamiyatga singdirish bilan bog‘liq amalga oshirilayotgan islohotlar diqqatga sazovordir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2020-yil 23-sentabr kuni Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining 75-yubiley sessiyasida o‘zbek tilida so‘zlagan nutqida O‘zbekistonni siyosiy, ijtimoiy va iqtisodiy modernizatsiya qilishning ustuvor yo‘nalishlarini ko‘rsatib, gender masalasiga alohida to‘xtalib o‘tdi. Jumladan, “Biz uchun gender tenglik siyosati ustuvor masalaga aylandi. Xotinqizlarning davlat boshqaruvidagi o‘rni tobora kuchaymoqda. Yangi parlamentimizda ayol deputatlar soni ikki barobarga ko‘paydi”, – deb mamlakatimizda xotin-qizlar siyosati bo‘yicha amalga oshirilayotgan ishlarni ta’kidlab o‘tdi. Haqiqatan ham, bugungi kunda mamlakatimizda xotin-qizlarning o‘z imkoniyatlarini to‘laqonli ro‘yobga chiqarishlari uchun barcha shart-sharoitlarni ta’minlash davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. [1]

Ayni vaqtda xotin-qizlarning ilm-fanga yo‘naltirishning jinsga oid o‘ziga xosligini ochib beruvchi, jamiyat hayotidagi o‘zgarishlarni inobatga olgan holda an’anaviy gender stereotiplarni yengib o‘tishga intilishni ifodalovchi nazariy-tahliliy ishlar ham, amaliy ishlanmalarni yaratishga qaratilgan chora tadbirlarni yetarli, deb bo‘lmaydi. Mazkur holat ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarning mamlakatimiz ilm-fani va ijtimoiy hayoti uchun yangiligi va dolzarbligini belgilab beradi.

Mamlakatimizda 2020–2030-yillarda Gender tenglikka erishish strategiyasi qabul qilingan bo‘lib, strategiyadan ko‘zlangan asosiy maqsad – barcha ayollar va qizlar, erkaklar va bolalar uchun ularning irqi, ijtimoiy kelib chiqishi, e’tiqodi, ijtimoiy mavqeyidan qat’i nazar ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy hayotdagi fundamental inson huquqlarining ta’minlanishiga erishish hisoblanadi. [2]

Mamlakatda barcha sohalarda ayol va erkaklarning teng huquq va imkoniyatlaridan foydalanishiga harakat qilinmoqda, qabul qilingan strategiyada 9 ta maqsad qamrab olingan:

– ijtimoiy-siyosiy hayotda erkak va ayollarning ishtirok etishida teng imkoniyat va huquqlarni yaratish;

– ayol va erkaklarning iqtisodiyot, bandlik va mehnat migrantlari huquqlarini himoya qilishda gender tengligini ta’minlash;

– butun hayot davomida barcha uchun adolatli va sifatli ta’limni ta’minlash;

– barcha xotin-qizlar uchun gender tengligini ta’minlash, zo‘ravonlikdan himoyalash, odam savdosiga chek qo‘yish;

– barcha erkak va ayollar uchun ijtimoiy himoya, sog‘lom turmush tarzini ta’minlash;

– milliy gender statistikasini rivojlantirish;.

– rejalashtirish va budjetlashtirishda gender masalasini inobatga olish;

– OAVda gender muammolarining keng yoritilishini ta’minlash;

– Sport sohasida xotin qizlar sportini rivijlantirishga alogida e’tibor qaratish;

– barcha uchun xavfsiz ekologik muhitni ta’minlash masalalariga xotin-qizlarni jalb qilish maqsadlari belgilab o‘tilgan.

Bu mqasadlarga erishish uchun, hozirgi kunda jamiyatimizda ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlarning jadal amalga oshirilishi, ta’lim tizimining bosqichma-bosqich isloh qilib borilishi – murakkab ijtimoiy hodisa sifatida umume’tiborli va ma’naviy qiziqishiga molik jarayonga aylandi, jumladan ta’lim tizimining umumiy maqsadi teng huquqli va demokratik davlat talabiga javob beruvchi sog‘lom jamiyat a’zolarini tarbiyalab berishdan iboratdir.

Tarixan nazar solganimizda ham sport ko‘pincha erkaklarga xos faoliyat sifatida qabul qilingan, bu esa qizlarning sportga faol jalb etilishiga to‘sqinlik qilgan. Biroq bugungi kunda sport gender chegaralarini buzuvchi, shaxs salohiyatini ochuvchi va ijtimoiy adolatni targ‘ib qiluvchi maydon sifatida e’tirof etilmoqda. Shu sababli sport orqali gender tenglikni shakllantirish pedagogika fanining dolzarb yo‘nalishiga aylandi. Bugungi kunda sport faoliyati orqali gender tenglikni shakllantirishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan asoslash va ta’lim amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Quyidagi ilmiy metodlardan foydalanib mashg‘ulotlarni tashkil etish va ularni umumiy tahlil qilib borish belgilanadi.

Nazariy tahlil - gender va sport pedagogikasiga oid ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, Qiyosiy tahlil - xalqaro va milliy tajribalarni solishtirish va pedagogik kuzatuvlar natijasida, maktab, olia va ta’lim

muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini hamkorlikda tshkil etish tavsiyalarni ko‘rsatib beradi. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun, tizimli yondashuv - sport, tarbiya va gender munosabatlarini yagona pedagogik tizim sifatida ko‘rib chiqishlar belgilab beriladi. Gender tenglikning pedagogik mohiyati, bu ayol va erkaklarning ta’lim, sport, mehnat va ijtimoiy hayotda teng huquq va imkoniyatlarga ega bo‘lishidir. Pedagogik nuqtai nazardan gender tenglikni quyidagilar belgilaydi, bolaning jinsidan qat’i nazar, har bir o‘quvchining salohiyatini rivojlantirish, kamsitish va stereotiplarga qarshi tarbiya berish, teng munosabat, hurmat va hamkorlik madaniyatini shakllantirish, qizlar va o‘g‘illar uchun bir xil ta’lim imkoniyatlarini yaratish prdagogikada muhim ahamiyatga egadir. Bu jarayonda sport tarbiyaviy, ijtimoiy va madaniy ahamiyatga ega bo‘lgan muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Sport - ijtimoiylashuv vositasi bu sport jamoaviylik, hamkorlik, mas’uliyat va o‘zaro hurmatni rivojlantiradi. Ba’zi aralash jamoalarda shug‘ullanish orqali qizlar va o‘g‘illar bir-birini teng sherik sifatida qabul qilishni o‘yin jarayonlarida o‘rganib va moslashib borishadi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonlarida gender stereotiplarini bartaraf etish orqali “qizlar zaif”, “o‘g‘illar hissiyot ko‘rsatmasligi kerak” kabi noto‘g‘ri stereotiplar yemiriladi. Qizlar sportda kuch, qat’iyat va liderlikni namoyon etsa, o‘g‘illar esa intizom, bag‘rikenglik va jamoaviylikni rivojlantiradi. Bunda bolalarning liderlik va shaxsiy rivojlanishini kuzatib boorish mumkin. Sport mashg‘ulotlari o‘quvchilarda qaror qabul qilish, mas’uliyatni o‘z zimmasiga olish, tanqidiy fikrlash va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu esa kelajakda ularning ijtimoiy faol shaxs bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi. Sport orqali gender tenglikni rivojlantirish pedagogik tamoyillarida quydagilarni ko‘rishimiz mumkin.

Teng imkoniyatlar tamoyili-qizlar va o‘g‘illar bir xil sport jihozlari, sharoitlari va musobaqa imkoniyatlariga ega bo‘lishi lozim.

Inklyuzivlik tamoyili -sport barcha uchun ochiq bo‘lishi, hech kim jinsiga qarab chetlashtirilmasligi zarur.

Adolat tamoyili - baholash va rag‘batlantirish jarayonida gender kamsitishiga yo‘l qo‘yilmasligi shart.

Tarbiyaviy yo‘naltirilganlik tamoyili - sport faqat jismoniy rivojlanish emas, balki axloqiy va ijtimoiy tarbiya vositasi sifatida qo‘llanishi kerak. Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport orqali gender tenglikni shakllantirish tasodifiy jarayon emas, balki chuqur o‘ylangan pedagogik strategiyani talab etadi. Sport pedagogikasi gender tenglikni ta’minlashda jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va demokratik rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim vositasidir.Maktab va oliy ta’lim muassasalarida qizlarni sportga faol jalb etish, sport inshootlarida teng sharoit yaratish, musobaqalarda adolatli ishtirokni ta’minlash muhim vazifa sifatida belgilangan.

Xulosa: Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida teng imkoniyat, inklyuzivlik va adolat tamoyillarini qo‘llash gender stereotiplarini kamaytirishga yordam beradi. Qizlar va o‘g‘il bolalarning sport jarayonidagi hamkorligi ularda o‘zaro hurmat, mas’uliyat, liderlik va jamoaviylik kompetensiyalarini rivojlantiradi. Gender sezgir yondashuv asosida tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari ta’lim muhitida kamsitishning oldini olish va teng huquqli munosabatlarni shakllantirish imkonini beradi.

Shu bois ta’lim muassasalarida sport orqali gender tenglikni ta’minlashning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish va pedagoglarni mazkur yo‘nalishda tayyorlash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonun O'RQ-562-son. 2019-yil 2-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senati. 2030-yilga qadar O‘zbekiston Respublikasida gender tenglikka erishish strategiyasini tasdiqlash haqida: 2021-yil 28-maydagi SQ-297-IV-son qaror.
3. Karimova V. Gender pedagogikasi asoslari. Toshkent, 2020.
4. Yaxyayeva S.A. Oliy ta’lim muassasalarida genderga yo‘naltirilgan ta’limni tashkil etishni takomillashtirish. P.f.d.(DSc) avtoreferati. Chirchiq 2026.
5. www.gazeta.uz

MALAKA OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO‘NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING AHAMIYATI

Yusupxanova F.A, v.b, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Xasanov A.X, tarix fanlari nomzodi, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Bugungi kunda har bir sohaga innovatsiya tushuchasi kirib bormoqda. Malaka oshirish jarayoni ham bundan mustasno emas. Shunday ekan mazkur maqolada innovatsion texnologiya tushunchasi, uning mazmun-mohiyati haqidagi ayrim ma’lumotlarni o‘z ichiga olgan holda masalaga to‘xtalib o‘tamiz. Maqolaning maqsadi malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyati haqida so‘zlab, trenerlar va sport sohasi boshqa mutaxasislarining malakasini oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarni ko‘rsatishdan iborat. Natijada malaka oshirishning samarasi yanada yaxshilanadi.*

Аннотация: *Инновация в сфере повышения квалификации -это успешно внедрённое новшество, которое значительно повышает эффективность процессов обучения, улучшает качество проводимых уроков по повышения квалификации специалистов физкультуры и спорта. Цель статьи - показать инновации в деле профессиональной диагностики тренеров и спортивных специалистов.*

Kalit so‘zlar: *Innovatsiya**,** innovatsion texnologiya, innovatsion faoliyat, ta’lim samaradorligi, ta‘lim mazmuni, malaka oshirish jarayoni, kasbiy diagnostika, malaka oshirish mazmuni, malaka oshirishning shakllari va usullari, davriyligi, davomiyligi, malaka oshirish sifatini belgilash mezonlari.*

Ключевые слова: *Инновация, инновационная технология, инновационная деятельность, эффективность оброзования, содержание оброзования, профессиональная диагностика, инновация в сфере повышения квалификации. эффективность процессов обучения.*

Kirish. O‘zbekistonda ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy sohalarda bo‘lgani kabi ta'lim sohasida ham keng ko‘lamli, chuqur islohotlar amalga oshirildi va bu tadbirlar davom ettirilmoqda. Ta‘lim taraqqiyotini jahon andozalari asosida qayta tashkil etishga kirishildi. Natijada, “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonun, uning mantiqiy davomi bo‘lgan boshqa bir qator ta'limga oid davlat hujjatlarining qabul qilinishi jamiyatda uzluksiz ta'lim tizimining uzviyligini joriy etish, ta'lim muassasalari faoliyatini sifat jihatidan yanada takomillashtirish hamda malaka ta'limi jarayonining faol subyekti va obyektlari bo‘lgan o‘qituvchi va tinglovchi o‘rtasidagi munosabat mohiyatining yangicha mazmun va g‘oyaga asoslanishi zarurligini ham ko‘rsatib berdi va bu muammoni o‘rganish dolzarbdir.

Maqsad va vazifalar: Ta‘limning bugungi maqsadi va vazifasi kun sayin oshib borayotgan axborot-ta‘lim muhiti sharoitida tinglovchilarni mustaqil faoliyat olib borishga, axborot oqimidan to‘g‘ri foydalanishga o‘rgatishdan iboratdir.

Ta‘lim samaradorligini oshirish va tinglovchilarning mustaqil bilim olishlarini ta'minlash uchun ta‘lim muassasalariga yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan, shuningdek, o‘z sohasidagi bilimlarni mustahkam egallabgina qolmay, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni biladigan, o‘quv va tarbiyaviy jarayonlami tashkil etishda ulardan foydalanish qoidalarini o‘zlashtirgan o‘qituvchi kerak. Chunki, o‘quv-tarbiyaviy ishlarda pedagogik innovatsiya va axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan mohirona foydalanish hamda tinglovchilarni zamin g‘oyasi ruhida tarbiyalashda ular ongida ma‘naviy – axloqiy va ma‘rifiy fazilatlarni shakllantirish o‘qituvchidan ulkan pedagogik mahorat hamda texnikani talab etadi.

Darhaqiqat, biz pedagoglar, zamonaviy innovatsion texnologiyalar asosida kadrlarni tarbiyalashda vijdonan va qalban mehnat qilishimiz, porloq kelajagimiz oldida mas'uliyatli bo‘lishimiz kerak. Yunon donishmandi Aflotun aytganidek, “Farzandlarimizning ilm va adabini o'zimizning ilm va adabimiz bilan cheklamaylik, ularni kelgusi zamon uchun tayyorlaylik, chunki ular bizning zamonamizga tegishli emas, ular kelgusi zamon odamlaridir”. [1; 2].

“Innovatsiya” tushunchasining paydo bo‘lganiga ko‘p bo‘lmagan bo‘lsada, pedagogik sohaga mustahkam o‘rnashib oldi va so‘nggi yillarda, uning mazmun jihatidan bir-biriga yaqin, bir qancha ta‘riflari yuzaga keldi: qandaydir yangilik kiritish yo‘li bilan yaxshilash jarayoni; biron yangilik kiritish

hatti-harakati; yangi g‘oya, metod yoki qurilma; yangi g‘oyalarni samaralli qo‘llash; faoliyatda yangi aspektlarni tug‘diradigan o‘zgartirish; amalga oshirilgan ijodiy g‘oya; iqtisodiy, texnik, ijtimoiy, pedagogik va boshqa sohalardagi yangi g‘oya, kashfiyot bilan bog‘liq o‘zgartirish, yangiliklar.

“Innovatsiya” tushunchasining sinonimlari qilib “yangilik”, “kashfiyot” so‘zlarini olish mumkin. Bu so‘zlar ma‘no jixatidan bir-biridan farq qilsa-da, hammasi ijodiy faoliyat, kreativlik bilan bog‘liq hodisalar hisoblanadi. Shu bilan birga, olimlar fikriga ko‘ra kreativlikda yangi g‘oyalarni olg‘a surish tushunilsa, innovatsiyaning farqli tarafi uni amalga oshirishdir.

Bilamizki, innovatsion texnologiyalar muammosi bilan bir qator iqtidorli olim va pedagoglar shug‘ullangan va shug‘ullanishmoqda. Ular ta‘lim samaradorligini oshirish maqsadida ta‘lim jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish va olib borish uchun o‘qituvchi pedagoglarimizga yordam beradigan turli hil usul va metodlar ustida tadqiqotlar olib borib tavsiyalar berishmoqda. [3; 4].

Tadqiqot metodlari: O‘quv - tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalarning to‘g‘ri joriy etilishi o‘qituvchining bu jaroyonda asosiy tashkilotchi yoki maslahatchi sifatida faoliyat yuritishiga olib keladi. Bu esa, o‘quvchidan ko‘proq mustaqillikni, ijodni va irodaviy sifatlarni talab etadi.

Innovatsion fikrlar inson va jamiyatning real ta‘lim ehtiyojlariga mos, ishonchli va adekvat bo‘lishi kerak, ular aniq maqsad, vazifa va texnologiyalarga ko'chgan bo‘lishi lozim. Innovatsiya pedagogik jamoa barcha a‘zolarining aql va ashyolarini qamrab olishi lozim, innovatsion faoliyat ma‘naviy va moddiy rag‘batlantirilishi lozim, innovatsion faoliyatning huquqiy ta‘minoti muhimdir. Pedagogik faoliyatda nafaqat natija, balki usul, ashyo, unga erishish metodlari ham muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni malakasini oshirish jarayoni bugungi qo‘yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo‘lishi zarur.

Trenerlar va sport sohasi boshqa mutaxasislarining malakasini oshirishning maqsadi va malaka oshirishning kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrimlarini ko‘rsatib o‘tamiz: malaka oshirishga ehtiyojlarni kasbiy diagnostika asosida ilmiy asoslangan holda aniqlash; malaka oshirishning aniq maqsadlarini belgilash va shu orqali malaka oshirishni sifatli, tejamli, yuqori samarali bo‘lishini ta’minlash; malaka oshirish mazmunini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqish; malaka oshirishning tashkiliy-pedagogik shakllari va usullarini takomillashtirish; malaka oshirishning davriyligi, davomiyligi va turli shakllarini ilmiy asoslarda belgilash; malaka oshirish sifatini belgilash mezonlarini ishlab chiqish; malaka oshirishni ilmiy asosda, haqiqiy ehtiyojlarga muvofiq rejalashtirishni yo‘lga qo‘yish va boshqalar.

Endi esa malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ayrim jihatlarini qisqacha ko‘rib o‘tamiz. Sport ta’lim muassasalari va ulardagi sport sohasi mutaxasislarining faoliyatini ma‘lum tizimga muvofiq kuzatish, qiyoslash, muntazam monitoring qilib borish asosida malaka oshirishdan ko‘zlangan maqsadlar belgilanadi.

Bu maqsadlarga erishiish uchun sport sohasi mutaxasislarining kasbiy faoliyati bo‘yicha tayyorgarlik darajasini, uning muayyan vaqt oraliqlaridagi o‘zgarishlari dinamikasini, qaysi yo‘nalishlarda yuqori yoki quyi darjada ekanligini, mavjud bo‘shliqlarni aniqlash va shu bilan birga trener va mutaxassis faoliyatining asosiy ko‘rsatkichi sifatida yosh sportchilar mahoratining oshishi va erishgan natijalari ko‘rsatkichlari va dinamikasini, ular salohiyatidagi yuqori, quyi darajadagi kamchiliklarni aniqlab borishdan iborat bo‘ladi. Kasbiy diagnostika ishlari hamda sport sohasi mutaxasislarining o‘zini o‘zi kasbiy diagnostikasini sport ta’limi muassasalari (Oliy mahorat sport maktablari, Sport maktablari, ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari va boshqalar)ning rahbarlari va mas’ul xodimlari hamda rahbar tashkilotlari tomonidan olib boriladi.

Kasbiy diagnostikaning yo‘nalishlari sport mutaxasisining o‘z sohasi, o‘z sport turi va mashg‘ulot o‘tkazish metodikasi bo‘yicha ilmiy-nazariy, uslubiy hamda amaliy bilim, ko‘nikma, malakalari, zamonaviy ilg‘or pedagogik texnologiyalar, interfaol ta‘lim usullari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, umumpedagogik, psixologik, ma‘naviy, ma‘rifiy tayyorgarligini diagnostika qilish yo‘nalishlaridan iborat bo‘ladi.

Kasbiy diagnostikaning usullari turli bo‘lib, ulardan asosiylari test sinovi, savol-javoblar, trener-o‘qituvchining sport mashg‘ulotlarini kuzatish va tahlil qilish, uning kasbiy faoliyatiga nisbatan sport maktabi jamoa a‘zolarining,trener-o‘qituvchilarning, ota-onalarning munosabatlarini so‘rovnomalar orqali o‘rganish, trenerning o‘zini o‘zi kasbiy diagnostika qilish natijalarini hamda sportchi o‘quvchilar mahoratining o‘sish ko‘rsatkichlarini hisobga olish va boshqalardir.

Trener-o‘qituvchining lavozim majburiyatlari, o‘quv reja, dasturlar, o‘quv-metodik materiallar, darslik va trenerlik faoliyatiga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlar va shu kabilar kasbiy diagnostika vositalari hisoblanadi va ular kasbiy diagnostikani o‘tkazish hamda natijalarini aniqlash uchun asosiy mezonlarni belgilaydi.

Kasbiy diagnostikani amalga oshirish vaqtiga ko‘ra muntazam, davriy va navbatdan tashqari turlarga ajratish mumkin. Bunda muntazam yoki uzluksiz kasbiy diagnostikani sport maktabida Jismoniy tarbiya va sport tuman bo‘limi va sport maktabi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti tomonidan olib borilishi hamda trener-o‘qituvchi tomonidan o‘zini o‘zi muntazam diagnostika qilib borishi zarur bo‘ladi. Davriy diagnostikani yarim yilda Jismoniy tarbiya va sport tuman bo‘limi va sport maktabi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti bilan hamkorlikda o‘tkazadi. Zarur hollarda navbatdan tashqari kasbiy diagnostika o‘tkazilishi ham mumkin.

Kasbiy diagnostika ishtirokchilari va uni amalga oshiruvchilar sport maktabi direktorining o‘quv ishlari bo‘yicha o‘rinbosari yoki maktabning instruktor-metodisti, maktab ma‘muriyati, trenerlar, yuqori tashkilotning mas‘ul xodimlari hamda sport mutaxassisining malaka oshirish kursida o‘qishi davrida sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining tegishli mas’ul xodimlari hisoblanadi.

Asosiy natijalar: Hozirgi kunda sodir bo‘layotgan innovatsion jarayonlarda ta‘lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o‘zgartirish va o‘zlashtirilgan bilimlarni o‘zlari tomonidan baholashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustaqil va erkin fikrlaydigan shaxslar yetishtirilmoqda. Shuning uchun ham, ta‘lim muassasalarining o‘quv tarbiyaviy jarayonida zamonaviy o'qitish usullari - interfaol usullar va innovatsion texnologiyalar qo‘llanilmoqda.

Ilmiy xulosa: Kasbiy diagnostika sport mutaxassisining tayyorgarligi darajasini va undagi kamchiliklarni tezkor aniqlash hamda o‘z vaqtida bartaraf etib borish imkonini beradi. Shu bilan birga kasbiy diagnostika asosida aniq maqsadli malaka oshirishni tashkil qilish imkoni yaratiladi. Buning natijasida sport sohasi mutaxasisi malaka oshirishining turli shakllari orasidan har bir muayyan maqsadga muvofiqlarini tanlash imkonini beradi va malaka oshirishning sifati va samaradorligi zamonaviy talablar darajasida yuqori bo‘lishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. O‘zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi. 2025-yil 31-dekabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnoma. 2025- yil 26-dekabr.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent.: «O‘zbekiston», 2021- yil. 486 bet.
4. Mavrulov A. Vatanni sevish mas’uliyati. T.: “Sano-standart”, 2015, 67-bet.
5. Tolametov A.A. Sport turlari bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni malakasini oshirishda elektron darsliklardan foydalanish. Academic research in educational sciences, 2021.
6. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardayev A. Ta‘limda innovatsion texnologiyalar. - T.: Iste‘dod, 2008, 58, bet.

14–15 YOSHLI GANDBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

P.A.Bazarbayev, p.f.b.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya *Ushbu maqolada 14–15 yoshli gandbolchilarning texnik mahorati masalalari ko‘rib chiqilgan. Jumladan, texnik usullarni bajarish aniqligi va samaradorligi, texnik usullarni bajarish barqarorligi, raqibning muayyan qarshilik variantlariga qarab texnik harakat fazalarini boshqara olish qobiliyati kabi jihatlar tahlil qilingan.*

Аннотация. *В данной статье рассмотрены вопросы технического мастерства гандболистов 14-15 летнего возраста, таких как точность и эффективность выполнения приемов, стабильность выполнения приемов, способность управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов, противодействия соперника.*

Kalit so‘zlar: *14–15 yoshli gandbolchilar, texnik tayyorgarlik, usullarni bajarish, texnik usullar, raqobat.*

Ключевые слова: *гандболисты 14-15 летнего возраста, техническая подготовка, выполнение приемов, технические приемы, соперничество.*

Kirish. Sport nazariyasi va metodikasida “texnik usul” atamasi mazmuniy tuzilishi jihatidan o‘xshash va taxminan bir xil o‘yin vazifasini hal qilishga qaratilgan harakatlar tizimini anglatadi. Muayyan texnik usulning turli sharoitlarda qo‘llanilishi har bir usulni bajarishning turli variantlarini shakllantirish va takomillashtirishga xizmat qiladi. Bajarish usuli, avvalo, asosiy harakat tuzilmasining - kinematik, dinamik va ritmik xususiyatlarining barqarorligi bilan tavsiflanadi.

Asosiy qism. Har bir texnik usul o‘ziga xos biomexanik tuzilishga ega bo‘lgan muayyan harakat ko‘nikmasini ifodalaydi. Uning tuzilishi harakatning tegishli kinematik va dinamik xususiyatlari - harakat yo‘li, tezligi, tezlanishi, kuchning miqdori va yo‘nalishi bilan belgilanadi. Gandbolchining texnikasi o‘yinning har bir rivojlanish bosqichida amaliyotda sinovdan o‘tgan, eng samarali vosita bo‘lib, o‘yinchiga qoidalar doirasida murakkab kurash, hujum va himoya vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Tez o‘zgarib turadigan va kutilmaganda yuzaga keladigan o‘yin vaziyatlarida eng yuqori natijaga erishish uchun gandbolchi turli xil texnik usullar va ularni bajarish variantlarini puxta egallashi, shuningdek, eng maqbul usul yoki usullar kombinatsiyasini tanlay olishi hamda ularni tez va aniq bajarishi lozim.

Yuqori darajadagi texnik mahoratning asosiy mezonlari quyidagilardan iborat:

- berilgan o‘yin vazifalarini to‘liq bajarish uchun zarur bo‘lgan texnik usullar va ularni bajarish variantlarini optimal darajada egallash, shuningdek, hujum va himoyada 2–3 ta “asosiy” yoki eng samarali usullarga ega bo‘lish;

-yuqorida qayd etilgan texnik usullarni aniq va samarali bajarish;

-kuchli charchoq, psixologik zo‘riqish, noqulay tashqi sharoitlar va boshqa “xalaqit beruvchi” omillar ta’siri kuchaygan sharoitlarda texnik usullarni barqaror bajara olish;

-raqibning muayyan qarshilik variantlariga qarab texnik usulning alohida fazalarini boshqara olish qobiliyati;

-texnik usullarni ishonchli bajarish, ya’ni ko‘p kunlik musobaqalar davomida, bir uchrashuvdan boshqasiga o‘tganda aniqlik va samaradorlikning yuqori darajasini sezilarli salbiy o‘zgarishlarsiz saqlab qolish qobiliyati.

Zamonaviy gandbol texnikasi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan. Uning rivojlanishining turli bosqichlarida texnik usullar soni, ularni bajarish variantlari va baholash mezonlari hujum hamda himoyaning asosiy tarkibiy qismlarini hisobga olgan holda o‘zgarib va takomillashib borgan.

Texnik arsenalning qayta shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy omillar o‘yin qoidalarining o‘zgarishi, shuningdek, o‘yinchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasining oshishi hisoblanadi. Masalan, jamoalarning hujum salohiyatining sezilarli darajada oshishi, o‘yin harakatlarining dinamik tus olishi, hujum va himoya harakatlarining faollashishi natijasida to‘pni uzatish va darvozaga otishda tayyorgarlik fazasi hamda harakat amplitudasi qisqardi. Shu bilan birga, vaqt va makon tanqisligi sharoitida tezkor uzatishlar arsenali kengaydi.

O‘yinchilarning bo‘yi balandligi bilan birgalikda sakrovchanlik qobiliyatining rivojlanishi darvozaga to‘p otishning yangi turlari - to‘pni yo‘nalishini o‘zgartirib otish, aylantirib otish, yakuniy fazada gavdani og‘dirgan holda otish, sakrashda to‘p otish, darvoza maydoni ustidan to‘pni qabul qilgan holda otish va boshqa usullarning paydo bo‘lishiga olib keldi.

Shunday qilib, gandbolning hozirgi rivojlanish bosqichida o‘yin texnikasining barcha imkoniyatlaridan hali to‘liq foydalanilmagan, degan xulosaga kelish mumkin.

Pedagogik nuqtai nazardan gandbol o‘yinida qo‘llaniladigan katta va xilma-xil texnik usullar majmuasini muayyan belgilar asosida alohida guruhlarga (sinflarga) ajratish maqsadga muvofiq. Texnik usullarni bunday tarzda guruhlash **klassifikatsiya** deb ataladi.

Klassifikatsiya yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida o‘yinchilarning texnik tayyorgarligini aniq rejalashtirish, shuningdek, uni mashg‘ulot jarayonining boshqa bo‘limlari bilan tashkiliy va metodik jihatdan muvofiqlashtirish imkonini beradi.

Gandbol texnikasi ikki katta bo‘limga ajratiladi:

1. **Hujum texnikasi**
2. **Himoya texnikasi**

Har ikki bo‘limda ikkitadan guruh ajratiladi. Hujum texnikasida:
harakatlanish texnikasi; to‘pni egallash texnikasi.

Himoya texnikasida: harakatlanish texnikasi; to‘pni olib qo‘yish va unga qarshilik ko‘rsatish texnikasi. O‘z navbatida, har bir guruhda texnik usullar va ularni bajarish variantlari mavjud. Deyarli har bir texnik usulni bajarishning bir nechta turlari bo‘lib, ular yagona harakat tuzilmasining alohida jihatlarini ifodalaydi.

Bundan tashqari, bajarish usulining dinamik tuzilishiga uni bajarish sharoitlari ham muayyan ta’sir ko‘rsatadi. Ular o‘yinchining harakatlanish xususiyatlari, dastlabki holati, harakat yo‘nalishi va masofasini belgilab beradi. O‘yin texnikasi klassifikatsiyasining prinsipial sxemasini quyidagi aniq misol orqali ifodalash mumkin:

texnika bo‘limi — hujum texnikasi;
texnika guruhi — to‘pni egallash texnikasi;
usul — to‘pni darvozaga otish;
bajarish usuli — yuqoridan to‘g‘ri qo‘l bilan sakrab otish;
variant — tayanch holatidan to‘pni uzoq burchakka yo‘naltirib otish;
bajarish sharti — raqibni aldab o‘tgandan keyin, gavdani og‘dirgan holda sakrab otish.

Mazkur klassifikatsiya texnik usullarning xilma-xilligini muayyan tizimga keltirish imkonini beradi. Bir tomondan, bu ularni tahlil qilishning eng maqbul yo‘llarini belgilasa, ikkinchi tomondan, texnik usullarning alohida guruhlarini o‘rgatishga nisbatan metodik yondashuvlarni birxillashtirish imkonini yaratadi.

Xulosa. Shunday qilib, 14–15 yoshli gandbolchilarning texnik tayyorgarligi o‘zining pedagogik va sport tuzilishi jihatidan ko‘p qirrali va murakkab jarayon hisoblanadi. Shuning uchun texnik tayyorgarlikning yagona va universal formulasi mavjud, deb ta’kidlash noto‘g‘ri bo‘ladi. 14–15 yoshli gandbolchilarni texnik jihatdan tayyorlash jarayonida ularning yosh xususiyatlari, antropometrik, fiziologik va, albatta, psixologik xususiyatlari hisobga olinishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akramov J.A. Gandbol. Uchebnik. T.: 2008. 409 s.
2. Sportivnie igri. Texnika, taktika obucheniya : Ucheb. dlya studentovped. vuzov po spes. 033100 — fiz. kultura / Red. Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. — M.: Academia, 2001. — 518 s.: il
3. Sport «Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası» GANDBOL. Kuralbayev A.K. Sabaqlıq. Nókis. 2022, 247 bet.

II SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI: PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI

“ALFA AVLOD” BOLALARIDAGI USTUVOR QADRIYATLAR VA TA’LIMIY USTANOVKALARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

O.E. Hayitov, p.f.d. (DSc), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada “alfa avlod” bolalarining ustuvor qadriyatlari hamda ta’limiy o‘rnatishlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Zamonaviy raqamli muhit va axborot texnologiyalari sharoitida ulg'ayotgan bu avlod vakillarining dunyoqarashi, shaxslararo munosabatlari, bilim olishga bo'lgan motivatsiyasi hamda psixologik ehtiyojlari ilmiy jihatdan o'rganilgan. Shuningdek, maqolada alfa avlod bolalarining ta’lim jarayoniga moslashish xususiyatlari, ularda mustaqil fikrlash, kreativlik va tanqidiy tafakkurni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari yoritib berilgan. Tadqiqot natijalari ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar shaklida taqdim etilgan.*

Аннотация: *В данной статье анализируются социально-психологические особенности приоритетных ценностей и образовательных установок детей поколения “Альфа”. Научно исследованы мировоззрение, межличностные отношения, мотивация к обучению и психологические потребности представителей этого поколения, взрослеющего в условиях современной цифровой среды и информационных технологий. Также в работе освещаются особенности адаптации детей поколения «Альфа» к образовательному процессу и психологические механизмы развития у них самостоятельного мышления, креативности и критического мышления. Результаты исследования представлены в виде практических рекомендаций для родителей и педагогов.*

Kalit so‘zlar: *alfa avlod, ustuvor qadriyatlar, ta’limiy o‘rnatishlar, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, raqamli muhit, shaxs rivojlanishi, pedagogik psixologiya.*

Ключевые слова: *поколение Альфа, приоритетные ценности, образовательные установки, социально-психологические особенности, цифровая среда, развитие личности, педагогическая психология.*

Dunyo keskin tezlikda o‘zgarmoqda, o‘tayotgan avlodlar o‘rniga yangi avlodlar kelmoqda, ular yangi g‘oyalar, qadriyatlar va hayotga qarashlarni olib kelmoqda. Internet nashrlari tahlilidan ko‘rinadiki, “millennials (ingl.)/ миллениалы (rus)/ ming yillik avlod (o‘zbek)” (yoki “tarmoq avlodi”) tushunchasini birinchi marta yozuvchilar Uilyam Strauss (William Strauss) va Nil Xou (Neil Howe)lar 1987-yilda o‘zlarining “avlodlar nazariyasi” kontekstida ishlatishgan [1].

O‘zbekiston Respublikasi Statistika agentligi ma’lumotlariga ko‘ra, 2024-yil 1-may holatiga doimiy aholi coni – 36 799 800 (ulardan ayollar – 18 274 800, erkaklar – 18 525 000) nafarni; maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi «α» avlod vakillari coni – 3 765 098 (ulardan qizlar – 1 806 730, o‘g‘il bolalar – 1 958 368) nafarni; umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi «α» avlod vakillari coni – 5 269 255 (ulardan qizlar – 2 542 519, o‘g‘il bolalar – 2 726 736) nafarni tashkil qiladi [2]. Xo‘sh «α» avlod bolalaridagi qanday ustuvor qadriyatlar shakllangan, qanaqa ta’limiy ustanovkalar mavjud va ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini qaysi inctrumentlarga tayanib aniqlash mumkin?

“Avlodlar nazariyasi” bizga turli yoshdagi iste’molchi (xaridor)lar bilan munosabatga kirishishda yoki xizmat ko‘rsatishda ularning asosiy qadriyatlarini tahlil qilish imkoniyatini beradi. Hozirda oltita tirik avlod mavjud bo‘lib, ular bir-biridan qadriyatlari bilan farqlanadigan oltita toifadagi katta guruhlarda mujassamlashgan. Sababi qadriyatlar va me’yorlar avlodlar nazariyasining asosi sanaladi. Olimlarning fikriga ko‘ra, avlodiy qadriyatlar o‘smirlik davrida shakllanadi.

Aynan shu yoshda tengdoshlar bilan birlashish (identifikatsiya) yoki o‘ziga xoslikni izlash (boshqalardan farqlanish) dominanta hisoblanib, ijtimoiylashuv jarayoni asosida shaxsni yanada faol shakllantirish bosqichi yuzaga keladi.

A.A. Kleyberg [3; 18-24-b.] “millenial avlodlar”ning fenomenologiyasi va genezisi haqidagi tadqiqotlarida avlodlarning tasnifini keltirib o‘tadi. Olim 1900-yildan to 2018-yilgacha bo‘lgan davrlarda tug‘ilgan iste’molchilarni davriy va muqobil nomlanishlarining o‘ziga xos tasnifini yaratgan.

«α» avlod (inglizcha: Generation Alpha, qisqartirilgani Gen Alpha) – butun dunyo bo‘ylab taxminan 2011-yildan 2025-yilgacha tug‘il(adi)gan odamlar avlodi uchun ishlatiladigan atama. Yunon alifbosining birinchi harfi (α) nomi bilan atalgan «α» avlod butunlay XXI asrda tug‘ilgan birinchi avloddir. Bizning jamiyatimizda «α» avlodning aksariyat a’zolari milleniallar («Y» avlod), kamroq qismi – zumerlar («Z» avlod)ning bolalaridir. Bu avlodlarni tajriba va qarashlaridagi farqiga qaramay, adolat, tenglik va barqaror rivojlanish istagi birlashtiradi. Ular ijtimoiy o‘zgarishlar, atrof-muhitni muhofaza qilish va yanada inklyuziv jamiyat qurish uchun faol himoyachilardir.

1-jadval.

Avlodlar nomlanishi	Muqobil nomlanishlar	Tug‘ilgan yillari
G.I.	“Eng katta avlod”	1900–1922-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“G‘oliblar avlodi”	
	“Qahramonlar avlodi”	
Shovqinsiz avlod (Silent generation)	“Buzilgan avlod”	1923–1942-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“Yo‘qotilgan avlod”	
Beybi-Bumerlar (Baby Boomers)	“Bumerlar”	1943–1964-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“Demografik portlash avlodi”	
X	“Noma’lum avlod”	1965–1979-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“13-avlod”	
	“Bo‘ynida kaliti bor avlod” (Latch-key kids)	
Y (generation why?)	“Tarmoq avlod”	1980–1996-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“Mingyillik avlodi”	
	“Keyingi avlod”	
	“Bumerlar sadosi”	
Z	“Raqamli avlod”	1997–2010-yy. oralig‘ida tug‘ilganlar
	“XD-avlod” (Digital children of generation X)	
α	Qutb tadqiqotchilari (Polars)	2011–2025-yy. oralig‘ida tug‘il(adi)ganlar
	“Raqamli avlod”	
Izoh: Yu.A. Kleyberg, N.Sh. Umarovalar tadqiqotlari asosidagi mualliflik yondashuvi		

2010-yildan keyin tug‘ilgan «α» avlod «Z» avlodga qaraganda texnologik jihatdan yanada rivojlangan dunyoda o‘sib bormoqda. Bu ikki avlod o‘rtasida ma’lum ziddiyatlarga olib kelishi mumkin, ular turli qadriyatlar, tajriba va dunyoqarashga ega bo‘ladilar.

Ushbu ziddiyatlarning sabablari quyidagicha ko‘rinishlarda bo‘ladi:

1) texnologiyalarga nisbatan turlicha munosabat: «Z» avlod, garchi raqamli aborigenlar bo‘lsalar ham, smartfon va ijtimoiy tarmoqlarsiz dunyoni eslaydi. «α» avlod uchun raqamli texnologiya hayotning yanada tabiiy va ajralmas qismiga aylandi, bu esa o‘z navbatida, «Z avlod» bilan oralarida tushunmovchiliklarni keltirib chiqardi.

2) qadriyatlardagi farqlar: «α» avlod «Z avlod»ga qaraganda ko‘proq individualistroq sanalishib, zamonaviy dunyoda va (yoki) turmush tarzida ustuvorliklarga egadirlar. Bu holat allaqachon avlodlar o‘rtasida qadriyatlar ziddiyatini shakllanishiga zamin yaratdi.

3) turli o‘rganish uslublari: «α» avlod yanada ko‘proq interaktiv va texnologiyaga asoslangan o‘rganish usullarini afzal ko‘rishadi. Ushbu texnologik kompetensiyalar esa ko‘proq an’anaviy usullarga o‘rganib qolgan «Z avlod» bilan munosabatlarda qiyinchiliklarni tug‘dirmoqda.

4) turli muloqot uslublari: «α» avlod shaxsiy muloqot qilishga unchalik ham moyilmasligi va raqamli kanallar yoki vertual olam orqali muloqot qilishni afzal ko‘rishlari sabab, «Z avlod» bilan muntazam ravishdagi tushunmovchilik va (yoki) nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirishmoqda.

Natijalar va muhokamalar. 2022-yilda, N.Sh. Umarova o‘tkazgan tadqiqotlarda [4; 120 b.],

maktabgacha va kichik maktab yoshidagi «α» avlod bolalar «banknotning rangi», «banknotdagi rasmning mazmuni», «banknot qiymatining aniq va ravshanligi» va «banknotni jozibadorligi» kabi to‘rtta asosiy xususiyatga ko‘ra pulni idrok etishib, iqtisodiy ijtimoiylashganlik darajasini namoyon qilishgan. 44 nafar shaharda va 51 nafar qishloqda yashaydigan respondentlar o‘rtasida o‘tkazilgan mazkur tadqiqot, pulning yuqoridagi to‘rtta xususiyatiga ko‘ra, bolalarning iqtisodiy ijtimoiylashuvida ayrim tafovutlar keltirib chiqarishini tasdiqlagan hamda bunga mezoomillar o‘ziga xos ta’siri borligini ko‘rsatgan.

«Z» avlod vakillaridan farqli ravishda «α» avlod «banknotda ifodalangan shaxsning yuz qiyofasi»ni idrok etish o‘rniga «banknotni jozibadorligi»ni his etish mezoni mavjud. Jumladan, 1994–1999-yillar oralig‘ida chiqqan banknotlar ushbu avlod vakillari tomonidan «nozik», «yumshoq», 2013–2022-yillarda muomalaga kiritilgan banknotlar «dag‘al», «qo‘pol», «qo‘rs» tarzda ko‘rgazmali-obrazli tafakkur etilib, hissiyotlarga bevosita ta’sir qilgan hamda emosional intellekt sohasida beqarorlikni keltirib chiqargan. Har ikkala avlod vakillari tomonidan 1000 so‘mlik banknot eng jozibasiz «oq pul» tarzida idrok etilib, bolalar tomonidan uni jamg‘arish vocitasi sifatida qaralmagan. Masalan, «α» avlod bolalarda «banknotning rangi», «banknotdagi rasmning mazmuni», «banknot qiymatining aniq va ravshanligi» kabi uchta xususiyatini idrok etishda mezoomillarni ta’siri yo‘q, shahar va qishloqlik bolalar bir xilda baholashgan. Faqat bitta jihat, ya’ni «banknotni jozibadorligi» xususiyatini idrok etishda shaharliklar bolalar qishloqdagi tengurqurlarini yaqqol ortda qoldirishgan. Sababi «α» avlod vakillari, birinchi navbatda banknotdagi rasmning mazmunini idrok etishda, muzeydagi eksponat idishlar, ya’ni «vaza», «ko‘za», «lagan», «qozon» va «tanga»lar kabi rasmlar asosiasiyasiga e’tibor qaratishgan. Shuningdek, poytaxtdagi «bino-inshoatlar» va qadimiy «qadamjo-obidalar» rasmlari ichida «α» avlod uchun eng maqbuli bu «yangi 100 000 so‘mlik banknot». Chunki, eng sevimli rang «sariq», «yarim yulduz», katta hajmdagi «vaza va tanga» hamda «Ichan qal’a» tarixiy muzeyi tasvirlari tanlovning asosiy sababi hicoblangan bo‘lsa-da, lekin bu avlod bolalar tanlovi, ularda «ruhiy tanglik» uctuvorligidan dalolat bergan.

Bu esa baham ko‘rish iqtisodiyotini yoqtirmaydiganlar – «α» avlod bolalar uchun – qizg‘anchiliklik sifatini iqtisodiy ijtimoiylashuv jarayonida ustuvor bo‘lgan shaxslilik sifatlari reytingida karvonboshilik qilishiga sababchi bo‘lgan. Umumiy kayfiyat va ruhiy tanglik holatlari alfalarni beqaror va o‘zgaruvchan bo‘lib shakllanishiga turtki berar ekan.

N.Sh. Umarovaning 2012-yilgi tadqiqotlarida [4; 120 b.], maktabgacha ta’lim tashkilotida tarbiyalanayotgan va umumiy o‘rta ta’lim muassasasining birinchi sinfida ta’lim olayotgan «Z» avlod bolalarning iqtisodiy ijtimoiylashuvida milliy xarakterdagi ilk milliy taassublarning roli ham katta ekanligi kuzatilgan. 2022-yilda eca «α» avlod bolalarda bilimlarni rag‘batlantirish, ma’lumotlilik alohida ahamiyat ko‘rsatsa-da, ulardagi individuallashuv «YOLO (siz faqat bir marta yashaysiz)», «FOMO (o‘tkazib yuborishdan qo‘rqish)» va hatto «NOTOMO (ertaga yo‘q)» qarashlarini mustahkamlanib borayotganligi aniqlangan. Bunday milliy taassublar esa o‘z navbatida bolalarning iqtisodiy ongiga taalluqli ayrim yanglish fikrlar borligidan dalolat beradi.

O‘z davrida oilaning katta yoshli a’zolari «BB» avlod tomonidan «Y» avlod vakili sanalgan o‘g‘il va (yoki) qizining mustaqil ravishda iqtisodiy munosabatlarga kirishishidagi bir kunlik xarajati uchun «cho‘ntak puli» berish an’anaga aylanmagan. Lekin bugun «Y» avlod vakili hisoblangan ota-onalar esa o‘z farzandlari «α» avlodga «cho‘ntak puli» berishni tobora urfga aylantirishmoqda. Macalan, N.Sh. Umarova tadqiqotlarida [4; 120 b.], 60,0 foiz ota-ona «α» avlod vakili bo‘lgan farzandiga bir kunlik sarf-xarajati uchun 5 ming so‘mgacha, 19,4 foizi 5 mingdan 10 ming so‘mgacha (asosan Toshkent shahridan berilgan javoblarda), 5,6 foizi esa 10 mingdan 15 ming so‘mgacha (asosan Toshkent shahridan olingan javoblarda) «cho‘ntak puli» berishayotgan bo‘lishca, yana 15,0 foizi bu borada hech qanday hicob-kitob yuritmacligini e’tirof etishgan.

Xulosa. Birinchidan, turli yoshdagi odamlar bilan muloqot qilish va ularga ta’sir o‘tkazishni qayerdan va kimdan boshlash kerakligini tushuntiruvchi konsepsiya – avlodlar psixikasidagi ustuvor qadriyatlarni va ta’limiy munocabatlarga yo‘nalganligini aniqlashda tayanch metodologik asos rolini bajaradi.

Ikkinchidan, shaxsni ijtimoiylashtiruvchi modellar, «α» avlod vakilini, ular psixikasidagi ustuvor terminal va instrumental qadriyatlarga asoslangan ravishda ta’limga yo‘nalganligini va shu acocda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvini tushuntiruvchi vosita sanaladi.

Uchinchidan, «α» avlod vakillari tasavvuridagi individuallashuv «men faqat bir marta yashayman», «o‘tkazib yuborishdan qo‘rqaman», «ertaga menga qolmaydi» kabi «import qilingan»

milliy taassublar mustahkamlanib borayotganligi, o‘z navbatida ularning ijtimoiy ongiga taalluqli yanglish fikrlar utuvorligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. https://ru.wikipedia.org
2. https://stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2
3. Клейберг Ю.А. Генез и феноменология поколения миллениалов // Psixologiya ilmiy jurnal. – Бухоро, 2018. – № 1. – Б. 18–24.
4. Umarova, N.Sh. Shaxs iqtisodiy ijtimoiylashuvi jarayonidagi avlodlararo transformatsiyalashuv: ijtimoiy-psixologik yondashuv [Matn]. Monografiya / N.Sh. Umarova. – Toshkent: «Umid Design», 2022. – 120 b.

KESKIN ISSIQ IQLIM SHAROITIDA AVTOSPORTCHILARNING FIZIOLOGIK VA MORFOFUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASH HAMDA INDIVIDUAL MONITORING PROTOKOLINI ISHLAB CHIQISH: “MO‘YNAQ RALLY” MISOLIDA

Sh.I.Allamuratov, b.f.d. (DSc) professor
O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
B.B.Jienbaev, katta o‘qituvchisi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot “Mo‘ynoq rally” avtopoygasining ekstremal iqlim sharoitida (yuqori harorat, chang-tuz aerozollari va anomal shamol) sportchilarning fiziologik adaptatsiyasi hamda morfofunksional ko‘rsatkichlarini baholashga qaratilgan. So‘nggi 6 yillik ma’lumotlar asosida gipertermiya va gipoksik zo‘riqishlar ta’siri o‘rganilib, sun’iy intellektga tayanuvchi monitoring hamda ekspress-tiklanish protokollari ishlab chiqildi. Natijalar ekstremal muhitda sportchilarning biotexnik xavfsizligini ta’minlash va poyga samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *Настоящее исследование посвящено оценке физиологической адаптации и морфофункциональных показателей спортсменов в экстремальных климатических условиях авторалли “Муйнак ралли” (высокая температура, пыле-солевые аэрозоли и аномальный ветер). На основе данных за последние 6 лет было изучено влияние гипертермии и гипоксических нагрузок, а также разработаны протоколы мониторинга и экспресс-восстановления, основанные на искусственном интеллекте. Результаты послужат обеспечению биотехнической безопасности спортсменов в экстремальной среде и повышению эффективности гонки.*

Kalit so‘zlar: *Mo‘ynoq rally, issiqlik stresi, fiziologik adaptatsiya, xomeostaz, morfofunksional holat, yurak ritmining o‘zgaruvchanligi (YRO‘), tiklanish dinamikasi, kardiorespirator tizim, termoregulyatsiya, sport fiziologiyasi.*

Ключевые слова: *ралли «Муйнак», тепловой стресс, физиологическая адаптация, гомеостаз, морфофункциональное состояние, вариабельность сердечного ритма (ВСР), динамика восстановления, кардиореспираторная система, терморегуляция, спортивная физиология.*

Tadqiqotning dolzarbligi: Dunyoda kuzatilayotgan global iqlim transformatsiyalari oqibatida anomal issiq haroratlar davomiyligi va chastotasining ortishi sportchilar organizmiga tushadigan fiziologik va metabolik yuklamalarni keskin oshirmoqda. Texnik sport turlarining eng murakkab tarmog‘i hisoblangan avto rallyda uzoq muddatli statik va dinamik mushak zo‘riqishi, psixo-emotsional bosim, murakkab geonavigatsion topshiriqlar va tezkor neyromotor qarorlar qabul qilish zarurati bilan xarakterlanadi. Xususan, Orol dengizining qurigan tubi va Ustyurt platosining murakkab relyefi bo‘ylab 420-450 km masofada o‘tkaziladigan “Mo‘ynoq rally” musobaqasi Markaziy Osiyo hududidagi eng murakkab va o‘tkir ekologik-iqlimiy poyga yo‘nalishlaridan biridir. Hududga xos cho‘l, yarim cho‘l, toshloq va qumli hududlarning sportchilar organizmida kompensator-moslashuv mexanizmlarini maksimal darajada safarbar etishni talab etadi. Shunga qaramay, poygachilarning ko‘p yillik fiziologik va morfofunksional adaptatsiya qonuniyatlari hamda gipertermiya sharoitida yuzaga keladigan patofiziologik siljishlar shu kunga qadar tizimli tadqiq etilmagan.

Zamonaviy sport tibbiyoti hamda ekstremal fiziologiyada noqulay iqlim omillarining inson organizmiga ta’sirini baholash eng ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, avtosportchilar fiziologiyasiga bag‘ishlangan izlanishlarning aksariyati mo‘tadil yoki sovuq iqlim mintaqalarida amalga oshirilgan. Biroq issiq zonalarga xos bo‘lgan o‘ta yuqori harorat, havodagi dispersli chang-tuz aerozollarining yuqori konsentratsiyasi, oshgan insolyatsiya yuklamasi va surunkali issiqlik stresining avtorally sportchilariga majmuaviy ta’siri bo‘yicha ilmiy ma’lumotlar yetarli emas va tizimlashtirishni talab etadi.

Xususan, ushbu ekstremal geoekologik muhitda quyidagi fiziologik va klinik-metabolik jihatlar yetarlicha yoritilmagan:

- Sportchilarning issiqlikka reaktiv aklimatizatsiyalashish darajasi va uning faza bo‘yicha kechish dinamikasi;
- Gipertermiya hamda toqima gipoksiyasi birga kechganda yurak-qon tomir tizimining funksional va kompensatorlik zaxiralari imkoniyati;
- O‘ta yuqori jismoniy hamda psixofizik zo‘riqishlardan keyingi kaskadli tiklanish jarayonlari;
- Tashqi muhitning kritik bosimiga bevosita javob beruvchi kardiorespirator tizim samaradorligi va gaz almashinuvi;

Ushbu ilmiy bo‘shliqlarni bartaraf etish zarurati “Mo‘ynoq rally” poygachilarining funksional holatini kompleks diagnostika qilish, ularning moslashuv potensialini aniqlash hamda ekstremal sharoitda ish qobiliyatini va salomatligini saqlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish dolzarbligini belgilaydi. Bu esa poygachilar uchun maxsus moslashtirilgan, ilmiy va raqamli texnologiyalarga asoslangan monitoring va tiklanish dasturlarini joriy etishni taqazo qiladi.

Tadqiqotning ilmiy muammolari: Ekstremal ekologik-iqlimiy hududlarda o‘tkaziladigan “Mo‘ynoq rally” avtopoygasi ishtirokchilarining funksional imkoniyatlarini o‘rganish borasida sport fiziologiyasi va tibbiyotida bir qator tizimli muammolar mavjud:

1. Issiqlik stresiga moslashish neyroendokrin va kardiovaskulyar mexanizmlarining yetarlicha o‘rganilmagani. Musobaqa davomida sportchiga ko‘p omilli streslar - gipertermiya, gipokinesiya va vibratsiya, chang, psixo-emotsional zo‘riqish hamda intensiv lokal mushak faoliyati bir vaqtning o‘zida ta’sir ko‘rsatadi. Bu holat taxikardiya, arterial bosim o‘zgarishi, prosuz gidrofil yo‘qotishlar (kuchli terlash), degidratatsiya va elektrolitlar disbalansini keltirib chiqaradi. Biroq ushbu o‘tkir patofiziologik o‘zgarishlarning sportchi salomatligiga uzoq muddatli ta’siri hamda adaptatsiyaning molekulyar va tizimli poydevori noaniqligicha qolmoqda.

2. Morfofunksional zaxiralarni differensial baholash mezonlarining mavjud emasligi. Hozirgi kunda rally poygachilarining individual moslashuv imkoniyatlarini baholashga qaratilgan unifikatsiyalangan monitoring tizimi shakllanmagan. Xususan, quyidagi muhim biomarkerlar:

- Tana tarkibi, ya’ni somatotip, mushak va yog‘ toqimalarining nisbiy massasi;
- Hujayra ichi va hujayralararo gidratatsiya ko‘rsatkichlari hamda biologik yosh parametri;
- Kardiorespirator zaxira imkoniyatlari integral tarzda tahlil qilinmaydi. Standardlashtirilgan morfofunksional kriteriylarning yo‘qligi poygachining ekstremal yuklamalarga chidamliligini aniq prognoz qilish imkonini bermaydi.

3. Vegetativ nerv tizimi faoliyatini uzluksiz monitoring qilish amaliyotining yo‘qligi. Organizmning stressga moslashuvini baholashda yurak ritmining o‘zgaruvchanligi (YRO‘) vegetativ boshqaruvning eng axborotdor ko‘rsatkichi hisoblanadi. Shunga qaramay, vegetativ neyroregulyatsiyani belgilovchi RMSSD, SDNN, LF/HF nisbati va stress indeksi (SI) ko‘rsatkichlari “Mo‘ynoq rally” poygachilarida amaliy jihatdan kompleks o‘rganilmagan.

4. Orolbo‘yi ekologik omillari ta’sirida tiklanish protokollarining standartlashtirilmagani. Orol dengizining qurigan tubiga xos dispers chang - tuz aerozollari o‘pka ventilyatsiyasi, alveolar gaz almashinuvi, bronxlar reaktivligi va immun statustiga to‘g‘ridan - to‘g‘ri salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Amaliyotda esa musobaqadan keyingi reabilitatsiya faqat umumiy va noaniq tavsiyalarga tayanadi. Amaldagi usullar individual suyuqlik yo‘qotilishi, elektrolitlar defitsiti, yurak urishining tiklanish dinamikasi va mushak toqimalarining mikrotravmatizatsiyasi darajasini inobatga olmaydi.

“Mo‘ynoq rally” fiziologik monitoring platformasi: sun’iy intellektga asoslangan integratsiyalashgan tizim

Orolqumdagi “Mo‘ynoq rally”ning ekstremal iqlimi (issiq, chang-tuz, radiatsiya) poygachilarda issiqlik urishi, og‘ir degidratatsiya va kardiovaskulyar kollaps xavfini oshiradi. Shu sababli, sportchilar

holatini real vaqt rejimida kuzatuvchi va xavflarni modellashtiruvchi innovatsion platforma yaratish zarur.

- *Ekstremal sharoit:* Orolqumning chang-tuz zarralari, issiq va radiatsiyasi poygachilar organizmiga yuqori bosim o‘tkazadi.

- *Asosiy xavflar:* Issiqlik urishi, degidratatsiya va yurak-qon tomir tizimi kollapsi.

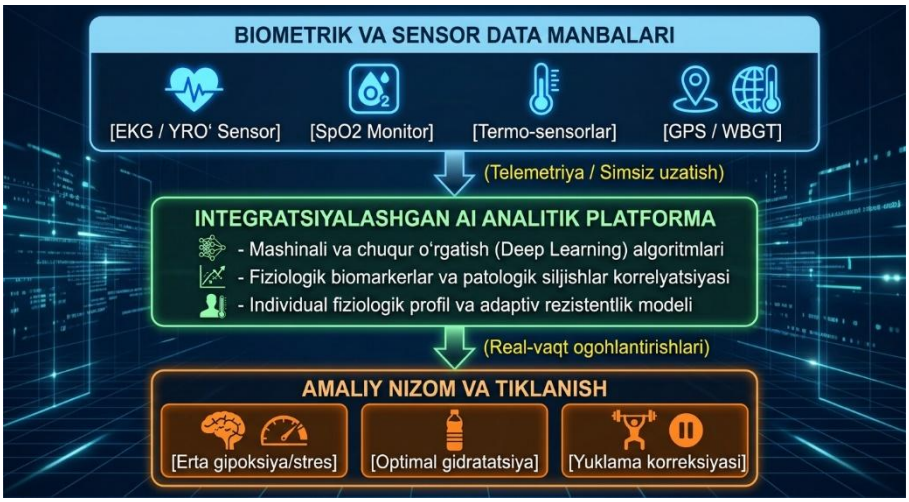
- *Yechim:* Sportchilar fiziologiyasini real vaqtda monitoring qilish va asoratlarni oldindan modellashtirish platformasini joriy etish.

“Mo‘ynoq rally fiziologik monitoring platformasi” (*Muynak rally physiological monitoring platform*) deb nomlangan integratsiyalashgan raqamli tizimni tatbiq etish taklif etiladi. Ushbu platforma sportchilarning funksional holatini uzluksiz diagnostika qilish, individual moslashuv zaxiralarini aniqlash hamda issiqlik stresi xavfini oldindan prognoz qilish uchun mo‘ljallangan.

Agar tizimning monitoring parametrlari majmuasi ishlab chiqlsa quyidagilardan iborat:

- Yurak ritmining o‘zgaruvchanligi (YRO‘) va elektrokardiografik (EKG) ko‘rsatkichlar;
- Qondagi kislorod satutsiyasi *(SpO_2);*
- Markaziy (rektal/quloq parda) va periferik (teri) tana harorati;
- GPS-lokatsiya bo‘yicha harakat va kinetik yuklama ko‘rsatkichlari;
- Energiya sarfi va atrof-muhitning issiqlik indeksi (WBGT).

Ushbu ma’lumotlar maxsus taqiladigan simsiz datchiklar (sensorlar) vositasida yig‘iladi va telemetrik aloqa kanallari orqali markaziy serverga uzatiladi.



1-rasm.

Sun’iy intellekt algoritmlari yig‘ilgan biometrik ma’lumotlarni har bir poygachi uchun individual fiziologik profil shakllantirish maqsida tahlil qiladi 1-rasm. Mashinali va chuqur o‘rgatish (*deep learning*) usullari yordamida YRO‘ pasayishi, EKG anomaliyalari, tana haroratining kritik ko‘tarilishi, SpO_2 pasayishi va energiya sarfining keskin ortishi o‘rtasidagi korrelyatsiyalar aniqlanadi. Natijada platforma issiqlik stresi, toliqish yoki yurak-qon tomir yetishmovchiligi klinik alomatlari namoyon bo‘lmasdan turib, tibbiy va texnik guruhlarni ogohlantiruvchi bashoratli modelni yaratadi.

Platformaning afzalligi shundaki, u nafaqat joriy ko‘rsatkichlarni fiksatsiya qiladi, balki tashqi muhit harorati, namlik, shamol tezligi hamda GPS-yuklamalarni fiziologik parametrlar bilan uzviy bog‘liqlikda tahlil qilib, kelgusi funksional holatni modellashtiradi. Bu esa murabbiylar va sport shifokorlariga musobaqa davomida individual gidratatsiya rejimini, tiklanish strategiyasini hamda xavfsiz yuklama chegaralarini moslashtirish imkonini beradi.

“Mo‘ynoq rally” sportchilarining morfofunksional monitoringi va issiqlikka moslashuvini baholash

Mo‘ynoq tumanining ekstremal ekologik va iqlimiy sharoitida o‘tadigan poygalar sportchilar organizmida murakkab adaptik transformatsiyalarni keltirib chiqaradi. Shu munosabat bilan, har bir poygachi uchun antropometrik, kardiorespirator, vegetativ va metabolik ko‘rsatkichlarni qamrab oluvchi *individual morfofunksional pasport* shakllantiriladi. Ushbu yondashuv poygachilarning funksional holatini har tomonlama baholash va shaxsga yo‘naltirilgan mashg‘ulot hamda reabilitatsiya dasturlarini tuzishga xizmat qiladi.

Tadqiqot doirasida yurak qisqarishlari chastotasi (YQCH), tana harorati, YRO‘, gidratatsiya darajasi va reabilitatsiya vaqtiga tayanuvchi issiqlikka moslashuv indeksi (*Heat Adaptation Index - HAI*) tatbiq etiladi. Ushbu integral ko‘rsatkich sportchilarning issiq iqlimga moslashish darajasini miqdoriy baholash va issiqlik stresi xavfini oldindan aniqlashga xizmat qiladi 1-jadval.

1-jadval.

Diagnostika yo‘nalishi	**Qo‘llaniladigan usul va uskunalar**	**Baholanadigan asosiy parametrlar**
Kardiorespirator tizim	Portativ EKG va spirografiya	YQCH, SpO_2 o‘pka tiriklik sig‘imi (O‘TS), ventilyatsiya ko‘rsatkichlari
Vegetativ regulyatsiya	YRO‘ (HRV) analizatorlari	RMSSD, SDNN, LF/HF, Stress Indeksi (SI)
Tana tarkibi va gidratatsiya	Bioimpedansometriya	Mushak/yog‘ massasi nisbati, hujayra ichi va tashqarisi suyuqligi
Metabolik holat	Mobil laktat va biokimyoviy analizatorlar	Qon laktati, kreatinkinaza, elektrolitlar *(Na^+, K^+, Cl^-)*
Termoregulyatsiya	Issiqlik tasvirlagichlari (Teplovizor)	Yuz va tana sirtidagi harorat gradiyenti, termal xarita

Dala sharoitidagi diagnostika mobil sport-fiziologik laboratoriyasi yordamida amalga oshiriladi. Barcha birinchi va ikkilamchi ko‘rsatkichlar (Garvard step-testi, spirometriya, laktat, kreatinkinaza, elektrolitlar va termografik ko‘rsatkichlar) musobaqadan oldin, poyga jarayonida hamda musobaqa yakunlangach 24–48 soat davomida baholanadi.

Natijada issiq iqlim sharoitida “Mo‘ynoq rally” sportchilarining morfofunksional modeli yaratiladi, issiqlikka moslashuvning biokimyoviy hamda fiziologik biomarkerlari aniqlanadi va sport samaradorligini oshirishga qaratilgan individual mashg‘ulot hamda ekspress-tiklanish algoritmlari ishlab chiqiladi.

Xulosa. “Mo‘ynoq rally” musobaqalari sharoitida avtosportchilar organizmi o‘ta yuqori harorat, minerallashgan chang-tuz aerozollari va uzoq muddatli psixofizik zo‘riqishlarning majmuaviy ta’siri ostida murakkab fiziologik adaptatsiya jarayonlarini boshdan kechiradi. Nukus, Amudaryo va Qo‘ng‘irot jamoalari sportchilarining ko‘p yillik ishtiroki ushbu kontingentni ekstremal sport fiziologiyasi uchun noyob ilmiy model sifatida o‘rganish imkonini beradi. Morfofunksional monitoring, YRO‘ tahlili, kardiorespirator baholash hamda sun’iy intellektga asoslangan individual protokollarni joriy etish nafaqat sportchilar samaradorligini va xavfsizligini oshirishga, balki ekstremal iqlimga moslashuv mexanizmlari haqidagi ilmiy bilimlarni chuqurlashtirishga xizmat qiladi. Ushbu kompleks yondashuv “Mo‘ynoq rally” uchun xalqaro darajadagi biomeditsina va fiziologik xavfsizlik standartini qaror toptirishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mauvieux, B., Riding, N., Racinais, S. (2026). Thermoregulatory Strain and Sleep Responses Across 14 Stages of the Dakar Rally. Journal of Sports Sciences, 44(2), 112-121.
2. Notley, S. R. (2025). Physiological Monitoring for Occupational Heat Stress Management. Extreme Physiology & Medicine, 14(1), 45-58.
3. Di Credico, A., Petri, C. (2024). Heart Rate Variability, Recovery and Stress Analysis of an Elite Rally Driver and Co-driver. International Journal of Sports Physiology and Performance, 19(3), 289-297.
4. McCubbin, A. J., Costa, R. J. S. (2024). A decrease in central body temperature and performance in athletes in a hot environment. European Journal of Applied Physiology, 124(5), 1401–1415.
5. Turner, A. P.,Richards, H. (2015). Physiological and Selective Attention Demands during an International Rally Motor Sport Event - Monitoring of heart rate, body temperature, and hydration in WRC rallyes. Sports Medicine, 45(8), 1187-1199.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ КАК ИНСТРУМЕНТ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ

Г.М. Краснова, к.п.н, профессор
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
Ш. И. Нуралиева, соискатель
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту
С. Т.Юлчиев, PhD,
Независимый исследователь, спортивная медицина и реабилитация

Аннотация: *В статье проведен аналитический обзор научных публикаций, посвященных видеоанализу, инерциальным измерительным модулям, оценке гребковой механики, сопротивления воды и оперативной обратной связи. Показано, что наибольшую практическую ценность имеет не отдельный показатель, а сочетание пространственно-временных, кинематических и силовых параметров с учетом дистанции, стиля плавания, квалификации и индивидуальной технической структуры спортсмена. Биомеханический мониторинг позволяет выявлять устойчивые технические отклонения, отслеживать реакцию на тренировочные воздействия и точнее подбирать корректирующие задания.*

Annotatsiya: *Video-tahlil, inertsiya o‘lchov modullari, suzish harakatlari mexanikasi, suv qarshiligi hamda tezkor qayta aloqa vositalariga bag‘ishlangan ilmiy manbalar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, amaliy jihatdan eng muhim yondashuv alohida ko‘rsatkichni emas, balki fazoviy-vaqt, kinematik va kuch parametrlarini sportchining masofasi, suzish usuli, malakasi va individual texnik xususiyatlari bilan birgalikda baholashdir. Biomexanik monitoring barqaror texnik og‘ishlarni aniqlash, mashg‘ulot ta’siriga javobni kuzatish va korreksion mashqlarni aniqroq tanlash imkonini beradi.*

Ключевые слова: *плавание, биомеханика, мониторинг, индивидуализация, цифровые технологии.*

Kalit so‘zlar: *suzish, biomexanika, monitoring, individuallashtirish, raqamli texnologiyalar.*

Современная подготовка пловца всё в большей степени опирается на объективные данные о структуре движения. Высокая скорость движений и особенности водной среды ограничивают возможности визуальной оценки, поэтому видеосъёмка, инерциальные датчики и методы оценки сопротивления дополняют тренерское наблюдение количественными показателями [8, 10, 16]. В исследованиях, выполненных в Узбекистане, биомеханические и временные параметры также используются для анализа технической подготовленности и соревновательной эффективности пловцов [2, 4].

Особое значение биомеханический контроль приобретает при индивидуализации подготовки. Соотношение частоты и длины гребка, координация и реакция на изменение скорости различаются даже у спортсменов одинаковой квалификации. Экологический и нелинейный подходы рассматривают часть технической вариативности как функциональную адаптацию, а не как ошибку [9, 11, 13, 14]. Российские исследования также подтверждают ценность индивидуального анализа кинематических и силовых характеристик гребка [1, 3].

Цель исследования: систематизировать современные возможности биомеханического мониторинга в плавании и сформулировать практические принципы его использования для индивидуализации тренировочного процесса.

Методы исследования. Выполнен аналитический обзор и концептуальное обобщение публикаций по биомеханике плавания, двигательному обучению и цифровому мониторингу. Анализировались способы регистрации параметров техники, активного сопротивления, применения IMU, обратной связи и тренировочных ограничений. Сопоставлялись измеряемые показатели, возможные тренерские решения и ограничения практического применения.

Биомеханический мониторинг целесообразно рассматривать как систему повторных измерений, позволяющую сравнивать спортсмена прежде всего с его собственным исходным и предыдущим состоянием. Это даёт возможность оценивать стабильность техники при изменении скорости, утомлении и тренировочной нагрузки.

К наиболее доступным параметрам относятся частота и длина гребка, время цикла, скорость, положение туловища и асимметрия движений. В более оснащённых условиях

применяются IMU, подводная видеосъёмка, датчики силы и оценка активного сопротивления [10, 16]. Tethered и resisted swimming дают дополнительную информацию о силовой составляющей продвижения [7, 8, 12], а исследования в спортивном зале и в бассейне подчёркивают необходимость учитывать механизмы переноса тренировочного воздействия в воду [6]. В таблице 1 отражены основные направления биомеханического мониторинга в плавании.

Для индивидуализации важен не максимальный объём данных, а выбор ограниченного числа показателей, связанных с конкретной задачей. При снижении дистанции на гребок влияет положение тела, захват воды и темп.

Необходимо контролировать и анализировать соревновательную деятельность спортсмена. Определить, как утомление влияет на биомеханическую структуру движения пловца при преодолении соревновательной дистанции.

Данные мониторинга важно интерпретировать в контексте тренировочной задачи. Вариативность при освоении нового задания может отражать поиск эффективного решения, тогда как устойчивое ухудшение показателей при одинаковой нагрузке может указывать на техническую проблему или утомление [9, 11, 13, 14]. Цифровая обратная связь должна быть дозированной и дополнять профессиональное решение тренера, а не заменять его [5, 15].

Таблица 1.

Основные направления биомеханического мониторинга в плавании

Средства контроля	Основные показатели	Практическая задача	Ограничения
Видеоанализ	Положение тела, углы, фазы гребка, асимметрия	Техническая коррекция и сравнение повторных попыток	Зависит от ракурса, качества съемки и маркировки
IMU / носимые датчики	Частота, длительность цикла, ускорения, ориентация сегментов	Продольный мониторинг в тренировочном процессе	Требуют валидированных алгоритмов и корректного размещения
Tethered / resisted swimming	Сила тяги, мощность, реакция на сопротивление	Оценка силового компонента продвижения	Не полностью воспроизводит свободное плавание
Темповые показатели	Скорость, частота и длина гребка, время отрезка	Быстрый контроль эффективности техники	Не раскрывают причину технического изменения

Практическая схема внедрения включает: формирование индивидуального базового профиля; выбор ключевых показателей; повторные измерения после целевого воздействия; оценку динамики и коррекцию тренировочного задания.

Ограничениями остаются различия алгоритмов между устройствами, неполная сопоставимость лабораторных и тренировочных условий и недостаточная информативность единичного измерения. Поэтому необходимы повторяемость, стандартизация условий и сопоставление данных с тренировочными и соревновательными задачами.

Практически рекомендуется: формировать индивидуальный биомеханический профиль; выбирать 2-4 показателя, непосредственно связанных с текущей задачей; проводить повторные измерения в сопоставимых условиях; оценивать техническую вариативность по её функциональному эффекту; использовать цифровую обратную связь как дополнение к тренерскому наблюдению.

Биомеханический мониторинг является перспективным инструментом индивидуализации тренировочного процесса в плавании, поскольку объективизирует динамику техники и позволяет связывать изменения двигательных параметров с конкретными тренировочными воздействиями.

Рациональна многоуровневая система контроля: от темповых и видео-показателей до IMU, силовых измерений и автоматизированного анализа движения. Интерпретация должна учитывать индивидуальную функциональную вариативность и результаты повторных измерений.

Внедрение биомеханического мониторинга может повысить точность педагогического контроля и адресность технической коррекции. Перспективой дальнейших исследований является

проверка конкретных наборов показателей с учётом стиля плавания, квалификации и соревновательной специализации.

Использованная литература

1. Аришин А.В. Совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов-подростков // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 3. С. 3–5.

2. Зоитова Г.М., Абдиреймова Г.И. Влияние эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов // Вестник физической культуры и спорта. 2026. Т. 1, № 2. С. 45-51.

3. Красильников В.Л., Эрлих В.В., Ведерникова О.Б., Аль Сахлави Али Садек Шикир, Альборадих Ахмед Абуди Хуссейн. Оценка основных компонентов двигательных действий пловца с учётом индивидуального «силового русла» гребка (на примере пловцов-кролистов) // Вестник Южно Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». 2015. Т. 15, № 2. С. 73-78. DOI: 10.14529/ozfk150212.

4. Мусаев А.Х. Ko‘p yillik tayyorgarlik davrida suzuvchilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini oshirish // Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi. 2026. № 2. С. 26-34.

5. Brackley V., Barris S., Tor E., Farrow D. Coaches’ perspective towards skill acquisition in swimming: What practice approaches are typically applied in training? // Journal of Sports Sciences. 2020. Vol. 38, No. 22. P. 2532-2542. DOI: 10.1080/02640414.2020.1792703.

6. Cuenca-Fernández F., Boullosa D., López-Belmonte Ó., Gay A., Ruiz-Navarro J.J., Arellano R. Swimming Warm-Up and Beyond: Dryland Protocols and Their Related Mechanisms - A Scoping Review // Sports Medicine - Open. 2022. Vol. 8. Article 120. DOI: 10.1186/s40798-022-00514-y.

7. Cuenca-Fernández F., Gay A., Ruiz-Navarro J.J., Arellano R. The effect of different loads on semi-tethered swimming and its relationship with dry-land performance variables // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 90-106. DOI: 10.1080/24748668.2020.1714413.

8. Gonjo T., Olstad B.H. Reliability of the active drag assessment using an isotonic resisted sprint protocol in human swimming // Scientific Reports. 2022. Vol. 12. Article 13085. DOI: 10.1038/s41598-022-17415-5.

9. Guignard B., Button C., Davids K., Seifert L. Education and transfer of water competencies: An ecological dynamics approach // European Physical Education Review. 2020. Vol. 26, No. 4. P. 938-953. DOI: 10.1177/1356336X20902172.

10. Guignard B., Rouard A., Chollet D., Seifert L. Behavioral Dynamics in Swimming: The Appropriate Use of Inertial Measurement Units // Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8. Article 383. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00383.

11. Lee M., Chow J.Y., Komar J., Tan C.W.K., Button C. Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill // PLoS ONE. 2014. Vol. 9, No. 8. e104744. DOI: 10.1371/journal.pone.0104744.

12. Morouço P., Tavares D., Silva H. Tethered Swimming: Historical Notes and Future Prospects // Encyclopedia. 2024. Vol. 4, No. 3. P. 1044-1061. DOI: 10.3390/encyclopedia4030067.

13. Renshaw I., Chow J.Y. A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy // Physical Education and Sport Pedagogy. 2019. Vol. 24, No. 2. P. 103 -116. DOI: 10.1080/17408989.2018.1552676.

14. Schnitzler C., Seifert L., Button C. Adaptability in Swimming Pattern: How Propulsive Action Is Modified as a Function of Speed and Skill // Frontiers in Sports and Active Living. 2021. Vol. 3. Article 618990.

1. DOI: 10.3389/fspor.2021.618990.

15. Sigrist R., Rauter G., Riener R., Wolf P. Augmented visual, auditory, haptic, and multimodal feedback in motor learning: a review // Psychonomic Bulletin & Review. 2013. Vol. 20, No. 1. P. 21-53. DOI: 10.3758/s13423-012-0333-8.

16. Slopecki M., Charbonneau M., Lavallière J.-M., Côté J.N., Clément J. Validation of Automatically Quantified Swim Stroke Mechanics Using an Inertial Measurement Unit in Paralympic Athletes // Bioengineering. 2024. Vol. 11, No. 1. Article 15. DOI: 10.3390/bioengineering11010015.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURIZMIDA TIBBIY-BIOLOGIK YONDASHUVLARNI INTEGRATSIYALASh

X.T.Boymurodov, b.f.d. professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Sportchilar va turistik guruh ishtirokchilarining funksional holatini baholash, adaptatsiya imkoniyatlarini aniqlash, yuklama rejimini individuallashtirish hamda shikastlanish va salomatlikka putur yetkazuvchi holatlarning oldini olish borasidagi zamonaviy usullar tahlil qilingan. Tibbiy nazorat, fiziologik monitoring va pedagogik kuzatuvlarni uyg‘unlashtiruvchi kompleks model taklif etilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport turizmi sohasida mutaxassislarning faoliyatini ilmiy asosda takomillashtirishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *Проанализированы современные методы оценки функционального состояния спортсменов и участников туристских групп, определения их адаптатsионных возможностей, индивидуализатsии режима нагрузки, а также профилактики травматизма и состояний, наносящих вред здоровью. Предложена комплексная модель, объединяющая медицинский контроль, физиологический мониторинг и педагогические наблюдения. Результаты исследования служат научному совершенствованию деятельности специалистов в сфере физического воспитания и спортивного туризма.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport turizmi, tibbiy-biologik nazorat, funksional holat, adaptatsiya, reabilitatsiya, fiziologik monitoring.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спортивный туризм, медико-биологический контроль, функциональное состояние, адаптатsия, реабилитатsия, физиологический мониторинг.*

Jismoniy tarbiya va sport turizmi inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Biroq bu sohalarda samarali natijalarga erishish faqat pedagogik-metodik usullar bilangina chegaralanmaydi - inson organizmining funksional holatini, uning yuklama ostidagi adaptiv jarayonlarini ilmiy asosda baholash va boshqarish zarur bo‘ladi. Aynan shu nuqtada tibbiy-biologik bilimlar jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti bilan uzviy bog‘lanadi[1,4,5].

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi va ekoturizm yo‘nalishlarining jadal rivojlanishi bilan birga, sport turizmida ishtirok etuvchi shaxslarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va salomatlik holati bo‘yicha xilma-xilligi ham ortib bormoqda.Tog‘li, suvli va uzoq masofali yo‘nalishlardagi yuklamalar organizmning yurak-qon tomir, nafas olish, asab va harakat tizimlariga jiddiy talablar qo‘yadi. Shu bois jismoniy tarbiya mutaxassislari, shifokorlar va gid-instruktorlarning birgalikdagi, integratsiyalashgan faoliyati dolzarb ahamiyat kasb etadi [2,3,6].

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, tibbiy-biologik monitoringsiz tashkil etilgan jismoniy yuklamalar va turistik marshrutlar ishtirokchilar salomatligi uchun xavf tug‘dirishi, aksincha, ilmiy asoslangan yondashuv esa samaradorlikni oshiribgina qolmay, shikastlanish va salbiy holatlarning oldini olishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi - jismoniy tarbiya jarayoni va sport turizmi faoliyatida tibbiy-biologik yondashuvlarni integratsiyalashning nazariy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: jismoniy tarbiya va sport turizmida qo‘llaniladigan tibbiy-biologik nazorat usullarini tizimlashtirish; sportchilar va turistik guruh a’zolarining funksional holatini baholash mezonlarini aniqlash; yuklama rejimini individuallashtirishda fiziologik ko‘rsatkichlardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish; shikastlanish va salomatlikka putur yetkazuvchi holatlarning oldini olish bo‘yicha profilaktik chora-tadbirlar majmuini taklif etish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan, shuningdek pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil va mantiqiy xulosalash usullaridan foydalanildi[2,4,5]. Jismoniy tarbiya, sport fiziologiyasi, sport tibbiyoti va turizm menejmenti sohalaridagi zamonaviy manbalar o‘rganildi. Tadqiqot ob’ekti sifatida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va sport turistik marshrutlarida ishtirok etuvchi shaxslarning funksional tayyorgarligi va tibbiy nazorat jarayonlari olindi.

Tadqiqot natijalar va ularning muhokamasi. Sport turizmi - jismoniy faollik bilan tabiiy-geografik omillarning uyg‘unlashuvi natijasida yuzaga keladigan murakkab faoliyat turi bo‘lib, unda organizmga tushadigan yuklama odatdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan farqli ravishda bir qator qo‘shimcha omillar (balandlik, harorat, namlik, yuk ko‘tarish, uzoq davomiylik) bilan murakkablashadi. Shu sababli har qanday marshrutga chiqishdan oldin ishtirokchilarning tibbiy ko‘rigidan o‘tishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining zahira imkoniyatlari baholanishi maqsadga muvofiqdir.

Tibbiy nazorat uch bosqichda amalga oshirilishi taklif etiladi: marshrutgacha (dastlabki tibbiy ko‘rik va funksional sinovlar), marshrut davomida (joriy monitoring, sub’ektiv va ob’ektiv belgilarni kuzatish) va marshrutdan so‘ng (tiklanish jarayonini baholash). Bunday bosqichma-bosqich yondashuv nafaqat xavflarni kamaytiradi, balki instruktorlarga yuklama intensivligini vaziyatga qarab moslashtirish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport turizmida funksional holatni baholashning eng keng tarqalgan usullari qatoriga yurak urish chastotasini nazorat qilish, arterial bosimni o‘lchash, nafas olish chastotasi va hajmini aniqlash, shuningdek tezkor funksional sinovlar (masalan, ortostatik sinama, nafas ushlab turish sinamalari) kiradi. Zamonaviy sharoitda fitnes-brasletlar va pulsometrlar kabi qurilmalar yordamida joriy monitoringni avtomatlashtirish imkoniyati ham mavjud bo‘lib, bu instruktor va shifokorga real vaqt rejimida ma’lumot olish imkonini beradi. Funksional sinovlar natijalari asosida ishtirokchilar shartli ravishda tayyorgarlik darajasiga ko‘ra guruhlarga ajratilishi, har bir guruh uchun alohida yuklama va dam olish rejimi belgilanishi lozim. Bu yondashuv ayniqsa aralash yoshdagi yoki turli jismoniy tayyorgarlikka ega guruhlar bilan ishlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Organizmning jismoniy yuklamaga va noodatiy tabiiy-iqlim sharoitlariga moslashuvi (adaptatsiyasi) uzoq muddatli jarayon bo‘lib, uning samaradorligi yuklamaning to‘g‘ri dozalanishiga bog‘liq. Sport turizmida, ayniqsa baland tog‘li yoki uzoq masofali marshrutlarda, adaptatsiya jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish-dastlab qisqa va yengil marshrutlardan boshlab, asta-sekin yuklama hajmi va intensivligini oshirish tavsiya etiladi. Shikastlanish yoki ortiqcha toliqish holatlarida tiklash-reabilitatsiya choralari o‘z vaqtida qo‘llanilishi zarur. Bunga yengil massaj, dam olish rejimini kuchaytirish, suv-tuz balansini tiklash va zarur hollarda malakali tibbiy yordamga murojaat qilish kiradi. Reabilitatsiya jarayonining pedagogik nazorat bilan uyg‘unlashtirilishi ishtirokchining mashg‘ulot yoki marshrutga xavfsiz qaytishini ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari asosida jismoniy tarbiya va sport turizmida quyidagi profilaktik chora-tadbirlar majmui taklif etiladi: ishtirokchilarning dastlabki tibbiy ko‘rigini majburiy tartibda tashkil etish; har bir mashg‘ulot yoki marshrutdan oldin qisqa funksional sinovlar o‘tkazish; yuklama rejimini yosh, jins va tayyorgarlik darajasiga qarab individuallashtirish; ishtirokchilarni xavfsizlik qoidalari va o‘zini-o‘zi nazorat qilish usullari bo‘yicha o‘qitish; instruktor va pedagoglar uchun tibbiy-biologik bilimlarni muntazam oshirib borish. Bunday kompleks yondashuvning amaliyotga tatbiq etilishi jismoniy tarbiya va sport turizmi sohasida xizmat ko‘rsatish sifatini oshiribgina qolmay, ishtirokchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport turizmida tibbiy-biologik yondashuvlarni samarali integratsiyalash ko‘p jihatdan turli soha mutaxassislarining-sport pedagogi, shifokor, fiziolog va gid-instruktorning-uzviy hamkorligiga bog‘liq. Tadqiqot davomida ushbu hamkorlikning uch darajali modelini taklif etish maqsadga muvofiq deb topildi: birinchi daraja-rejalashtirish bosqichida mutaxassislarning birgalikda marshrut yoki mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishi; ikkinchi daraja- amalga oshirish jarayonida axborot almashinuvini ta’minlash (masalan, ishtirokchining joriy holati haqida instruktor shifokorga, shifokor esa zarur tavsiyalarni instruktorga o‘z vaqtida yetkazishi); uchinchi daraja-yakuniy tahlil bosqichida natijalarni birgalikda baholash va kelgusi dasturlarga tuzatishlar kiritish. Bunday model, ayniqsa, uzoq davom etadigan yoki murakkab tabiiy sharoitlarda o‘tkaziladigan sport turistik marshrutlarida o‘zining yuqori samaradorligini ko‘rsatadi, chunki u qaror qabul qilish jarayonini bir tomonlama emas, balki ko‘p qirrali ilmiy asosga tayangan holda amalga oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar-mobil ilovalar, GPS-navigatorlar, pulsometrlar va biometrik sensorlar-jismoniy tarbiya va sport turizmida tibbiy-biologik monitoringni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Bunday vositalar yordamida ishtirokchining yurak urish chastotasi, harakat tezligi, bosib o‘tilgan masofa va balandlik kabi ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish, shuningdek to‘plangan ma’lumotlarni keyinchalik tahlil qilish imkoniyati yaratiladi.

Shu bilan birga, raqamli vositalardan foydalanish texnik savodxonlik va tegishli infratuzilmani talab qiladi, bu esa ayrim hollarda, ayniqsa chekka hududlardagi marshrutlarda, cheklovlarga duch kelishi

mumkin. Shu sababli an’anaviy pedagogik va tibbiy nazorat usullarini raqamli vositalar bilan uyg‘unlashtirgan holda qo‘llash eng maqbul yo‘l hisoblanadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot jismoniy tarbiya va sport turizmida tibbiy-biologik yondashuvlarni integratsiyalashning zarurligini ko‘rsatdi. Tibbiy nazorat, funksional holatni baholash, adaptatsiya jarayonlarini boshqarish va profilaktik chora-tadbirlar majmuini pedagogik faoliyat bilan uzviy bog‘lash-ishtirokchilar salomatligini saqlash va jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Kelgusida ushbu yo‘nalishda amaliy tavsiyalar va metodik qo‘llanmalarni ishlab chiqish, shuningdek raqamli monitoring vositalarini keng joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Каримов У.И. Спорт физиологияси асослари. - Тошкент: Ўзбекистон, 2020. -248 б.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 2019. -544 с.
3. Абдуллаев А.А., Раҳимов Ш.Т. Спорт туризми назарияси ва амалиёти. - Самарқанд: СамДУ нашриёти, 2022. -176 б.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 2018. - 512 с.
5. Платонов В.Н. Адаптatsiя в спорте. - Киев: Здоровье, 2021. - 320 с.
6. Тошматов Р.А. Жисмоний тарбия ва спортда тиббий назорат. - Тошкент: Ilm-Ziyo, 2021. - 204 б.

SPORT FAOLIYATINING SHAXS ESTETIK TAFAKKURI VA AXLOQIY DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport faoliyatining shaxs ma’naviy-estetik dunyoqarashi, axloqiy fazilatlari va estetik tafakkurini rivojlantirishdagi o‘rni falsafiy-estetik jihatdan tahlil qilingan. Sport faqat jismoniy imkoniyatlarni rivojlantiruvchi faoliyat turi emas, balki insonning ichki intizomi, irodasi, estetik didi, ijtimoiy mas’uliyati va kommunikativ madaniyatini shakllantiruvchi murakkab ijtimoiy-madaniy fenomen ekanligi asoslangan. Sportdagi go‘zallik sportchi tanasining tashqi mutanosibligi bilangina emas, balki harakatning aniqligi, maqsadga muvofiqligi, axloqiyligi, raqibga hurmat va jamoaviy manfaatlarga sodiqlik bilan belgilanadi. Sport musobaqalarining estetik mohiyati go‘zallik, ulug‘vorlik, xunuklik, garmoniya, qahramonlik va katarsis kategoriyalari orqali ochib berilgan. Musobaqalar jarayonidagi sog‘lom raqobat, halollik va o‘zaro hurmat shaxs estetik tafakkurining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, sportning haddan tashqari tijoratlashuvi va g‘alabani mutlaq qadriyatga aylantirish esa uning gumanistik mohiyatini zaiflashtirishi ko‘rsatib berilgan.*

Аннотация. *В статье с философско-эстетической точки зрения анализируется роль спортивной деятельности в развитии духовно-эстетического мировоззрения, нравственных качеств и эстетического мышления личности. Обосновано, что спорт представляет собой не только средство развития физических возможностей человека, но и сложный социокультурный феномен, способствующий формированию внутренней дисциплины, воли, эстетического вкуса, социальной ответственности и коммуникативной культуры. Красота в спорте определяется не только внешней пропорциональностью тела спортсмена, но и точностью и целесообразностью движений, нравственностью поведения, уважением к сопернику и подчинением индивидуальных интересов командным целям. Эстетическая сущность спортивных соревнований раскрывается посредством категорий прекрасного, возвышенного, безобразного, гармонии, героического и катарсиса. Показано, что здоровая конкуренция, честность и взаимное уважение в спортивной деятельности положительно влияют на развитие эстетического мышления личности, тогда как чрезмерная коммерциализация спорта и абсолютизация победы способны ослабить его гуманистическое содержание.*

Kalit so‘zlar: *sport, sport estetikasi, estetik tafakkur, go‘zallik, ulug‘vorlik, axloq, garmoniya, qahramonlik, musobaqa, sog‘lom raqobat.*

Ключевые слова: *спорт, эстетика спорта, эстетическое мышление, красота, возвышенное, нравственность, гармония, героизм, соревнование, здоровая конкуренция.*

Zamonaviy jamiyatda sportga bo‘lgan munosabat faqat salomatlikni mustahkamlash yoki yuqori jismoniy natijalarga erishish bilan cheklanmaydi. Sport insonning jismoniy, ruhiy, intellektual va ma’naviy imkoniyatlarini birlashtiradigan ijtimoiy faoliyat shakliga aylanib bormoqda. Ayniqsa, sportning shaxs estetik tafakkuri va axloqiy dunyoqarashini shakllantirishdagi imkoniyatlarini tadqiq etish alohida ahamiyatga ega.

Sport estetikasida inson harakatining go‘zalligi va ulug‘vorligi, jismoniy va ma’naviy yetuklikning uyg‘unligi muhim o‘rin tutadi. Sport inson tanasining mexanik faolligidan farqli ravishda maqsad, iroda, tafakkur va axloqiy tanlov bilan boshqariladigan faoliyatdir. E.Umarov va hammualliflar sport estetikasini inson harakati go‘zalligi va ulug‘vorligini estetik anglash bilan bog‘laydilar [9, 165]. Shu jihatdan sportda jismoniy mukammallik ma’naviy mazmundan ajratilgan holda baholanmasligi kerak. Inson tanasi va ma’naviyatining yaxlitligi muammosi falsafa tarixida turlicha talqin qilingan. B.G.Akchurin ma’naviyat insonning o‘z jismoniy mavjudligini anglashiga va tana bilan ong o‘rtasidagi yaxlitlikni ta’minlashiga xizmat qilishini qayd etadi [1,224]. Sport ana shu yaxlitlikni amaliy faoliyat darajasida namoyon qiladigan sohalardan biridir.

Sport faoliyati va shaxsning ma’naviy-estetik rivojlanishi

Insonning jismoniy va aqliy rivojlanishi o‘zaro bog‘liq jarayonlardir. J.K.Xolodov jismoniy va aqliy tarbiya o‘rtasida ikki tomonlama munosabat mavjudligini, jismoniy rivojlanish tafakkur uchun qulay sharoit yaratsa, aqliy rivojlanish jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishini ta’kidlaydi [11, 29]. Demak, sport mashg‘ulotlarining tarbiyaviy ahamiyatini faqat tana imkoniyatlarining ortishi bilan izohlash yetarli emas. Muntazam sport bilan shug‘ullanish jarayonida shaxsda vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, ichki intizom, tezkor qaror qabul qilish, maqsadga qat’iy intilish, mag‘lubiyatni munosib qabul qilish, murakkab vaziyatlarda o‘zini boshqarish va raqibga hurmat bilan munosabatda bo‘lish ko‘nikmalari shakllanadi. Shuning uchun sport mashg‘uloti ayni vaqtda axloqiy tarbiya maktabidir. Sportning ma’naviy-estetik qiymati uning ijodiy xususiyatida ham ko‘rinadi. Badiiy gimnastika, figurali uchish, sinxron suzish, sport gimnastikasi, qilichbozlik va akrobatika kabi sport turlarida jismoniy imkoniyat texnik ijro, ritm, kompozitsiya va obrazlilik bilan birlashadi. Sport gimnastikasida ijro etiladigan mashqlarning ravonligi, murakkabligi, ritmi va aniqligi estetik mukammallikka xizmat qiladi. Bunda jismoniy harakat tomoshabin uchun oddiy natijadan estetik hodisaga aylanadi. Sh.Olimov ta’kidlaganidek, jismoniy va ma’naviy-axloqiy tarbiyaning integratsiyasi jarayonida uyushqoqlik, kamtarlik, mehr-oqibat, haqqoniylik, do‘stlik, mas’uliyat, jasurlik va qat’iyat singari fazilatlarni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratiladi [7, 58–59]. Bu esa sportni shaxs ma’naviy kamolotiga xizmat qiladigan kompleks tarbiya vositasi sifatida baholash imkonini beradi.

Sport musobaqalarining axloqiy-estetik mohiyati

Sportning tarbiyaviy imkoniyatlari musobaqa jarayonida ayniqsa yaqqol namoyon bo‘ladi. Musobaqa insonning nafaqat kuchi va texnik mahoratini, balki iroda, halollik, sabr-toqat va ijtimoiy mas’uliyatini ham sinovdan o‘tkazadi. Raqobat sportning muhim tarkibiy qismi bo‘lsa-da, uning axloqiy qiymati raqibni yo‘q qilishda emas, balki o‘z imkoniyatlarini takomillashtirish, kamchiliklarni aniqlash va mahoratni rivojlantirishda namoyon bo‘ladi. Sportdagi raqobat sog‘lom axloqiy mezonlar asosida kechgandagina estetik qadriyatga ega bo‘ladi. Aks holda g‘alabaga har qanday vosita bilan erishish istagi sportning insonparvarlik mohiyatiga zid keladi. Shu ma’noda sportdagi haqiqiy formula “raqobat + hamkorlik + ijobiy kuch” uyg‘unligidir. Musobaqa kommunikativ hodisa sifatida ham muhim. O.A.Krivtsun estetik faoliyatning madaniy va kommunikativ omillar bilan uzviy aloqadorligini qayd etadi [4, 183]. Sport maydonida sportchilar, murabbiylar va tomoshabinlar o‘ziga xos muloqot tizimini shakllantiradi. G‘alaba quvonchi, mag‘lubiyatga hamdardlik, jamoaga sadoqat va raqibga hurmat insonlarni umumiy hissiy makonga birlashtiradi. Sport tomoshasining boshqa madaniy tadbirlardan farqli jihati natijaning oldindan noma’lumligidir. Musobaqadagi kutilmagan burilishlar, takrorlanmas texnik harakatlar va kurashning keskinligi tomoshabinda kuchli emotsional reaksiya uyg‘otadi. Bunday holat sportning estetik jozibasini ta’minlaydi.

Sport musobaqasini kuzatish natijasida yuzaga keladigan ruhiy forig‘lanishni katarsis tushunchasi orqali izohlash mumkin. Tomoshabin g‘alaba, mag‘lubiyat, mardlik, fidoyilik kabi holatlarni boshdan kechirar ekan, kundalik hayotda yig‘ilgan salbiy hissiyotlardan ma’lum darajada xalos bo‘ladi. Shu sababli sportning estetik ta’siri faqat zavqlanish bilan cheklanmaydi; u insonning hissiy va axloqiy

olamini qayta tartibga solishga ham xizmat qiladi. Biroq estetik zavqni oddiy gedonistik qoniqish bilan tenglashtirib bo‘lmaydi. Sportdagi estetik munosabat natijaning moddiy foydasidan qat’i nazar, harakatning mukammalligi, halolligi va maqsadga muvofiqligidan zavqlanishni nazarda tutadi. Bu jihat sportni oddiy ko‘ngilochar mahsulotdan madaniy-estetik hodisaga aylantiradi.

Sportning estetik kategoriyalarda namoyon bo‘lishi

Sport estetikasini anglashda go‘zallik markaziy kategoriya hisoblanadi. Arastu go‘zallikni “batartiblik, me’yoriylik va aniqlik” bilan bog‘laydi [12, 133]. Ushbu mezon sport faoliyatiga bevosita tatbiq etilishi mumkin. Chunki harakatning aniqligi, tana muvozanati, ritm, tezlik va maqsadga muvofiqlik sportdagi go‘zallikning asosiy belgilaridir. Shu bilan birga, sportchining go‘zalligi faqat uning tashqi qiyofasi yoki mushaklari mutanosibligi bilan o‘lchanmaydi. Tashqi chiroylilik va haqiqiy go‘zallik o‘rtasida farq mavjud. Tashqi mukammallik axloqiy mazmun bilan uyg‘unlashgandagina sportchi estetik ideal darajasiga ko‘tariladi. Ideal sportchi jismonan sog‘lom, ruhan tetik, axloqiy fazilatlarga va shakllangan estetik didga ega shaxsdir. Garmoniya sportdagi go‘zallikni tashkil qiluvchi asosiy tamoyillardan biridir. U tana a’zolari, harakat, iroda, tafakkur va maqsadning mutanosibligini bildiradi. Jamoaviy sportda esa garmoniya individual harakatlarning umumiy maqsadga bo‘ysundirilishida namoyon bo‘ladi. Bir jamoa yagona organizm kabi harakat qilganida individual texnika kollektiv go‘zallikka aylanadi. Sportdagi go‘zallikning qarama-qarshi qutbi xunuklikdir. Xunuklik tashqi jismoniy ko‘rinish bilan emas, balki yolg‘onchilik, riyokorlik, g‘ayriinsoniylik, raqibga hurmatsizlik va qoidalarni ataylab buzish orqali yuzaga chiqadi. Shuning uchun sportdagi estetik baho aslida axloqiy bahodan ajralmasdir. Ulug‘vorlik sportda insonning odatiy imkoniyatlar chegarasidan chiqishi, favqulodda iroda va matonat namoyon qilishi bilan bog‘liq. O.G‘aybullayev ulug‘vorlikni inson ruhiy dunyosida kuchli hayrat va yuksak hissiy holat paydo qiluvchi estetik kategoriya sifatida tahlil qiladi [2, 83]. Sportchining og‘ir sharoitda g‘alabaga erishishi, davlat bayrog‘ining ko‘tarilishi va madhiyaning yangrashi nafaqat individual muvaffaqiyat, balki jamoaviy estetik kechinma hamdir. Qahramonlik esa sportdagi ulug‘vorlikning axloqiy cho‘qqisidir. Qahramon sportchi shunchaki g‘olib emas. U jamiyat uchun ahamiyatli qadriyatlarni o‘z xatti-harakatida ifodalagan shaxsdir. B.M.Ochilova shijoatning adolat va jamiyat manfaatiga asoslangan xatti-harakatlar bilan namoyon bo‘lishini ta’kidlaydi [6, 118–119]. Shu sababli sportchining raqibiga yordam berishi, shaxsiy natijani jamoa manfaatiga bo‘ysundirishi yoki murakkab vaziyatda halol kurash tamoyilidan chekinmasligi uning estetik qiyofasini yuksaltiradi.

Sportning tijoratlashuvi va estetik qadriyatlar muammosi

Zamonaviy professional sport iqtisodiy faoliyat bilan uzviy bog‘lanmoqda. Tijoratlashuvning o‘zi sport estetikasiga mutlaq zid emas. Muammo moddiy manfaat sportning ichki axloqiy mezonlarini siqib chiqargan paytda yuzaga keladi. G‘alabani mutlaq maqsadga aylantirish, raqibni inson sifatida emas, to‘siq sifatida qabul qilish, sportchi salomatligini natijaga qurbon qilish yoki auditoriya qiziqishi uchun sun’iy ziddiyatlarni kuchaytirish sportning gumanistik mazmunini zaiflashtiradi. Natijada sport tomoshasi estetik va tarbiyaviy hodisadan faqat iste’mol qilinadigan mahsulotga aylanishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy sport madaniyatida halollik, o‘zaro hurmat, adolatli hakamlik va sportchi sha’nini himoya qilish estetik qadriyat sifatida qaralishi lozim. V.I.Stolyarovning olimpizm va olimpiya tarbiyasi haqidagi qarashlarida ham sportning tarbiyaviy qiymati natijadan ko‘ra insonparvarlik va madaniy qadriyatlarni namoyon etishi bilan bog‘lanadi [8, 46–59].

Xulosa. Sport faoliyatining falsafiy-estetik tahlili uning shaxs kamolotidagi imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik doirasidan ancha keng ekanligini ko‘rsatadi. Sport shaxsning jismoniy rivoji, ma’naviy dunyosi, axloqiy mas’uliyati va estetik tafakkurini yaxlit tarzda shakllantirish imkoniyatiga ega ijtimoiy-madaniy fenomen hisoblanadi.

Birinchidan, muntazam sport mashg‘ulotlari shaxsda intizom, qat’iyat, o‘zini boshqarish, mardlik, raqibga hurmat va jamoaviy mas’uliyat kabi axloqiy sifatlarni rivojlantiradi.

Ikkinchidan, sport musobaqasi sog‘lom raqobat, kommunikativlik va hissiy forig‘lanish maydoni bo‘lib, sportchi hamda tomoshabinning estetik tafakkuriga bevosita ta’sir qiladi. Sportdagi katarsis insonni kundalik salbiy hissiyotlardan forig‘lantirish va ijtimoiy birdamlikni kuchaytirish imkoniyatiga ega.

Uchinchidan, sportdagi go‘zallik tashqi jismoniy mukammallik bilangina belgilanmaydi. Haqiqiy sport go‘zalligi harakatning aniqligi va garmoniyasi, axloqiylik, insonparvarlik, halollik va maqsadga muvofiqlikning birligida namoyon bo‘ladi.

To‘rtinchidan, ulug‘vorlik va qahramonlik sportchining individual natijasidan yuqori turuvchi ijtimoiy-estetik mazmunga ega. O‘z manfaatini jamoa va jamiyat manfaatlari bilan uyg‘unlashtira olgan, qiyin vaziyatlarda insoniylikni saqlagan sportchigina estetik ideal sifatida namoyon bo‘ladi.

Shu bois sport ta’limi va tarbiyasida faqat texnik natija va jismoniy ko‘rsatkichlarni emas, balki sportchi shaxsining axloqiy-estetik kamolotini ham ustuvor vazifa sifatida belgilash maqsadga muvofiqdir. Sportning barqaror tarbiyaviy qiymati aynan jismoniy mukammallik, axloqiy mas’uliyat va estetik madaniyatning o‘zaro uyg‘unligida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Акчурин Б.Г. «Человеческая телесность»: трансцендентальная сущность и социальные аспекты её идентификации. – Уфа: Гилем, 2005. – С. 224.
2. G‘aybullayev O. *Estetika*. – Samarqand, 2019. – 83-bet.
3. Гуревич П.С. *Эстетика: учебное пособие*. – Москва: Кнорус, 2011. – С. 69.
4. Кривцун О.А. *Эстетика: Учебник*. – Москва: Аспект Пресс, 2000. – С. 183.
5. Носирхўжаева Г. *Этика. Эстетика*. – Тошкент: ТДЮИ, 2006. – Б. 65.
6. Ochilova B.M. *Axloq falsafasi*. – Toshkent: Ijod-Print, 2019. – B. 118–119.
7. Олимов Ш.Ш. *Жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграцияси*. – Бухоро: Дурдона, 2020. – Б. 58–59.
8. Столяров В.И. Теория и практика олимпийского воспитания // Вестник Российского международного олимпийского университета. – 2014. – №3 (12). – С. 46–59.
9. Umarov E. va boshq. *Estetika asoslari*. – Toshkent: Cho‘lpon, 2013. – 165-bet.
10. Sher A. *Estetika*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2014. – 243-bet.
11. Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – Б. 29.
12. Юлдошев С. *Антик фалсафа*. – Тошкент, 1999. – 133-бет.

SPORT MASHG‘ULOTLARIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

X.K.Xudayberdiyeva, professor (DSc)
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
M.R. Begimova, talaba
Toshkent davlat transport universiteti

Annotatsiya. *Maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik asoslari tahlil qilingan. Emotsional intellektning sportchi faoliyatidagi o‘rni faqat his-tuyg‘ularni nazorat qilish qobiliyati sifatida emas, balki o‘z emotsional holatini anglash, raqib va jamoadoshlarning hissiy reaksiyalarini to‘g‘ri idrok etish, emotsiyalardan faoliyat samaradorligini oshirishda foydalanish hamda murakkab musobaqa vaziyatlarida o‘zini boshqarish imkonini beruvchi kompleks kompetensiya sifatida yoritilgan. Qobiliyatga asoslangan va shaxs xususiyatiga asoslangan emotsional intellekt modellari sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan qiyoslangan. Mashg‘ulot jarayonida refleksiya, vaziyatli mashqlar, emotsional o‘zini kuzatish, murabbiy–sportchi muloqoti hamda musobaqa holatlarini modellashtirish orqali mazkur kompetensiyani rivojlantirish imkoniyatlari asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *emotsional intellekt, sport mashg‘uloti, sport pedagogikasi, emotsional boshqaruv, refleksiya, murabbiy–sportchi munosabati.*

Аннотация. *В статье анализируются педагогические основы развития эмоционального интеллекта в процессе спортивной тренировки. Эмоциональный интеллект рассматривается не только как способность контролировать эмоциональные реакции, но и как комплексная компетентность, включающая осознание собственных эмоций, распознавание эмоционального состояния партнёров и соперников, конструктивное использование эмоций и их регуляцию в условиях повышенной соревновательной нагрузки. С позиций спортивной педагогики сопоставляются модель эмоционального интеллекта как способности и подход, рассматривающий его как совокупность личностных характеристик. Обоснованы педагогические возможности использования рефлексии, ситуационных упражнений,*

эмоционального самонаблюдения, моделирования соревновательных ситуаций и целенаправленного взаимодействия тренера со спортсменом.

Ключевые слова: *эмоциональный интеллект, спортивная тренировка, спортивная педагогика, эмоциональная регуляция, рефлексия, взаимодействие тренера и спортсмена.*

Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish sportchining jismoniy imkoniyatlari yoki texnik-taktik mahorati bilangina belgilanmaydi. Musobaqa faoliyatining keskinlashuvi, natija uchun javobgarlikning ortishi, raqobat, vaqt tanqisligi va kutilmagan vaziyatlarning ko‘pligi sportchidan o‘z emotsional holatini tez anglash va boshqarish qobiliyatini ham talab qiladi. Ayniqsa, mahorat darajasi bir-biriga yaqin sportchilar bellashuvida psixologik omillar natijani farqlovchi muhim vositaga aylanadi. Shu sababli emotsional intellektni sport mashg‘ulotlarining pedagogik mazmuniga kiritish masalasi nazariy va amaliy jihatdan dolzarbdir.

J.D. Mayer, P. Salovey va D.R. Caruso emotsional intellektni emotsiyalarni idrok etish, ulardan tafakkurni qo‘llab-quvvatlashda foydalanish, emotsional ma’nolarni anglash hamda emotsiyalarni ongli ravishda boshqarish bilan bog‘liq qobiliyatlar tizimi sifatida izohlaydi [4, 197–199]. Ushbu yondashuv sport pedagogikasi uchun ayniqsa muhim, chunki sanab o‘tilgan qobiliyatlarning har biri mashg‘ulot va musobaqadagi real faoliyatda namoyon bo‘ladi. Masalan, sportchi start oldidan qo‘rquv va hayajonni farqlay olmasa, emotsional holatni boshqarish strategiyasini ham to‘g‘ri tanlay olmaydi.

Sportga oid tadqiqotlarda emotsional intellektning yagona konsepsiyasi mavjud emas. Ayrim yondashuvlarda u o‘rgatilishi mumkin bo‘lgan qobiliyat, boshqalarida esa nisbatan barqaror shaxs xususiyatlari majmui sifatida talqin qilinadi.

Sport mashg‘ulotini faqat harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish jarayoni sifatida tushunish bugungi talablarni to‘liq qamrab olmaydi. Mashg‘ulot - sportchi organizmi, tafakkuri, irodasi va emotsional holatining o‘zaro ta’sir qiladigan pedagogik tizimidir. Shuning uchun emotsional reaksiyalar ham mashg‘ulotning boshqariladigan komponentiga aylanishi kerak.

Mayer, Salovey va Caruso taklif qilgan qobiliyat modeli emotsional intellektni to‘rtta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda ko‘radi: emotsiyalarni idrok qilish, emotsiyalardan tafakkur jarayonida foydalanish, ularning mazmunini tushunish va emotsiyalarni boshqarish [4, 197–200]. Sport nuqtayi nazaridan bu tuzilma amaliy jihatdan mantiqiy ketma-ketlik hosil qiladi: avvalo sportchi o‘z holatini aniqlaydi, keyin ushbu holatning faoliyatga ta’sirini baholaydi, uning sababini tushunadi va nihoyat zarur boshqaruv usulini tanlaydi. Schutte va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt o‘lchovi esa emotsional axborotni anglash va boshqarishga oid ko‘plab jihatlarni empirik baholash imkoniyatini bergan. Tadqiqot natijasida 33 banddan iborat shkala shakllantirilib, uning ichki ishonchliligi va qayta testlashdagi barqarorligi ko‘rsatilgan [6, 167–170]. Ushbu yondashuvning sport pedagogikasidagi ahamiyati shundaki, emotsional rivojlanish faqat murabbiyning subyektiv kuzatuvi bilan emas, ma’lum diagnostik vositalar yordamida ham o‘rganilishi mumkin. Biroq umumiy psixologik shkalalarni sportga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish yetarli emas. A.M. Lane va hammualliflar Schutte shkalasining sportchilar uchun qo‘llanishini tekshirib, sport kontekstida o‘z emotsiyalarini baholash, ularni boshqarish va foydalanish, optimizm, ijtimoiy ko‘nikmalar hamda boshqalarning emotsiyalarini aniqlash kabi omillar muhimligini ko‘rsatgan [3, 289–292]. Demak, pedagogik diagnostika sport faoliyatining o‘ziga xos situativ xususiyatlarini hisobga olishi zarur.

Emotsional intellektni rivojlantirishning birinchi pedagogik sharti - sportchida emotsional refleksiya ko‘nikmasini shakllantirishdir. Mashg‘ulotdan keyingi muhokamada faqat “qanday natija ko‘rsatildi?” degan savol emas, “ushbu vaziyatda qanday emotsiya yuzaga keldi?”, “bu holat texnik harakatga qanday ta’sir qildi?” va “keyingi safar qanday boshqarish mumkin?” kabi savollar ham berilishi kerak. Bunday yondashuv sportchini emotsiyani baholash obyekti emas, o‘z faoliyatini tahlil qiluvchi faol subyektga aylantiradi.

Ikkinchi yo‘nalish-emotsional jihatdan murakkab vaziyatlarni modellashtirish. Oddiy mashg‘ulot sharoitida o‘zini boshqarish bilan final bellashuvida yoki hal qiluvchi urinish oldidan o‘zini boshqarish bir xil jarayon emas. Shu sababli vaqt cheklovi, hisobdagi ortda qolish, hakam qaroriga munosabat, tomoshabinlar bosimi yoki kutilmagan taktik o‘zgarishlar singari vaziyatlarni mashg‘ulotda xavfsiz tarzda modellashtirish pedagogik jihatdan samaraliroqdir. Bunda asosiy maqsad sportchini sun’iy stressga solish emas, balki emotsional reaksiyani anglash va unga konstruktiv javob berishni mashq qildirishdan iborat.

Uchinchi yo‘nalish - emotsiyadan faoliyat resursi sifatida foydalanish. Sport pedagogikasida hayajon ko‘pincha bartaraf qilinishi kerak bo‘lgan salbiy holat sifatida talqin qilinadi. Holbuki, bir xil

fiziologik faollashuv sportchi tomonidan “qo‘rquv” yoki “tayyorgarlik holati” sifatida turlicha baholanishi mumkin. Pedagogik vazifa barcha emotsiyalarni pasaytirish emas, balki ularning funksional darajasini topishga yordam berishdir. Shunda emotsional boshqaruv “tinchlanish” bilan cheklanmay, muayyan vazifaga mos optimal holatni yaratish vositasiga aylanadi.

Bu xulosa sport sohasidagi tizimli tadqiqotlar bilan ham mos keladi. S. Laborde, F. Dosseville va M.S. Allen 36 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhda emotsional intellektning emotsiyalar, fiziologik stress reaksiyalari, psixologik ko‘nikmalardan foydalanish va sport natijalari bilan bog‘liqligini qayd etadi [2, 862–866]. Shu bilan birga, mualliflar tadqiqotlarning ko‘pchiligi korrelyatsion xarakterga ega ekanini ham ko‘rsatadi. Demak, “yuqori emotsional intellekt avtomatik tarzda yuqori sport natijasini beradi” degan qat’iy xulosa ilmiy nuqtayi nazardan soddalashtirilgan bo‘ladi. Muhim jihat-emotsional intellektning boshqa psixologik va pedagogik omillar bilan birgalikda faoliyatga ta’sir qilishidir.

Sportchining emotsional kompetensiyasi faqat individual mashqlar orqali rivojlanmaydi. Mashg‘ulotdagi asosiy emotsional muhit ko‘p jihatdan murabbiy tomonidan shakllantiriladi. Murabbiyning tanbeh berish usuli, muvaffaqiyatsizlikka munosabati, sportchining fikrini tinglashi va xatoni muhokama qilish madaniyati sportchining o‘z emotsiyalariga munosabatini belgilaydi. J.T. Chan va C.J. Mallett yuqori natijali sportdagi murabbiylikni tahlil qilib, texnik va taktik bilimlarning o‘zi yetarli emasligini, murabbiyning yetakchilik va emotsional kompetensiyasi sportchilar bilan samarali munosabat o‘rnatishda muhim ekanini ta’kidlaydi [1, 315–318]. Mazkur yondashuv sport pedagogikasida muhim metodologik o‘zgarishni anglatadi: emotsional intellekt faqat sportchiga qo‘yiladigan talab emas, murabbiyning kasbiy kompetensiyasi hamdir. Masalan, musobaqa oldidan xavotirlangan sportchiga “hayajonlanma” deyish pedagogik jihatdan kam samarali. Bunday ko‘rsatma emotsiyani tan olish va uning sababini aniqlash imkonini bermaydi. Aksincha, murabbiy avval sportchining holatini nomlashga yordam berishi, so‘ng ushbu holatni boshqarish vositasini tanlashi mumkin. Bu nafasni boshqarish, diqqatni vazifaga yo‘naltirish, ichki nutq, qisqa vizualizatsiya yoki harakat oldi rituali bo‘lishi mumkin.

Bunday yondashuvning o‘rgatilishi mumkinligi zamonaviy eksperimental ishlar bilan ham tasdiqlanmoqda. P. Zajonz, F. Lautenbach va S. Laborde tomonidan sport murabbiylari uchun tashkil qilingan besh haftalik onlayn emotsional intellekt treningi ishtirokchilarning shaxslararo emotsional kompetensiyasi hamda ayrim murabbiylik samaradorligi ko‘rsatkichlarini yaxshilagan [7, 722–731]. Ushbu natija sport ta’limi uchun alohida ahamiyatga ega: emotsional kompetensiyani o‘zgarmas shaxs xususiyati sifatida emas, pedagogik ta’sir orqali rivojlantiriladigan kasbiy ko‘nikma sifatida qarash uchun empirik asos mavjud.

Emotsional intellektni rivojlantirish uchun alohida nazariy mashg‘ulot o‘tkazish foydali bo‘lsa-da, uni sport tayyorgarligidan ajratib qo‘yish yetarli samara bermaydi. Eng maqbul yondashuv - emotsional kompetensiyalarni mavjud mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashdir.

Birinchi bosqichda sportchi o‘z emotsional holatini aniqlashga o‘rgatiladi. Buning uchun mashg‘ulot oldidan va keyin qisqa o‘zini baholash shkalasi, emotsional kundalik yoki refleksiv savollardan foydalanish mumkin.

Ikkinchi bosqichda sportchi emotsiya va faoliyat o‘rtasidagi aloqani aniqlaydi. Masalan, yuqori hayajon qaysi texnik elementda xatoga olib kelishi, g‘azab qaror qabul qilish tezligiga qanday ta’sir ko‘rsatishi yoki ijobiy emotsional faollik tashabbuskorlikni qanchalik kuchaytirishi tahlil qilinadi.

Uchinchi bosqichda boshqaruv strategiyalari mashq qilinadi. Bunda bir xil usulni barcha sportchilarga tavsiya qilish pedagogik jihatdan noto‘g‘ri. Bir sportchi uchun chuqur nafas olish samarali bo‘lsa, boshqasi uchun diqqatni taktik vazifaga ko‘chirish yoki faol ichki nutq ko‘proq foyda berishi mumkin.

To‘rtinchi bosqich esa mazkur strategiyalarni musobaqaga yaqin vaziyatlarda sinashdan iborat. Shu tariqa “bilish - anglash - boshqarish - amaliyotda qo‘llash” ketma-ketligi yuzaga keladi. Mazkur modelda emotsional intellekt umumiy psixologik bilim emas, sportchining real faoliyatida tekshiriladigan amaliy kompetensiyaga aylanadi. Jamoaviy sport turlarida bu jarayonga boshqalarning emotsiyalarini anglash ham qo‘shiladi. Jamoadoshning charchoq, xavotir yoki ishonchsizlik holatini to‘g‘ri sezish kommunikatsiya usulini tanlashga yordam beradi. Individual sportda esa asosiy urg‘u o‘zini kuzatish va boshqarishga tushadi. Demak, emotsional intellektni rivojlantirish metodikasi sport turining kommunikativ tuzilishiga ham moslashtirilishi lozim.

Emotsional intellektni shakllantirish jarayoni natijalarini faqat test ballari asosida baholash maqsadga muvofiq emas. Testlar umumiy tendensiyani aniqlashi mumkin, biroq sport faoliyatidagi funksional o‘zgarishni pedagogik kuzatuv, vaziyatli topshiriqlar va musobaqa xulq-atvorini tahlil qilish bilan to‘ldirish kerak.

Shu ma’noda Lane va hammualliflarning sportchilar uchun moslashtirilgan emotsional intellekt tarkibini ajratishi muhimdir [3, 289–295]. Murabbiy uchun “sportchining emotsional intellekti yuqori yoki past” degan umumiy hukmdan ko‘ra, qaysi komponent - o‘z emotsiyasini idrok qilish, boshqalarning holatini tushunish yoki o‘zini boshqarish - rivojlantirilishi kerakligini aniqlash amaliy jihatdan foydaliroqdir. Shunday qilib, baholashning asosiy mezoni shunchaki emotsional bilim emas, balki uning faoliyatga ko‘chirilishidir. Sportchi emotsiyani taniydimi, noqulay vaziyatda o‘z xatti-harakatini qayta boshqara oladimi, muvaffaqiyatsizlikdan keyin funksional holatga qancha vaqtda qaytadi, jamoadosh bilan ziddiyatda konstruktiv kommunikatsiyani saqlay oladimi - pedagogik samaradorlik aynan shu belgilar orqali ko‘rinadi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlarida emotsional intellektni rivojlantirish sportchilar psixologik tayyorgarligining qo‘shimcha emas, balki jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘langan tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Birinchidan, emotsional intellektni sportchining tug‘ma yoki o‘zgarmas shaxsiy xususiyati sifatida emas, maqsadli pedagogik ta’sir orqali rivojlantiriladigan kompetensiyalar majmui sifatida talqin qilish metodik jihatdan samaraliroqdir.

Ikkinchidan, uning shakllanishi emotsiyalarni aniqlashdan boshlanib, ularning sabab va funksiyasini tushunish, mos boshqaruv strategiyasini tanlash hamda ushbu strategiyani murakkab sport vaziyatida qo‘llashgacha davom etadigan bosqichli jarayonni talab qiladi.

Uchinchidan, refleksiv tahlil, emotsional kundalik, vaziyatli mashqlar, musobaqa holatlarini modellashtirish va maqsadli murabbiy–sportchi muloqoti emotsional intellektni rivojlantirishning amaliy pedagogik vositalari sifatida qo‘llanishi mumkin.

To‘rtinchidan, murabbiy sportchining emotsional rivojlanishini boshqaruvchi pedagog sifatida o‘zi ham yuqori emotsional kompetensiyaga ega bo‘lishi zarur. Murabbiyning o‘z emotsiyalarini nazorat qilishi, sportchi holatini to‘g‘ri anglay olishi va vaziyatga mos kommunikativ usulni tanlashi mashg‘ulotdagi psixologik muhitga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Umuman, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuv sportchining salbiy emotsiyalarini shunchaki kamaytirishga emas, balki emotsional axborotdan faoliyatni boshqarish resursi sifatida foydalanishga yo‘naltirilishi lozim. Ana shunda sport mashg‘uloti jismoniy takomillashuv bilan bir qatorda o‘zini anglaydigan, psixologik jihatdan moslashuvchan va murakkab musobaqa sharoitida ongli qaror qabul qila oladigan sportchini shakllantirish vositasiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chan J.T., Mallett C.J. The Value of Emotional Intelligence for High Performance Coaching // International Journal of Sports Science & Coaching. — 2011. — Vol. 6, No. 3. — P. 315–328. DOI: 10.1260/1747-9541.6.3.315.

2. Laborde S., Dosseville F., Allen M.S. Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. — 2016. — Vol. 26, No. 8. — P. 862–874. DOI: 10.1111/sms.12510.

3. Lane A.M., Meyer B.B., Devonport T.J., Davies K.A., Thelwell R., Gill G.S., Diehl C.D.P., Wilson M., Weston N. Validity of the Emotional Intelligence Scale for Use in Sport // Journal of Sports Science and Medicine. — 2009. — Vol. 8. — P. 289–295.

4. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15, No. 3. — P. 197–215. DOI: 10.1207/S15327965PLI1503_02.

5. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., Haggerty D.J., Cooper J.T., Golden C.J., Dornheim L. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence // Personality and Individual Differences. — 1998. — Vol. 25, No. 2. — P. 167–177. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4.

6. Zajonz P., Lautenbach F., Laborde S. Emotional Intelligence Training for Sports Coaches: Evaluation of a Time-Effective Online Intervention and Its Effects on Coaching Efficacy // Journal of Applied Sport Psychology. — 2024. — Vol. 36, No. 5. — P. 722–739. DOI: 10.1080/10413200.2023.2296911.

OLIMPIYA SPORT TURLARIDA TRENER-O‘QITUVCHILARNING EMOTSIONAL TOLIQISHI VA UNI PSIXOPROFILAKTIKASI.

J.A.Pulatov p.f.b.f.d., (PhD) dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti,
B.N.Imomova, badiiy gimnastika treneri
Sariosiyo tumani sport maktabi

Anotatsiya: *Maqolada olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi haqida tahlillari keltirilgan hamda uni belgilari va simptomatikasi bo’yicha malumotlar keltirilgan.*

Аннотация: *В статье представлен анализ эмоционального истощения и психологической профилактики тренеров в олимпийских видах спорта, а также приведена информация о его признаках и симптомах.*

Kalit so‘zlar: *emotsional toliqish, psixoprofilaktika, zo‘riqish, depersonalizatsiya, reduksiya.*

Ключевый слова: *эмоциональное истощение, психопрофилактика, стресс, деперсонализатсия, редукция.*

Bugungi kunda Olimpiya sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish jarayoni trener-o‘qituvchilardan nafaqat yuqori kasbiy mahorat, balki kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Trening jarayonini uzluksiz tashkil etish, sportchilarning natijalari uchun mas’uliyat, musobaqalardagi yuqori raqobat, vaqt tanqisligi va doimiy emotsional zo‘riqish trener-o‘qituvchilarda **emotsional toliqish** holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Sportda emotsional toliqishlar har qanday sport turi ishtirokchisi faoliyatiga hos bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o‘zining yo‘nalishi va mazmuniga ko‘ra emotsional toliqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog‘liqdir. Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo‘shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo‘lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan emotsional toliqishlar ham qo‘shiladi. Shartli ravishda mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlarni protsessual, musobaqalardagi emotsional toliqishlarni esa natijaviy zo‘riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo‘ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos emotsional toliqishlar bevosita mashg‘ulotlar oldidan paydo bo‘lsa, natijaviy emotsional toliqishlar esa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin.

Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi emotsional toliqishlar sportchiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg‘ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o‘tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli emotsional toliqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi emotsional toliqishlar - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko‘rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta’minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (o‘zoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo‘riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo‘rquv, tevarak atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o‘ziga ishonmaslik va hokazolar) emotsional toliqishlar funksiyalar uyg‘unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Emotsional toliqishlarning u qadar kuchli bo‘lmagan darajasi xech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so‘ng mutlaqo barham topadi.

Emotsional toliqish - trener-o‘qituvchining uzoq davom etuvchi kasbiy stress, yuqori mas’uliyat, musobaqa bosimi va tiklanish imkoniyatlarining yetarli emasligi natijasida ruhiy-emotsional resurslarining kamayishi bilan tavsiflanadigan holatdir. Ilmiy adabiyotlarda u kasbiy kuyish sindromining asosiy belgilaridan biri sifatida qaraladi; boshqa muhim belgilar - depersonalizatsiya (sovuqqonlik, befarqlik) va kasbiy yutuqlarni past baholashdir.

Olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishiga yuqori sport natijasiga bo‘lgan bosim, mashg‘ulot yuklamalarining kattaligi, musobaqalar taqvimi, sportchilarning natijasi uchun mas’uliyat, vaqt tanqisligi, safarlar, tashkilotchilik muammolari va ish-hayot muvozanatining buzilishi sabab bo‘lishi mumkin.

Emotsional toliqish belgilarni uchta guruhga birlashtirish mumkin:

1. Zo‘riqish tushkunlik, charchoq va inson boshqa odamlar bilan muloqotidagi “sovuqqonlik” hissi sifatida.

2. Depersonalizatsiya mashg‘ulotlarga nisbatan salbiy yoki loqayd munosabatni nazarda tutadi.

3. O‘z kasbiy sohasini yaxshi bilmaslik hissining vujudga kelishida namoyon bo‘luvchi reduksiya, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglash, kasbiy o‘z-o‘zini nazorat qilishga bo‘lgan intilishning pasayishi.

Emotsional toliqish sindromini profilaktikasi:

Fiziologik ehtiyojlarni qondirish:

- muntazam ovqatlanish (nonushta, tushlik, kechki ovqat):
- badan tarbiya qilish;
- shifokor qabulida tibbiy ko‘rikdan o‘tish;
- kasal paytda kasallik varaqasi olish;
- massajist xizmatlaridan foydalanish (o‘z-o‘ziga massaj qilish);
- etarli darajada uxlash;
- qulay, yoqqan kiyim kiyish;
- ta’tilga chiqish;
- telefondagi suhbatlarni cheklash;
- faol hayot tarzi olib borish (suzish, yugurish, kuylash, piyoda aylanishga chiqish va boshqalar)

Psixologik ehtiyojlarni qondirish:

- o‘z refleksiyasiga (tahlil) vaqt ajratish;
- ishga taaluqli bo‘lmagan adabiyotlarni o‘qish;
- xobbiga ega bo‘lish;

-stressning hayotga ta’sirini kamaytirish;

- “yo‘q” deyish qobiliyati;

-qiziquvchanlikni namoyon qilish;

- kerak bo‘lganda boshqalar yordamiga murojaat qilish;
- muzey, ko‘rgazma, teatr, sport musobaqalariga borish;
- o‘z ichki tajribasiga quloq solish (fikrlar, his-tuyg‘ular)

Emotsional ehtiyojlarni qondirish:

- yoqtirgan insonlar bilan birga vaqt o‘tkazish;
- ahamiyatli insonlar bilan munosabatlarni saqlash;
- sevimli kitoblarni qayti o‘qish va sevimli filmlarni qayta ko‘rish;
- ba’zan yig‘lashga ham o‘ziga imkon berish;
- bolalar bilan o‘ynash;
- kulish va jilmayish;
- o‘z ehtiyojlarini anglash;
- o‘z hislarini bildirishni o‘rganish va buni konstruktiv tarzda amalga oshirish

Ma’naviy ehtiyojlarni qondirish:

- tabiat qo‘ynida vaqt o‘tkazish;
- optimizm va ishonchni o‘zida mujassam etish;
- faqat moddiy boyliklarga tayanmaslik;
- barchasi uchun mas’uliyatni o‘z bo‘yniga olmaslik;

Ishlash uchun qulay sharoitlar yaratish:

- kun mobaynida ishda tanaffus qilish;
- ishchilar bilan muloqot qilish;
- o‘z prinsiplarini himoya qilish;
- ishga ko‘milishdan saqlanish uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlash;
- ma’lum bir ishni yakunlash uchun vaqt ajratish;
- kasbiy o‘sishni vaqt qaratish;
- o‘ziga qulay ish joyi yaratish.

Xulosa: Olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishini oldini olish individual psixologik choralar bilangina cheklanmasligi kerak. Samarali psixoprofilaktika “erta diagnostika + stressni boshqarish + tiklanish + ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash + qulay tashkiliy muhit” tizimiga asoslanishi maqsadga muvofiq. Trenerning psixologik barqarorligi nafaqat uning kasbiy faoliyati, balki sportchilarning psixologik holati va mashg‘ulot samaradorligi uchun ham muhimdir.

Shuningdek, mazkur muammoni o‘rganishda stressni boshqarish, psixologik o‘zini-o‘zi boshqarish, relaksatsiya, nafas olish mashqlari, kognitiv yondashuvlar va kasbiy qo‘llab-quvvatlash kabi psixoprofilaktik vositalardan foydalanish trener-o‘qituvchilarning psixologik barqarorligi va kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son qarori. https://lex.uz/docs/-5713331
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
3. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.

BOLA TARBIYASIDA OILAVIY QADRIYATLARNING O‘RNI

P.O.Abibullaeva, mustaqil izlanuvchi,
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada oilaning muqaddasligi, bola tarbiyasida ota-ona burchi, yuksak axloqiy fazilatlarni kamol toptirish va oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda oilaning o‘rni o‘rganilgan.*

Kalit so‘zlar: *oila, qadriyat, ota-ona, bola tarbiyasi, burch, mas’uliyat, zaruriyat, vazifa, komil inson.*

Abstract: *This article examines the sanctity of the family, parental duty in raising children, and the role of the family in cultivating high moral qualities and strengthening family values.*

Keywords: *family, value, parents, child upbringing, duty, responsibility, necessity, task, perfect person.*

Bugungi globallashgan va axborot asrining shiddatli o’zgarishlari sharoitida jamiyatimizda yuksak axloqiy fazilatlarni kamol toptirish va oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash ustuvor masalalardan biriga aylanmoqda. Oiladagi ma’naviy muhit, shaxslararo munosabatlarning yosh avlodni har tomonlama yetuk insonlar qilib tarbiyalash va barkamol shaxsni shakllantirishdagi o‘rni beqiyosdir. Bola tarbiyasida Birinchi Prezidentimiz I.Karimov shunday degan edi: “Bola tug`ilgan kunidan boshlab oila muhitida yashaydi. Oilaga xos an`analar, qadriyatlar, urf-odatlar bola zuvalasini shakllantiradi. eng muhimi, farzandlar oilaviy hayot maktabi orqali jamiyat talablarini anglaydi, his etadi. Ota-onaning farzand oldidagi burchlari, o‘zlarining oxiratini obod etuvchi qarzlari bor. Ular: yaxshi nom qo‘yish, yaxshi muallim qo‘lida topshirib, savodini chiqarish, ilmli, kasb-hunarli qilish, boshini ikki va uyli-joyli qilish”- deya ta’kidlagan edi. Oilaviy ma’naviyatni yuksaltirishga shaxs sifatida har bir oila a’zolarining muayyan ma’naviy dunyoga ega bo‘lishi ular o‘rtasidagi munosabatlar asosida vujudga keladi. Oilada ota va onaning ma`naviy fazilatlari er-xotinlik munosabatlarining sharqona an’analari insoniylik va axloqiylik darajasini belgilab beradi. Oila ma’naviy olami o‘zaro hurmat, qadrlash, hamkorlik, murosasozlik, mehribonlik, rahmdillik, mehr-oqibat, sabr-bardoshlilik, insonsevarlik, olijanoblik, kattalarga hurmat, kichiklarga izzat kabi ma’naviy qadriyatlarni o‘zida mujassamlashtirishi muhimdir. Bunday qadriyatlarning oilada e’zozlanishi, bunga amal qilinishi oilada o‘sib kelayotgan avlod qalbi va ongi shakllanishida o‘ta muhimdir. Shu asosda har bir oila ma’naviyat maskani sifatida shakllanib boradi [1].

Har bir ota-ona o‘z farzandini jismonan baquvvat, sog‘lom, psixologik jihatdan muammolarsiz o‘sishini istaydi, shu niyat yo‘lida intiladi, bor kuchini, hayotiy tajribalarini va imkoniyatlarini safarbar etadi. Ulug‘ mutafakkir Abdulla Avloniy “Turkiy Guliston yoxud axloq” asarida “Alloh taolo insonlarni asl xilqatda iste’dod va qobiliyatli, yaxshi bilan yomonni, foyda bilan zararni, oq bilan qorani ajratadigan qilib yaratgan. Lekin insondagi bu qobiliyatni kamolga yetkazish tarbiya bilan bo‘lur. Qush uyasida ko‘rganini qilar”, – deb ko‘rsatilgan[3]. XX asr boshlaridagi ma’rifatparvarlik harakatining asoschilaridan biri Fitratning “Oila” asarida oila asosini to‘g‘ri qurish, oilada yosh avlodga jismoniy, aqliy va axloqiy tarbiya berish orqali mana shu turg‘unlikdan qutulish, jamiyatni isloh qilish mumkinligini bayon qilgan: “Millat taqdiri mana shu millat vakillari yashagan oilaning holatiga bog‘liqdir… Qayerda oila munosabati kuchli intizomga tayansa, mamlakat va millat ham shuncha kuchli va tartibli bo‘ladi”, – deb yozadi[4]. Har bir oilada oilaviy qadriyatlar mustahkam bo‘lishlari uchun ota-onalarning o‘zlari farzand tarbiyasi

haqidagi bilimlar bilan doimo qurollanishlari talab etiladi. Aynan er va ayolning oilani barpo etish motivlari va maqsadlari haqida bilimga ega emasligi, umumiy qadriyatlarni tushunishning yo‘qligi, mustahkam oilaviy an’analarning shakllanmaganligidan dalolat beradi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqida ta`kidlaganidek, “Bugungi kunda yurtimizda tobora keng tarqalib borayotgan “O`z bolangni o`zing asra” degan da`vat faqat quruq shior bo`lib qolmasdan, har bir ota-ona, har bir fuqaroning qalbiga chuqur kirib borishi amaliy harakatga aylanishi zarur. Buning uchun bu masalani, ya`ni ota-onalarning farzandlar tarbiyasi uchun mas`uliyatini va burchini huquqiy asosda mustahkamlab qo`yish vaqti keldi, deb o`ylayman”[2]. Haqiqatan ham har bir ota-ona o`z farzandining tarbiyasi uchun javobgar hisoblanadi. Farzand tarbiyasida har bir ota-ona o`z mas`uliyatini har bir daqiqa his qilib yashashi lozim. Oilada sog`lom muhit mavjud bo`lgandagina, ularda har tomonlama sog`lom, barkamol inson shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, har bir davrda shakllanayotgan avlod bilan oldingi avlod vakllari orasidagi milliy fazilatlar, milliy qadriyatlar, milliy xarakter xususiyatlaridagi o‘zgarish va tendensiyalar kuzatilib, tahlil qilib borilganda oilada farzand tarbiyasi, oila baxti, farzandlarning tarbiyali yetuk inson bo‘lib yetilishi ota-onaning sa’y-harakati hisoblanadi. Demak, bola oilada jamiyatning qiyofasini ko‘radi, shaxsning tabiati, dunyoqarashi va axloqiy qiyofasi oilada shakllanadi. Shunday ekan farzandlarimiz tarbiyasiga etiborli bo‘lish, oilada bolalarimizni ma’nan va ruhan sog‘lom bo‘lib ulg‘ayishlarida, milliy –ma’naviy qadriyatlar asosida jamiyat rivojiga o‘z hissasini qo‘sha oladigan, ongli barkamol shaxsni kamol toptirish har bir ota-ona burchidir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Islom Karimov. Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch. Ma’naviyat-2008.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi, 30.06.2017
3. Abdulla Avloniy “Turkiy guliston yohud axloq”. - Toshkent: “O‘qituvchi”, 1967. - B. 21.
4. Fitrat A. “Oila yoki oila boshqarish tartiblari”. - Toshkent: “Ma’naviyat”, 1998. - B. 42

“G‘UJURLI” SO‘ZI YORDAMIDA SPORTCHILAR JISMONIY FAOLLIGI VA IRODAVIYLIGINI TAVSIFLASH

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 “g‘ujurlilik” tushunchasining sport pedagogikasi va sport psixologiyasidagi mazmuni tahlil qilinadi. Mazkur tushunchaning olimpiya sport turlarida sportchilarning musobaqa faoliyati va mashg‘ulot samaradorligiga ta’siriga sezilarli ta’sir etishi haqidagi mulohazalar qayd etilgan. So‘zning ma’no ifodalashdagi tushunchasini ilmiy adabiyotlarda ifodalanishiga ham diqqat qilingan. Harakatlar davomidagi murabbiylik amaliyoti asosida tahlil qilindi. Shuningdek, g‘ujurlilikning motivatsiya, qat’iyat, psixologik barqarorlik, funksional tayyorgarlik va sport natijalari bilan o‘zaro bog‘liqligi asoslandi.*

Аннотация: *В статье анализируется содержание понятия «Спортивное упорство» в спортивной педагогике и спортивной психологии. Были отмечены соображения о значительном влиянии этого понятия на эффективность соревновательной деятельности и тренировок спортсменов в олимпийских видах спорта. Также было уделено внимание выражению понятия слова в смысловом выражении в научной литературе. Он был проанализирован на основе практики коучинга во время действий. Также обоснована взаимосвязь мотивации, настойчивости, психологической устойчивости, функциональной подготовленности и спортивных результатов.*

Kalit so‘zlar: *g‘ujurli, irodaviy sifatlar, sport turlari, sport pedagogikasi, mashg‘ulot, harakatli jarayoni.*

Ключевые слова: *настойчивость, волевые качества, виды спорта, спортивная педагогика, тренировка, двигательный процесс.*

Insoniyat ongli tafakkurga ega bo‘lgan eng qadimgi davrlardan boshlab tinimsiz harakat qiladi. Bu harakatning zamirida eng avvola yashash uchun kurash tushunchasi mujassamlashgan. Shu jihatdan insoniyatning yashab qolishi tashqi va ishki kurashlarda namoyon bo‘ladi. Bu jarayondagi harakatlarning yuzaga chiqishi bejiz emas. Har bir davrning turf axil xususiyatlarini ifodalashga xizmat qiladigan og‘zaki, keyinchalik yozma nutqiy birligidagi tushunchalarning yuzaga kelishi ham bejiz emasligini asoslaydi.

Zamonaviy olimpiya sportida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liq. Jahon sporti amaliyotida sportchilarning ruhiy barqarorligi, ichki motivatsiyasi, qat’iyati va musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi asosiy muvaffaqiyat omillaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida ushbu yondashuvdan foydalanish, murabbiylarning sportchini kompleks kuzatishi, saralash jarayonida, sportchilarni jismoniy va irodaviy sifatlarini o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilishda qo‘llanishi etirof etiladi.

Turli sohalarda bo‘lgani kabi, sport sohasida ham jiddiy izlanishlar, harakatlar, qarashlar, tushunchalar mohiyatini ifodalovchi milliy tilga xos so‘zlarning qo‘llanishi ham bejiz emas. Milliy til tarkibida mavjud bo‘lgan, ammo turli ijtimoiy-siyosiy, madaniy sabablar tufayli nutqiy birlikda juda kam qo‘llaniladigan so‘zlarning mohiyati, uning og‘zaki va yozma nutqiy birlikdagi ahamiyatini ham unitmaslik kerak. Buning uchun eng avvola so‘z anglatgan tushuncha mohiyatini anglash maqsadida “O‘zbek tilining izohli lug‘ati” 1987-yilda nashr etilgan, ikki tomli, ikkinchi tomini varaqlashga to‘g‘ri keldi [1, 665-b].

Unda quyidagi ma’lumot bilan cheklanganligini guvohi bo‘ldik: “g‘ujurlamoq: 1.betinim sayramoq g‘ujur-g‘ujir qilmoq (qushlar haqida). 2.Boshqalar tushunmaydigan tilda gapirmoq” [1, 665-b] izohlaridan boshqa ma’no ifodalanishi qayd etilmagan. Bu birinchidan. Ikkinchidan, biz ma’nosini anglashga intilayotgan so‘z esa “g‘ujurli” so‘zi umuman 1987-yilda nashr etilgan “O‘zbek tilining izohli lug‘ati”da mavjud emasligini qayd etmoqchimiz.

Shundan so‘ng, 2008-yildanashr etilgan 5 tomlik “O‘zbek tilining izohli lug‘ati”ning 5-tomini oldik. Bunda “g‘ujur” so‘zining izohli ma’nosi berilganligini guvohi bo‘ldik. Unda qayd etilishicha “g‘ujur” 1 shv. G‘ayrat. Karimni o‘zini urib ketgan, tanasida g‘ujuri yo‘q [2, 458-b]. II (asosan takror holda qo‘laniladi – g‘ujur-g‘ujur). Ba’zi mayda qushlarning sayraganda chiqaradigan tovushini bildiradi [2,458-b].

Biz anglagan tushunchalar mohiyati “g‘ujur” so‘zida mujassamlashganligini, bejizga “G‘ayrat” so‘ziga hamohang tarzda berilmaganligini angladik. Chunki g‘ujur – so‘zi ot so‘z turkimiga tegishli bo‘lib, -li qo‘shimchasi qo‘shilishi natijasida otdan sifat yasalgan va belgi-xususiyatni ifodalashga xizmat qilganligini ham qayd qilmoqchimiz.

Tahliliy yondoshuvlarimiz shuni ko‘rsatadiki, g‘ujurli so‘zi – ba’zan g‘ayratli so‘ziga sinonim sifatida qo‘llanilsa-da, barcha matn tarkibida bu so‘z bilan doimiy sinonim bo‘la olmasligini, g‘ujurli – so‘zi anglatgan ma’noni anglatmasligini ham qayd etmoqchimiz, xolos.

O‘zbekiston sport amaliyotida murabbiylar orasida “g‘ujurli sportchi” iborasi keng qo‘llanadi. Mazkur ibora odatda sportchining serg‘ayratligi, kurashuvchanligi, irodasi va maqsad sari intilishini ifodalaydi. Biroq ushbu tushuncha ilmiy termin sifatida yetarli darajada tavsiflanmagan.

Bugungi kunda olimpiya sport turlarida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki sportchining psixologik va irodaviy sifatlariga ham bevosita bog‘liq. Murabbiylar amaliyotida ko‘pincha “g‘ujurli sportchi” iborasi qo‘llanadi. Ammo ushbu tushuncha ilmiy adabiyotlarda mustaqil termin sifatida deyarli yoritilmagan. Shu sababli uning ilmiy mazmunini aniqlash sport pedagogikasi uchun dolzarb masala hisoblanadi.

Ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan **“g‘ujurli”** so‘zi sport nazariyasi va uslubiyatida rasmiy ilmiy termin hisoblanmaydi**.** U ko‘proq og‘zaki nutq va amaliy murabbiylik tilida sportchining yuqori motivatsiyasi, shijoati va kurashuvchanligini ifodalash uchun qo‘llanadi. Shuning uchun ilmiy matnda bu so‘zni aniq ta’riflab ishlatish tavsiya etiladi.

G‘ujurli – sport mashg‘ulotlari va musobaqa faoliyatida sportchining yuqori darajadagi ichki motivatsiyasi, qat’iyati, irodaviy sifatlari, jismoniy faolligi hamda maqsadga erishishga yo‘naltirilgan uzluksiz va intensiv harakatlarini ifodalovchi tavsifiy tushunchadir. Ushbu sifat sportchining murakkab vaziyatlarda barqaror faoliyat yuritishi, yuqori yuklamalarni yengib o‘tishi va raqobat sharoitida maksimal natijaga intilishini aks ettiradi.

Sport sohasida “g‘ujurli” so‘zi rasmiy sport atamasi emas, balki og‘zaki nutqda ishlatiladigan sifatdir. U odatda sportchi haqida quyidagi ma’nolarda aytiladi:

Kuch-g‘ayratli, serharakat.

Jangovar ruhdagi, kurashuvchan.

Qat’iyatli, taslim bo‘lmaydigan.

Chidamli va faol.

U juda g‘ujurli futbolchi - ya’ni u maydonda tinmay harakat qiladigan, kurashuvchan va g‘ayratli futbolchi.

G‘ujurli o‘yin ko‘rsatdi - o‘yinda yuqori faollik, qat’iyat va kuch-g‘ayrat namoyon etdi.

G‘ujurlilik – sportchining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida ichki motivatsiya, qat’iyat, irodaviy barqarorlik, yuqori funksional faollik va maqsad sari uzluksiz harakat qilishini ifodalovchi integral shaxsiy sifatdir.

Sportda g‘ujurlilikning tarkibiy tuzilishi

№	**Komponent**	**Mazmuni**	**Mashg‘ulotdagi namoyon bo‘lishi**
1	Motivatsion	G‘alabaga intilish	Mashqni oxirigacha bajarish
2	Irodaviy	Qat’iyat	Charchoqda ham kurashni davom ettirish
3	Psixologik	Hissiyotlarni boshqarish	Bosim ostida xotirjam qolish
4	Jismoniy	Faollik va chidamlilik	Yuqori sur’atda ishlash
5	Texnik-taktik	Tez va to‘g‘ri qaror	Qarshi usullarni samarali qo‘llash

Olimpiya sport turlariga nisbatan mazmuni quyidagicha talqin qilinishi mumkin:

Yakka kurash turlari (boks, dzyudo, kurash, taekvondo, erkin va yunon-rum kurashi) – g‘ujurlilik hujumkorlik, kurashuvchanlik, psixologik barqarorlik va irodaviy ustunlikda namoyon bo‘ladi.

Sport o‘yin turlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol) – g‘ujurlilik yuqori harakat faolligi, jamoaviy kurashuvchanlik, tashabbuskorlik va o‘yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlash orqali ifodalanadi.

Siklik sport turlari (yengil atletika, suzish, eshkak eshish, velosport) – g‘ujurlilik chidamlilik, yuklamalarga moslashish va yuqori sur'atni uzoq vaqt davomida ushlab turish bilan tavsiflanadi.

Murakkab koordinatsiyali sport turlari (gimnastika, trampolin, suvga sakrash) – g‘ujurlilik mashqlarni qat’iyat bilan takrorlash, murakkab elementlarni o‘zlashtirish va psixik barqarorlik orqali namoyon bo‘ladi.

G‘ujurlilik – sportchining jismoniy, psixologik va irodaviy resurslarini mashg‘ulot hamda musobaqa jarayonida yuqori samaradorlik bilan safarbar etish, yuklamalarni faol yengib o‘tish, tashabbuskorlik ko‘rsatish va sport natijasiga erishishga yo‘naltirilgan integral shaxsiy sifatdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, murabbiylar tomonidan qo‘llanadigan “g‘ujurli sportchi” tushunchasi ilmiy adabiyotlarda uchraydigan “motivatsiya”, “aqliy shiddat”, “uzoq muddatli maqsadlarga erishish”, “har qanday ishda qat'iyat va sabr bilan davom etish”, “ruhiy chidamlilik”, “raqobatbardosh tajovuzkorlik” va “irodaviy sifatlar” kabi kategoriyalar bilan mazmunan yaqin. Shu sababli g‘ujurlilikni ushbu sifatlarning integratsiyalashgan ko‘rinishi sifatida talqin qilish mumkin.

Xulosa. G‘ujurlilik sportchining yuqori sport natijalariga erishishida muhim integral sifat hisoblanadi. U motivatsiya, irodaviy barqarorlik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik chidamlilikning uyg‘unlashuvi natijasida shakllanadi. Olimpiya sport turlarida g‘ujurlilikni rivojlantirish mashg‘ulot samaradorligini va musobaqa natijalarini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Ўзбек тилининг изоҳли луғати. Икки томли. Иккинчи том.С – Ҳ. – Москва, 1981. – 715 бет.

2.Ўзбек тилининг изоҳли луғати. 5 жилдли. Бешинчи жилд. Ш – Ҳ. – Тошкент, 1981. “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2008. – 592 бет.

3.Gapparov Z.G. Sport faoliyati psixologiyasi. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2018.

4. Abdukarimov A.A. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent, 2019.

5. Rustamov B.B. Kurash nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.

JAMOAVIY VA YAKKA TARTIBDAGI HARAKATLI O‘YINLAR: PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Z.K.Abdusattarova, tayanch doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu tezisda jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari nazariy jihatdan tahlil qilinib, ularning o‘ziga xos xususiyatlari qiyosiy yoritilgan. Har ikki o‘yin shaklining o‘quvchilar faoliyatini tashkil etishdagi ahamiyati hamda maktab jismoniy tarbiya darslarida pedagogik maqsadga muvofiq qo‘llash jihatlari ochib berilgan.*

Аннотация. *В тезисе теоретически проанализированы педагогические возможности командных и индивидуальных подвижных игр и проведено сравнение их характерных особенностей. Раскрыто значение обеих форм игр в организации деятельности учащихся и особенности их целесообразного применения на уроках физической культуры в соответствии с педагогическими задачами.*

Kalit so‘zlar: *harakatli o‘yinlar, jamoaviy o‘yinlar, yakka tartibdagi o‘yinlar, pedagogik imkoniyatlar, jismoniy tarbiya, o‘quvchilar.*

Ключевые слова: *подвижные игры, командные игры, индивидуальные игры, педагогические возможности, физическое воспитание, учащиеся.*

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya jarayonining muhim vositalaridan biri bo‘lib, ular harakat faolligini ta’minlash bilan bir qatorda, shug‘ullanuvchilarning jismoniy, ijtimoiy va shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. O‘yin jarayonida ishtirokchi muayyan vazifani bajaradi, qaror qabul qiladi, o‘z harakatlarini boshqaradi hamda o‘yin sharoitiga qarab boshqa ishtirokchilar bilan hamkorlik yoki raqobatga kirishadi. Shu jihatdan harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari nafaqat ularning mazmuniga, balki qanday shaklda tashkil etilishiga ham bog‘liq.

Mazkur maqolaning maqsadi - jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlarini nazariy jihatdan qiyoslash.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya jarayonida ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik vositalardan biridir. O‘yin jarayonida ishtirokchilar nafaqat turli harakatlarni bajaradilar, balki belgilangan qoidalarga rioya qilish, vaziyatni baholash, o‘z harakatlarini boshqarish va boshqa qatnashchilar bilan munosabatga kirishishni ham o‘rganadilar.

Harakatli o‘yinlar ishtirokchilarning harakati va o‘zaro munosabatlarini tartibga solishi hamda axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi [6]. Shu jihatdan, harakatli o‘yinni faqat jismoniy mashq sifatida emas, balki shaxsning xulq-atvori, mustaqil harakati va boshqalar bilan munosabati namoyon bo‘ladigan pedagogik faoliyat sifatida ham baholash mumkin.

Harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari ularni tashkil etish shakliga qarab ham turlicha namoyon bo‘ladi. O‘yin jarayonida ishtirokchilarning faoliyati qanday tashkil etilishiga ko‘ra harakatli o‘yinlar yakka, guruhli va jamoaviy shakllarga ajratiladi [4].

Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari turlicha bo‘lib, ularning har biri ishtirokchidan turlicha faoliyat va o‘zaro munosabat shaklini talab qiladi.

Jamoaviy harakatli o‘yinlarda ishtirokchilarning faoliyati umumiy maqsadga yo‘naltiriladi va o‘yin jarayoni o‘zaro kelishilgan harakatlarni talab etadi. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarda musobaqalashish elementi bilan bir qatorda bir-biriga yordam berish va o‘zaro yordamning mavjudligi, o‘yin vaziyatining muntazam o‘zgarib turishi esa qatnashchilardan tezkor reaksiya va vaziyatga moslashishni talab qilishi qayd etilgan [3; 4].

Jamoaviy o‘yinlarning muhim pedagogik imkoniyatlaridan biri ularning ijtimoiy va tarbiyaviy mazmunidir. Mahalliy ilmiy-metodik manbalarda bunday o‘yinlar jarayonida hamjihatlik, intizom, do‘stlik, hamkorlik va topshiriqlarni mas’uliyat bilan bajarish kabi fazilatlarni shakllantirish uchun qulay sharoit yuzaga kelishi ta’kidlangan. Shuningdek, jamoada ishlash, muloqot qilish, yetakchilik, o‘zaro hurmat va birdamlik kabi ko‘nikmalar ham harakatli o‘yinlarning pedagogik natijalari sifatida ko‘rsatiladi [1; 4].

1-rasm. Jamoaviy harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari

Yuqoridagi qarashlar zamonaviy xorijiy tadqiqotlar natijalari bilan hamohangdir. Hamkorlikka asoslangan ta’lim jismoniy tarbiyada jismoniy, ijtimoiy, bilish va hissiy natijalarga erishishga xizmat qilishi, shuningdek, motor va ijtimoiy ko‘nikmalar, tengdoshlar o‘rtasidagi munosabatlar hamda ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlashi ko‘rsatilgan [2]. 2026-yilgi sistematik sharhda esa hamkorlikka asoslangan yondashuvlar umumiy mas’uliyat, o‘zaro fikr almashish va birgalikda muammoni hal qilish bilan tavsiflanishi qayd etilgan [5].

Yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarda ishtirokchining natijasi uning o‘z faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Bunday shaklda o‘yinchi belgilangan vazifani mustaqil bajaradi va natijasi individual tarzda baholanadi. Mahalliy manbalarda yakka tartibdagi o‘yinlarda g‘olibni aniqlash shaxsiy natija asosida amalga oshirilishi ko‘rsatilgan. Masalan, ayrim o‘yinlarda vazifani birinchi bo‘lib xatosiz bajargan yoki belgilangan ballni avval to‘plagan ishtirokchi g‘olib deb topiladi [1]. Bu esa o‘yinchining o‘z harakati va natijasiga bevosita javob berishiga imkon yaratadi.

Yakka tartibdagi o‘yinlarning yana bir pedagogik xususiyati — ishtirokchining o‘z imkoniyatlarini mustaqil namoyon etishi bilan bog‘liq. Ba’zi olimlar jamoaviy bo‘lmagan o‘yinlarda har bir ishtirokchi bir-biriga bog‘liq bo‘lmasligini ta’kidlaydilar [4]. Shu jihatdan yakka shakldagi faoliyatda natija ko‘proq o‘yinchining o‘z harakati, topshiriqni bajarish aniqligi va shaxsiy tayyorgarligiga bog‘liq bo‘ladi. Ayrim yakka tartibdagi o‘yinlarda eshitish, diqqatni jamlash, fazoni his qilish, nishonni aniqlash, masofani his etish va his-hayajonni nazorat qilish kabi qobiliyatlarning rivojlanishi ham qayd etilgan [1].

2-rasm. Yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlari

Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning qiyosiy tahlili

Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarni maktab jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llashda ularning birini ikkinchisidan ustun qo‘yish emas, balki darsning maqsadi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va mashg‘ulot sharoitidan kelib chiqib tanlash muhimdir. Masalan, sinfdagi o‘quvchilarni umumiy faoliyatga jalb qilish, ularning birgalikda harakat qilishi va o‘zaro munosabatini kuchaytirish zarur bo‘lgan vaziyatlarda jamoaviy o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Biroq bunday o‘yinlarda faol va jismoniy tayyorgarligi yuqori o‘quvchilar o‘yin jarayonida yetakchi o‘rinni egallashi, jismoniy imkoniyati yoki tayyorgarlik darajasi nisbatan pastroq bo‘lgan ayrim o‘quvchilarning faolligi esa yetarlicha namoyon bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli o‘qituvchi jamoalarni shakllantirishda

o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishi va har bir ishtirokchining o‘yin jarayonida faol qatnashishi uchun sharoit yaratishi zarur.

Yakka tartibdagi harakatli o‘yinlar esa o‘qituvchiga har bir o‘quvchining natijasini alohida kuzatish va uning individual imkoniyatlarini aniqroq baholash imkonini beradi. Masalan, nishonga uloqtirish, belgilangan masofani bosib o‘tish yoki individual ball to‘plashga asoslangan o‘yinlarda o‘quvchining natijasi boshqa ishtirokchilar faoliyatiga bog‘liq bo‘lmaydi. Shu bilan birga, sinfda o‘quvchilar soni ko‘p bo‘lgan sharoitda ayrim yakka tartibdagi o‘yinlarni navbat bilan tashkil etish ko‘proq vaqt talab qilishi, natijada boshqa o‘quvchilarning kutib qolishiga va ularning harakat faolligi pasayishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatda bir vaqtning o‘zida bir nechta o‘quvchi bajarishi mumkin bo‘lgan topshiriqlarni tanlash yoki sinfni kichik guruhlarga ajratish maqsadga muvofiq.

1-jadval

Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning qiyosiy tavsifi

Qiyoslash mezoni	Jamoaviy o‘yinlar	Yakka tartibdagi o‘yinlar
Faoliyat yo‘nalishi	Umumiy maqsad va natija	Shaxsiy maqsad va natija
O‘zaro munosabat	Hamkorlikka asoslanadi	Mustaqil faoliyat ustun
Natijani baholash	Jamoa natijasi asosida	Shaxsiy natija asosida
Individual imkoniyat	Har doim ham yaqqol ko‘rinmasligi mumkin	Aniqroq namoyon bo‘ladi
Dars vaqtini tashkil etish	Ko‘pchilikni bir vaqtda jalb etish mumkin	Ayrim o‘yinlarda ko‘proq vaqt talab etishi mumkin
Maqbul pedagogik vaziyat	Hamkorlik va birgalikdagi faoliyat zarur bo‘lganda	Individual natija va imkoniyatni aniqlash zarur bo‘lganda

Xulosa: Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlarini qiyosiy tahlil qilish ularning har biri jismoniy tarbiya jarayonida o‘ziga xos ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Jamoaviy o‘yinlarda umumiy maqsadga erishish, o‘zaro hamkorlik, muloqot va birgalikdagi faoliyat ustuvor bo‘lsa, yakka tartibdagi o‘yinlarda o‘quvchining mustaqil harakati, shaxsiy natijasi va individual imkoniyatlarini namoyon etishi uchun kengroq sharoit yaratiladi. Shu bilan birga, maktab sharoitida o‘yin turini tanlashda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, individual imkoniyatlari, darsning maqsadi va ajratilgan vaqtni hisobga olish muhimdir. Shu sababli jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlarning pedagogik imkoniyatlarini hisobga olgan holda maqsadli va o‘zaro uyg‘un tarzda qo‘llash jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Burhonov B.H. Milliy va harakatli o‘yinlarni jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llanilishi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti, 2024. – 110 b.

2. Fernández-Espínola C., Abad Robles M.T., Collado-Mateo D., Almagro B.J., Castillo Viera E., Giménez Fuentes-Guerra F.J. Effects of Cooperative-Learning Interventions on Physical Education Students’ Intrinsic Motivation: A Systematic Review and Meta-Analysis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17, No. 12. – Art. 4451. – DOI: 10.3390/ijerph17124451.

3. Mamadova F.M. Milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – Farg‘ona, 2024. – 196 b.

4. Olimov A.I., Taniberdiev A.A. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi: darslik. – Toshkent: Ilm Ziyo Zakovat, 2023. – 148 b.

5. Saha S., İlbak İ., Abdi E., Deutsch J., Katanić B., Choudhary S., Choudhary P.K., de Souza L.N., da Silva Júnior R.R., Tornóczky G.J. How do students learn to move? A systematic review of collaborative and game-based pedagogies in physical education // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2026. – Vol. 8. – Art. 1830716. – DOI: 10.3389/fspor.2026.1830716.

6. Xo‘jayev P., Rahimqulov K.D., Nigmonov B.B. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi: kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010.

SPORTDA REABILITATSIYA VA UNING AHAMIYATI

F.T. Abduvaliyeva, PhD, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Sport faoliyati jarayonida yuqori jismoniy yuklamalar, takroriy harakatlar, mushak va bo‘g‘imlarga tushadigan mexanik zo‘riqishlar natijasida turli xil jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlarda sportchining tez va xavfsiz tiklanishini ta’minlashda zamonaviy reabilitatsiya usullari muhim ahamiyat kasb etadi. Reabilitatsiya jarayoni faqat jarohat oqibatlarini bartaraf etish bilan cheklanmay, balki mushak kuchi, harakat amplitudasi, koordinatsiya, muvozanat, chidamlilik, psixologik tayyorgarlik va sportga xos funksional imkoniyatlarni qayta tiklashni ham o‘z ichiga oladi. Maqolada tibbiy nazorat, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, bosqichma-bosqich yuklama berish, funksional testlar va sportga qaytish mezonlarining o‘rni tahlil qilinadi. Ilmiy manbalar tahlili reabilitatsiya individual, bosqichma-bosqich va sport turining o‘ziga xos talablariga mos ravishda tashkil etilishi kerakligini ko‘rsatadi.*

Аннотация. *В процессе спортивной деятельности высокие физические нагрузки, повторяющиеся движения и механическое напряжение мышц и суставов могут приводить к различным травмам. В таких случаях современные методы реабилитации имеют важное значение для быстрого и безопасного восстановления спортсмена. Реабилитация не должна ограничиваться устранением последствий травмы, а должна включать восстановление мышечной силы, объёма движений, координации, равновесия, выносливости, психологической готовности и специфических функциональных возможностей, необходимых для конкретного вида спорта. В статье анализируется роль медицинского контроля, физиотерапии, лечебной физической культуры, постепенного увеличения нагрузки, функционального тестирования и критериев возвращения к спорту. Анализ научных источников показывает, что реабилитационный процесс должен быть индивидуализированным, поэтапным и соответствовать требованиям конкретного вида спорта.*

Kalit so‘zlar: *sport, reabilitatsiya, sport jarohatlari, fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar, tiklanish, sport tibbiyoti, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, sportga qaytish.*

Ключевые слова: *спорт, реабилитация, спортивные травмы, физиотерапия, лечебная физическая культура, восстановление, спортивная медицина, физическая подготовка, функциональное состояние, возвращение в спорт.*

Bugungi kunda sport natijalarining yuqori darajaga ko‘tarilishi sportchilarga qo‘yiladigan jismoniy va psixologik talablarning ortishiga olib kelmoqda. Mashg‘ulotlar hajmi va intensivligining oshishi, musobaqalar jadvalining zichligi hamda yuqori sport natijasiga bo‘lgan talab sportchilarda ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanish xavfini kuchaytirishi mumkin. Sport jarohati sportchining nafaqat jismoniy holatiga, balki uning psixologik tayyorgarligi, mashg‘ulot jarayoni va musobaqalardagi ishtirokiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etish sport tibbiyoti va jismoniy reabilitatsiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport tibbiyotida reabilitatsiya jarayoni jarohatning tugashini kutish yoki faqat og‘riqni kamaytirishga qaratilgan passiv muolajalar bilan cheklanmaydi. Aksincha, sportchi imkoniyatlarini bosqichma-bosqich tiklash, yuklamani nazorat qilish va sport faoliyatiga xavfsiz qaytishni ta’minlash asosiy maqsad hisoblanadi. Xalqaro ekspertlar konsensusida sportga qaytish tiklanish va reabilitatsiyadan keyingi bir martalik qaror emas, balki bosqichma-bosqich davom etadigan jarayon sifatida baholanadi. Shu nuqtayi nazardan, sportda reabilitatsiyaning ilmiy asoslarini o‘rganish, uning asosiy tamoyillarini aniqlash va amaliyotga to‘g‘ri tatbiq etish dolzarb masalalardan biridir.

Sport reabilitatsiyasi tushunchasi. Sport reabilitatsiyasi - jarohat, kasallik yoki yuqori jismoniy yuklamalar natijasida pasaygan sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlarini qayta tiklashga qaratilgan kompleks tibbiy-pedagogik jarayondir. Reabilitatsiyaning asosiy maqsadi sportchini imkon qadar xavfsiz tarzda avvalgi jismoniy va funksional holatiga qaytarishdan iborat. Bunda jarohatlangan a’zoning anatomik tiklanishi bilan bir qatorda uning sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan funksional imkoniyatlari ham tiklanishi lozim.

Sport jarohatlarining asosiy sabablari. Sport jarohatlari kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘lishi mumkin. Ularni shartli ravishda ichki va tashqi omillarga ajratish mumkin. **Ichki omillar:**

- mushaklarning yetarli darajada tayyorlanmaganligi;
- mushak kuchi va elastikligining pasayishi;
- harakat koordinatsiyasining buzilishi;
- oldingi jarohatlarning mavjudligi;
- charchoq va tiklanishning yetarli emasligi;
- noto‘g‘ri texnika;
- individual anatomik va fiziologik xususiyatlar.

Tashqi omillar:

- mashg‘ulot yuklamasining haddan tashqari oshirilishi;
- sport anjomlarining sifatsizligi;
- mashg‘ulot maydonining holati;
- noto‘g‘ri mashg‘ulot metodikasi;
- musobaqalar jadvalining haddan tashqari zichligi;
- ob-havo va tashqi muhit sharoitlari.

Jarohat xavfini kamaytirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Reabilitatsiya jarayonida ham aynan shu tamoyil qo‘llanadi.

Sport reabilitatsiyasi odatda bir nechta o‘zaro bog‘liq bosqichlardan tashkil topadi.

Birinchi bosqich — dastlabki tibbiy baholash. Jarohat yuzaga kelganda uning turi, og‘irligi, joylashuvi va sportchining umumiy holati aniqlanadi. Shifokor zarur hollarda instrumental tekshiruvlarni belgilaydi. Ushbu bosqichda asosiy maqsad to‘g‘ri tashxis qo‘yish va keyingi reabilitatsiya strategiyasini belgilashdir.

Ikkinchi bosqich — simptomlarni nazorat qilish. Bu bosqichda og‘riq, shish, harakat cheklanishi va boshqa klinik belgilar nazorat qilinadi. Sportchiga individual holatiga mos ravishda muolajalar va harakat rejimi belgilanadi. [1.854]

Uchinchi bosqich — harakat faoliyatini tiklash. Jarohatlangan sohada harakat amplitudasini tiklash, mushaklarning faoliyatini yaxshilash va asosiy funksiyalarni qayta shakllantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi.

To‘rtinchi bosqich — kuch va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish. Ushbu bosqichda mushak kuchi, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiyani tiklashga alohida e’tibor beriladi. Yuklama asta-sekin oshirib boriladi.

Beshinchi bosqich — sportga xos tayyorgarlik. Sportchi o‘z sport turiga xos harakatlarni bajarishga tayyorlanadi. Masalan, futbolchida yugurish, sprint, yo‘nalishni o‘zgartirish va zarba berish; basketbolchida sakrash, qo‘nish va keskin burilishlar; suzuvchida esa yelka bo‘g‘imi va yuqori tana mushaklarining maxsus yuklamalari tiklanadi.

Oltinchi bosqich — sportga qaytish. Sportchining tibbiy va funksional holati baholanib, mashg‘ulotlarga bosqichma-bosqich qaytish amalga oshiriladi. Xalqaro konsensusga ko‘ra, sportga qaytish uchta o‘zaro bog‘liq bosqichni — ishtirokka qaytish, sportga qaytish va avvalgi sport ko‘rsatkichlariga qaytishni qamrab oluvchi jarayon sifatida qaraladi.

Davolovchi jismoniy mashqlarning ahamiyati. Reabilitatsiyaning asosiy vositalaridan biri davolovchi jismoniy mashqlardir. To‘g‘ri tanlangan mashqlar mushak kuchini, bo‘g‘im harakatchanligini, muvozanat va koordinatsiyani tiklashga yordam beradi. Mashqlarni tanlashda jarohatning turi, bosqichi, sportchining yoshi, umumiy jismoniy holati va sport turining talablari hisobga olinishi lozim. Mashqlarni juda erta va yuqori intensivlikda bajarish jarohatning qaytalanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Aksincha, uzoq vaqt davomida yetarli yuklama bermaslik mushak kuchining pasayishiga va sportchining funksional tayyorgarligi susayishiga olib keladi. Shu sababli reabilitatsiyada **optimal va nazorat qilinadigan yuklama** tamoyili muhim hisoblanadi.

Ayrim jarohatlar, xususan, sonning orqa mushaklari jarohatlariga oid xalqaro konsensusda ham mashqlarni individual tanlash, yuklamani sportchining imkoniyatlari va simptomlariga qarab bosqichma-bosqich oshirish tavsiya etilgan.

Fizioterapiyaning o‘rni. Fizioterapiya sport reabilitatsiyasining muhim tarkibiy qismidir. Fizioterapevt sportchining funksional holatini baholab, reabilitatsiya dasturini individual tarzda shakllantirishda ishtirok etadi. Fizioterapiya doirasida turli usullar qo‘llanishi mumkin. Biroq har bir

muolajaning qo‘llanilishi jarohat turi, bosqichi va sportchining klinik holatiga bog‘liq bo‘lishi kerak. Zamonaviy reabilitatsiyada passiv muolajalardan tashqari faol mashqlar, mushaklarni kuchaytirish, harakat nazorati va sportga xos yuklamalarga bosqichma-bosqich o‘tishga katta e’tibor beriladi.[2.501]

Reabilitatsiyada tibbiyot xodimlari va murabbiy hamkorligi. Sport reabilitatsiyasi samaradorligi ko‘p jihatdan mutaxassislar o‘rtasidagi hamkorlikka bog‘liq. Sport shifokori, fizioterapevt, reabilitolog, murabbiy va zarur hollarda psixolog hamkorlikda ishlashi kerak.

Shifokor jarohatning tibbiy holatini nazorat qilsa, fizioterapevt va reabilitolog funksional tiklanish jarayonini tashkil etadi. Murabbiy esa sportchining mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich qayta shakllantiradi.

Bunday kompleks yondashuv sportchining nafaqat jarohatdan tiklanishiga, balki sport faoliyatiga to‘liqroq va xavfsizroq qaytishiga yordam beradi.

Reabilitatsiyaning profilaktik ahamiyati. Sport reabilitatsiyasining vazifasi faqat mavjud jarohatni davolashdan iborat emas. U kelajakdagi jarohatlarning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Jarohatga sabab bo‘lgan omillarni aniqlash, mushak kuchidagi nomutanosibliklarni bartaraf etish, harakat texnikasini yaxshilash va mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri boshqarish qayta jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Shu sababli reabilitatsiya jarayoni sportchining sportga qaytishi bilan tugamasligi, balki jarohatning qaytalanish xavfini kamaytirishga qaratilgan profilaktik mashqlar bilan davom ettirilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. Sportda reabilitatsiya sportchi salomatligi va yuqori jismoniy ish qobiliyatini tiklashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport jarohatlaridan keyingi tiklanish jarayoni murakkab va ko‘p bosqichli bo‘lib, uni faqat jarohatning klinik belgilarini bartaraf etish bilan cheklab bo‘lmaydi.

Ilmiy ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, samarali reabilitatsiya individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama, davolovchi jismoniy mashqlar, funksional testlar, tibbiy monitoring va psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga olishi kerak. Sportga qaytish esa faqat ma’lum vaqtning o‘tishi bilan emas, balki sportchining tibbiy, jismoniy va psixologik tayyorgarligi asosida amalga oshirilishi lozim. Reabilitatsiyaning to‘g‘ri tashkil etilishi sportchining funksional imkoniyatlarini tiklash, sport faoliyatiga xavfsiz qaytishini ta’minlash va qayta jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.[3.1271]

Shunday qilib, zamonaviy sportda reabilitatsiya davolashning yakuniy bosqichi emas, balki sportchining sog‘lom va yuqori darajadagi sport faoliyatiga qaytishini ta’minlovchi kompleks tizim sifatida qaralishi kerak. Ushbu tizimda sport shifokori, fizioterapevt, reabilitolog, murabbiy va sportchining o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ardern C.L., Glasgow P., Schneiders A. 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

2. Aspetar Clinical Practice Guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *British Journal of Sports Medicine*. 2023;57:500–514. British Journal of Sports Medicine

3. International consensus on return to sport following acute lateral ankle sprain injury: the PAASS framework. *British Journal of Sports Medicine*. 2021;55:1270–1276. British Journal of Sports Medicine

4. Paton B.M., et al. Evidence-based approaches to rehabilitation and return to sport in athletic injuries. *British Journal of Sports Medicine*.

HAMKORLIKDAGI PEDAGOGIK FAOLIYATNING AHAMIYATI

Sh.A.Allanazarova, p.f.b.f.d. (Phd)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarni hamkorlikdagi pedagogik faoliyatga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quv jarayonini interfaol metodlar asosida tashkil etish, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samarali muloqotni yo‘lga qo‘yish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Muallif tomonidan bo‘lajak pedagoglarning kasbiy*

kompetensiyalarini rivojlantirishda hamkorlik modelining o‘rni tahlil qilingan. Maqolada o‘quvchilarning kognitiv faoliyatini rag‘batlantirishda hamkorlikdagi ta’lim muhitini yaratish yo‘llari, pedagogik muloqot madaniyati va o‘qituvchining jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari ilmiy-metodik nuqtai nazardan yoritilgan. Tadqiqot natijalari pedagogika oliy ta’lim muassasalari o‘quv jarayonida qo‘llash uchun tavsiyalar beradi.

Аннотация. *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы подготовки будущих учителей к совместной педагогической деятельности. В условиях современной системы образования организация учебного процесса на основе интерактивных методов и налаживание эффективного диалога между учителем и учеником приобретают особую актуальность. Автором проанализирована роль модели сотрудничества в развитии профессиональных компетенций будущих педагогов. В статье научно-методически обоснованы пути создания образовательной среды сотрудничества для стимулирования когнитивной деятельности учащихся, а также вопросы формирования культуры педагогического общения и навыков работы учителя в коллективе. Результаты исследования содержат рекомендации для внедрения в учебный процесс высших педагогических учебных заведений.*

Kalit so‘zlar: *Hamkorlik, pedagog, faoliyat, model, o‘quvchi, kognitiv, muloqot, kasbiy kompetensiya, ta’lim muhiti.*

Ключевые слова: *Сотрудничество, педагог, деятельность, модель, ученик, когнитивный, общение, профессиональная компетентность, образовательная среда.*

Hamkorlikdagi pedagogik faoliyat - umumiy ta’lim maqsadlariga erishish va shaxsni rivojlantirishga qaratilgan o‘qituvchilar va o‘quvchilarning hamkorlikka asoslangan o‘zaro ta’siridir.

Yangi tipdagi pedagogik munosabatlar modelining asosi bo‘lajak o‘qituvchilarni hamkorlikdagi faoliyatga tayyorlash, ularning o‘quvchilar bilan o‘zaro bir-birlarini tushunishlari, bir-birlarining ma’naviy olamlariga chuqur kirib borishlari, ushbu faoliyatning borishi va natijalarini jamoaviy asosda tahlil qilinishiga qulay sharoit yaratish kabilarni nazarda tutadi.

Hamkorlikdagi pedagogik faoliyat bo‘lajak o‘qituvchilarga hamkorlikda ta’lim berish metodlarini o‘rganish imkoniyati sifatida alohida pedagogik ahamiyatga ega. Shuning uchun ham ta’lim-tarbiya jarayonida ushbu metodga tayanish kutilgan natijalarga erishish imkonini beradi.

Bo‘lajak o‘qituvchilar o‘rtasida hamkorlik muhitini yaratishda professor-o‘qituvchining roli shundan iboratki, u bo‘lajak o‘qituvchilarga taqdim etiladigan mavzuni tanlaydi va qulay muloqot muhitini shakllantiradi. Bunday muhitda bo‘lajak o‘qituvchilar hamkorlikda ishlash va hamkorlikda ishlash metodlarini o‘zlashtirishga erishadilar.

Hamkorlikdagi pedagogik jarayonda o‘qituvchi va o‘quvchilar ta’lim jarayonining teng huquqli subyektlari sifatida faoliyat ko‘rsatadi. Bu bo‘lajak o‘qituvchilar oldiga qo‘yilgan o‘quv muammolariga yechim topish imkoniyatini kengaytiradi.

Bo‘lajak o‘qituvchilar pedagogik faoliyatni egallashi natijasida o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro do‘stona munosabat o‘rnatish va ularning bir-biriga qarama-qarshiligining oldini olishni ta’minlaydi. Bo‘lajak o‘qituvchilar muammoli vaziyatlarni o‘quvchilar bilan birgalikda tahlil qilishga tayyor bo‘lishi, ularni maqbul yechimlar topa olishga undashi ham muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchining faoliyati ko‘p qirraliligi va ijodiy xarakterga ega ekanligi bilan ham o‘ziga xos hisoblanadi. Chunki ular bir tomondan o‘qituvchi, ikkinchi tomondan, sinf rahbari tarbiyaviy jarayonlarni tashkil etuvchi pedagog sifatida faoliyat ko‘rsatadi.

Bo‘lajak o‘qituvchilar ta’lim muassasasida amalga oshiradigan ish tajribasini egallashlari uchun pedagogik bilim va metodik mahorat sirlarini egallashlari kerak. Buning uchun bo‘lajak o‘qituvchilar yosh psixologiyasiga oid bilimlar, shu yo‘nalishdagi xalqaro tajribalar va zamonaviy pedagogik nazariyalarni o‘zlashtirishlari kerak bo‘ladi. Shundagina bo‘lajak o‘qituvchilar o‘quvchilarning intellektual, axloqiy, ijodiy imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish mexanizmlarini qo‘llay oladi.

Hamkorlik faoliyatiga bag‘ishlangan aksariyat tadqiqotlar maktabgacha ta’lim jarayoni va 5-9-sinf o‘quvchilari o‘rtasidagi hamkorlikka bag‘ishlanganligi bilan xarakterlidir. Bu tadqiqotlarda o‘quvchilarning birgalikdagi faoliyati asos qilib olingan. Masalan, maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari o‘yin faoliyati yoki 5-9-sinf o‘quvchilari o‘rtasidagi jamoaviy ish tadqiqotchilar e’tiborini ko‘proq o‘ziga tortadi. R.Safarova, M.A’zamova, B.Sadullayev, F.Muzaffarovalarning ishlari shular jumlasidandir. N.Dilovaning ishlarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilari o‘rtasidagi hamkorlik munosabati o‘rganilgan.

Bo‘lajak o‘qituvchilarni hamkorlikdagi pedagogik faoliyatni amalga oshirishga tayyorlash masalasiga esa juda kam e’tibor berilgan. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar o‘rtasida hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etishga bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlashda, ularni kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning ruhiy-fiziologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilishga o‘rgatish alohida pedagogik ahamiyatga ega.

Chunki boshlang‘ich ta’lim bosqichi bo‘lajak o‘qituvchilarning rivojlanishida o‘ziga xos davr hisoblanadi. Shuning uchun ham boshlang‘ich sinflardagi o‘quv jarayoni o‘quvchilarga eng zarur bilimlarni egallashda asosiy o‘rinni egallaydi.

Chunki boshlang‘ich sinflarda o‘qitish jarayoni o‘quvchilarga eng zarur bilimlarni taqdim etish bilan bir qatorda ularni ijtimoiylashtirishni ham nazarda tutadi. Bu davrda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual va o‘quv ko‘nikmalari faol tarzda shakllanadi.

Olraning kognitiv imkoniyatlari kengayadi. O‘qituvchi esa o‘quvchilarning ushbu imkoniyatlariga mos didaktik materiallarni tanlay olishi, unga mos keladigan metodlarni qo‘llashi talab etiladi. Shu bilan birga boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bilish jarayonlarini faollashtirish metodlarini o‘zlashtirish lozimligini bildiradi. Bularning barchasi oliy pedagogik ta’lim jarayonlarida bo‘lajak o‘qituvchilarning pedagogik hamkorlik faoliyatini amalga oshirishga tizimli ravishda tayyorlashni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dilova N.G. Sharq mutafakkirlari merosi vositasida bo‘lajak o‘qituvchilarni shaxslararo munosabatlarga tayyorlash strategiyalari. Monografiya. – Buxoro: «Sadriddin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, 2023. – 120 b.

2. Safarova R. va b. O‘quvchilarda do‘stona munosabatlar asosida hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonining mazmuni: metodik qo‘llinma. – T.: O‘zbekiston milliy ensiklopedisi, 2015 . - 216 6.

3. Sadullayev B.B. va b. O‘quvchilarda o‘zaro do‘stona munosabatlarga asoslanib hamkorlikda faoliyat ko‘rsatish ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonini tashkil etish tamoyillari va parametrlari //Monografiya – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. 142 b.

SPORT FAOLIYATIDA QAROR QABUL QILISH MUAMMOSINING PSIXOLOGIK TAHLILI

K.O.Arzibayev, professori v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur tezisda zamonaviy sport faoliyati sharoitida qaror qabul qilish jarayonining psixologik xususiyatlari tahlili keltirilgan. Sportda qaror qabul qilish faqat texnik va taktik bilimlarga asoslangan jarayon emas, balki diqqat, idrok, xotira, tajriba, intuitsiya, emotsional holat, stressga chidamlilik va vaqt tanqisligi kabi psixologik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanishi haqida so‘z yuritilgan.*

Аннотация. *В данной тезисной работе представлен анализ психологических особенностей процесса принятия решений в условиях современной спортивной деятельности. Отмечается, что принятие решений в спорте представляет собой процесс, основанный не только на технических и тактических знаниях, но и формирующийся в результате взаимодействия таких психологических факторов, как внимание, восприятие, память, опыт, интуиция, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость и дефицит времени.*

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, qaror qabul qilish, trener, sportchi, kognitiv jarayonlar, intuitsiya, diqqat, xotira, stress, emotsional holat, professional tajriba, psixologik tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *психология спорта, принятие решений, тренер, спортсмен, когнитивные процессы, интуиция, внимание, память, стресс, эмоциональное состояние, профессиональный опыт, психологическая подготовка.*

Bugungi kunda zamonaviy sport yuqori raqobat, vaqt tanqisligi, noaniqlik va doimiy psixologik bosim bilan tavsiflanadi. Musobaqa jarayonida sportchi yoki trener bir necha soniya ichida taktik vaziyatni baholashi, mavjud variantlarni saralashi va eng maqbul harakatni tanlashiga to‘g‘ri keladi. Shu

sababli sportda yuqori natijaga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorati bilan emas, balki shaxsning axborotni tez qayta ishlashi, diqqatni boshqarishi, emotsional holatini nazorat qilishi va noaniq sharoitda samarali qaror qabul qilishi bilan ham belgilanadi.

Qaror qabul qilish muammosi sport psixologiyasida alohida ahamiyatga ega bo‘lgan yo‘nalishlardan biridir. J.G. Johnson tomonidan

2025-yilda chop etilgan keng qamrovli ilmiy sharhda sportda qaror qabul qilishni o‘rganish utility-based, evristik, hisoblash, naturalistik va ekologik yondashuvlar kabi bir nechta nazariy paradigmalar asosida rivojlangani ko‘rsatiladi. Muallif sport muhitini qaror qabul qilish nazariyalarini real sharoitda o‘rganish uchun muhim ilmiy maydon sifatida baholaydi [1].

Mazkur holat qaror qabul qilishni sport tayyorgarligining ikkinchi darajali elementi emas, balki sport natijasini belgilovchi mustaqil psixologik kompetensiya sifatida tadqiq etish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi sport faoliyatida qaror qabul qilish jarayonining psixologik mexanizmlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda uning samaradorligini oshirishga qaratilgan amaliy yondashuvlarni asoslashdan iborat.

Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni tizimlashtirish, qiyosiy tahlil, psixologik konsepsiyalarni umumlashtirish va sport amaliyoti nuqtai nazaridan interpretatsiya qilish usullaridan foydalanildi.

Tahlil jarayonida qaror qabul qilishning quyidagi psixologik komponentlari asosiy obyekt sifatida ajratildi: kognitiv jarayonlar; diqqat va axborotni saralash;– xotira va antisipasiya; emotsional boshqaruv; stressga chidamlilik; intuitiv qaror qabul qilish; professional tajriba; vaziyat va vaqt omili.

Qaror qabul qilish jarayonini tushunishda faoliyat psixologiyasi muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. S.L. Rubinshteyn inson psixikasi va faoliyatini tashqi muhit bilan uzviy bog‘liq holda tahlil qilgan. Uning yondashuviga ko‘ra, inson faolligi tashqi ta’sirlarni passiv qabul qilish bilan cheklanmaydi, balki shaxsning maqsadlari, ehtiyojlari va motivlari orqali shakllanadi [2].

Ushbu yondashuv sport faoliyatiga tatbiq etilganda, qarorni faqat tashqi vaziyatga javob sifatida emas, balki sportchining maqsadi, motivatsiyasi, tayyorgarlik darajasi va psixologik holati bilan bog‘liq faol jarayon sifatida baholash imkonini beradi.

A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasida faoliyat motiv, maqsad va harakatlar tizimi orqali izohlanadi [3]. Sportda ham qaror qabul qilish muayyan maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni tanlash bilan bog‘liq. Masalan, musobaqa vaqtida trener raqibning harakatini baholab, sportchini almashtirish, taktik sxemani o‘zgartirish yoki himoyadan hujumga o‘tish haqida qaror qabul qilishi mumkin. Bu qarorning samaradorligi faqat vaziyatning o‘ziga emas, balki trenerning oldindan shakllangan maqsadlari, tajribasi va mavjud resurslarni baholash qobiliyatiga ham bog‘liq.

Shu nuqtai nazardan, sportda qaror qabul qilishni “**vaziyat → idrok → tahlil → variantlarni baholash → qaror → harakat → natija → refleksiya**” zanjiri sifatida tasavvur qilish mumkin.

Qaror qabul qilishning muhim psixologik asosi kognitiv axborotni qayta ishlash jarayonidir. Sportchi yoki trener musobaqa davomida katta hajmdagi vizual, verbal va kinestetik axborotni qabul qiladi. Biroq insonning axborotni qayta ishlash imkoniyati cheklanganligi sababli barcha signallarni bir vaqtning o‘zida bir xil darajada tahlil qilishning imkoni yo‘q.

G. Saymonning cheklangan ratsionallik konsepsiyasi aynan shu holatni tushuntirishga yordam beradi. Inson qaror qabul qilishda mavjud bo‘lgan barcha ma’lumotlarni to‘liq qayta ishlay olmaydi; shuning uchun u ma’lum darajada soddalashtirilgan strategiyalar va evristikalardan foydalanadi [4].

Sportda bu mexanizm ayniqsa muhim. Masalan, futbolchi raqibning harakatini to‘liq tahlil qilishga bir necha daqiqa emas, balki bir necha soniyaga ega bo‘ladi. Shu sababli u avvalgi tajribasi, vaziyatni tez tanib olish va asosiy signallarni ajratib olish qobiliyatiga tayanadi.

Bunda diqqat qaror qabul qilishning dastlabki filtri vazifasini bajaradi. Sportchi uchun qaysi axborot muhim va qaysi signal ikkinchi darajali ekanini tez ajratish muhimdir. Xotira esa avvalgi vaziyatlar bilan hozirgi vaziyatni taqqoslash imkonini beradi. Antisipasiya, ya’ni kelajakdagi harakatni oldindan taxmin qilish qobiliyati esa yuqori darajadagi sportchilarning ustunligini ta’minlovchi mexanizmlardan biridir.

Basevitch va Tenenbaum sportda ekspert qaror qabul qilish ko‘nikmalari diqqat, antisipasiya, vaqt bosimi ostida faoliyat yuritish, o‘zini boshqarish va stressni yengish strategiyalari bilan bog‘liqligini ta’kidlaydilar [5].

Shuning uchun sportchida qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish faqat texnik harakatlarni ko‘p marta takrorlash bilan cheklanmasligi lozim. Mashg‘ulotlarda vaziyatni tez anglash, muhim axborotni saralash va ehtimoliy natijalarni oldindan baholash ko‘nikmalari ham shakllantirilishi zarur.

Sportda qaror qabul qilishning yana bir muhim mexanizmi – intuitsiyadir. Intuitiv qaror ko‘pincha inson tomonidan “ichki his” yoki “bir zumda paydo bo‘lgan ishonch” sifatida qabul qilinadi. Biroq professional sportda intuitsiyani oddiy hissiyot bilan tenglashtirish to‘g‘ri emas.

Intuitiv qaror ko‘p hollarda yillar davomida to‘plangan tajriba, takroriy vaziyatlar va professional bilimlarning avtomatlashgan qayta ishlanishi natijasida shakllanadi.

D.Collins, L.Collins va H.Carson tomonidan yuqori darajadagi sport trenerlari ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda intuitiv va tahliliy qaror qabul qilish usullarining bir-biri bilan o‘zaro ta’sirda ishlashi aniqlangan. Tadqiqot ishtirokchilarida tajriba intuitiv qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘lgan. Ayniqsa, “avval intuitiv qaror, keyin tahliliy tekshiruv” modeli samarali mexanizmlardan biri sifatida qayd etilgan [6].

Bu holat sport amaliyoti uchun muhim xulosaga olib keladi: intuitsiya ratsional tahlilning muqobili emas, balki yuqori professional tajriba asosida shakllangan tezkor kognitiv mexanizmdir.

Shu sababli yosh trener yoki sportchida intuitiv qarorlarni shakllantirish uchun birinchi navbatda turli xil musobaqaviy vaziyatlarni ko‘p marta kuzatish, tahlil qilish va amaliyotda sinab ko‘rish zarur bo‘ladi.

Sportda qaror qabul qilishni faqat kognitiv jarayon sifatida talqin qilish bir tomonlama yondashuv bo‘ladi. Musobaqa sharoitida yuqori mas'uliyat, mag‘lubiyatdan qo‘rqish, tomoshabinlar bosimi, raqibning ustunligi, vaqt tanqisligi va murabbiyning talablari sportchining emotsional holatiga ta’sir qiladi.

Yuqori darajadagi stress diqqat doirasining qisqarishi, axborotni noto‘g‘ri baholash, impulsiv harakatlar va qaror qabul qilish tezligining o‘zgarishiga olib kelishi mumkin. Aksincha, stressni samarali boshqara oladigan sportchi diqqatini muhim signallarga yo‘naltirish va qaror qabul qilish jarayonini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan, psixologik tayyorgarlikni sport trenirovkasiga integratsiya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchiga faqat “qanday harakat qilish” emas, balki “bosim ostida qanday fikrlash va qaror qabul qilish” ham o‘rgatilishi lozim.

Trenerning qaror qabul qilishi sportchining qarorlaridan bir qator jihatlari bilan farq qiladi. Trener nafaqat o‘z harakatini, balki butun jamoa yoki sportchining faoliyatini boshqaradi. Shu sababli uning qarorlari taktik, strategik va operativ darajalarga ajratilishi mumkin.

Kolar va hammualliflarning 2025-yilda e'lon qilingan konseptual tadqiqotida trenerlarning qaror qabul qilish jarayoni sport tayyorgarligini boshqarish bilan bog‘liq ko‘p komponentli tizim sifatida qaraladi. Mualliflar sport natijasiga sportchining individual imkoniyatlari bilan bir qatorda mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish ham ta’sir qilishini ta’kidlaydilar [7].

Trener qarorlarini shartli ravishda quyidagi uch darajaga ajratish mumkin:

Strategik qarorlar – mavsum, musobaqalar sikli va sportchini uzoq muddatli tayyorlash bilan bog‘liq qarorlar.

Taktik qarorlar – muayyan raqib, musobaqa yoki vaziyatga mos harakat strategiyasini tanlash.

Operativ qarorlar – musobaqa vaqtida darhol qabul qilinadigan qarorlar: sportchini almashtirish, taktikani o‘zgartirish, yuklamani kamaytirish yoki oshirish va boshqalar.

Bu qarorlarning har biri turli psixologik mexanizmlarni talab qiladi. Strategik qarorlarda tahlil va prognoz ustun bo‘lsa, operativ qarorlarda tezkor idrok, intuitsiya, tajriba va emotsional barqarorlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Qaror qabul qilish samaradorligini oshirishning amaliy mexanizmlari. Yuqoridagi nazariy tahlil sportda qaror qabul qilish qobiliyatini maxsus rivojlantirish mumkinligini ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan quyidagi psixologik-pedagogik mexanizmlarni joriy etish maqsadga muvofiq:

vaziyatli mashg‘ulotlardan foydalanish. Sportchi real musobaqaga yaqin bo‘lgan sun'iy vaziyatlarga jalb qilinib, cheklangan vaqt ichida qaror qabul qilishi kerak;

videotahlil metodini qo‘llash. Sportchi yoki trener musobaqa videosini ko‘rib, muayyan nuqtada “keyingi harakat qanday bo‘lishi kerak?” degan savolga javob beradi. Keyin qabul qilingan qaror real natija bilan taqqoslanadi;

stress sharoitida qaror qabul qilishni mashq qildirish. Mashg‘ulotlarga vaqt cheklovi, raqib bosimi, yuqori mas'uliyat yoki musobaqaviy muhit elementlarini kiritish orqali sportchining psixologik barqarorligi rivojlantiriladi;

qarordan keyingi refleksiyani yo‘lga qo‘yish. Har bir muhim qarordan so‘ng “Nimaga asoslandim?”, “Qaysi axborotni hisobga olmadim?”, “Qanday muqobil variant bor edi?” kabi savollar asosida tahlil o‘tkazilishi kerak.

diqqat va antisipasiyani rivojlantirish. Buning uchun reaksiya tezligi, vaziyatni oldindan taxmin qilish va muhim signallarni ajratishga qaratilgan maxsus kognitiv mashqlardan foydalanish mumkin.

trenerlarda professional qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirish. Bunda faqat sport texnikasi emas, balki sport psixologiyasi, kognitiv psixologiya, emotsional intellekt va stress-menejment bo‘yicha bilimlarni ham oshirish talab etiladi.

Tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportda qaror qabul qilishni yagona psixologik mexanizm bilan tushuntirib bo‘lmaydi. U bir vaqtning o‘zida kognitiv, emotsional, motivasion va kontekstual omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Zamonaviy yondashuvlarda ratsional va intuitiv qaror qabul qilish bir-biriga qarama-qarshi jarayonlar sifatida emas, balki o‘zaro to‘ldiruvchi mexanizmlar sifatida qaralmoqda. Johnsonning 2025-yilgi sharhi ham sportda qaror qabul qilish nazariyalarining ko‘p paradigmali xususiyatga ega ekanini ko‘rsatadi [1].

Bundan tashqari, ekspert darajasidagi qaror qabul qilishning asosiy xususiyati faqat qarorni tez qabul qilish emas, balki vaziyatga mos, maqsadga yo‘naltirilgan va natijani hisobga olgan qarorni tez qabul qilish hisoblanadi. Shu sababli sport tayyorgarligida qaror qabul qilishni baholashda qarorning tezligi bilan birga uning aniqligi, barqarorligi va turli bosim sharoitlarida saqlanishi ham mezon sifatida qaralishi lozim.

O‘tkazilgan nazariy tahlil asosida sport faoliyatida qaror qabul qilishni murakkab psixologik tizim sifatida baholash mumkin. Unda insonning kognitiv qobiliyatlari, emotsional barqarorligi, professional tajribasi, intuitsiyasi, diqqati, xotirasi va vaziyatni oldindan baholash qobiliyati o‘zaro ta’sir qiladi.

Sportda yuqori natijaga erishish uchun sportchi yoki trener faqat “nima qilish kerak?” degan savolga emas, balki “qaysi vaziyatda, qancha vaqt ichida va qanday psixologik sharoitda qaror qabul qilish kerak?” degan savollarga ham javob bera olishi zarur bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Johnson J. G. Decision making in sports. Psychology of Sport and Exercise. 2025. Vol. 80. Article 102919. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102919.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2002.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1977.
4. Simon H. A. Administrative Behavior: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization. New York: Free Press, 1997.
5. Basevitch I., Tenenbaum G. Decision-Making. In: Filho E., Basevitch I. (eds.). Sport, Exercise and Performance Psychology: Research Directions to Advance the Field. Oxford University Press, 2021. P. 104–117. DOI: 10.1093/oso/9780197512494.003.0008.
6. Collins D., Collins L., Carson H. J. “If It Feels Right, Do It”: Intuitive Decision Making in a Sample of High-Level Sport Coaches. Frontiers in Psychology. 2016. Vol. 7. Article 504. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00504.
7. Kolar E., Biloslavo R., Pišot R., Veličković S., Tušak M. Conceptual framework of coaches’ decision-making in conventional sports. *Frontiers in Psychology*. 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1498186.

SPORTCHILAR TAYYORLASH USLUBIYATI. TA’LIM VA MASHG‘ULOT BIRLIGI.

M.T.Atashov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya*: Bugungi kunda ta’lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali o‘sib kelayotgan yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan har tomonlama sog‘lom, yetuk va yuksak ma’naviyatli komil insonlar etib tarbiyalash davlatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.*

Аннотация*: Сегодня одним из приоритетных направлений нашего государства является воспитание подрастающего поколения всесторонне здоровыми, зрелыми и высокодуховными личностями, активно участвующими в жизни общества, путем развития системы образования на уровне современных требований и на основе накопленного опыта.*

Kalit so‘zlar: *Ta’lim, mashg‘ulot, ko‘nikma, malaka, mashq.*

Ключевые слова: *Образование, занятие, навык, квалификация, упражнение.*

Sportchilarda ko‘nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o‘z navbatida, butun a’zo va sistemalar faoliyatiga ta’sir etadi. Sport tayyorgarligi - bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bo‘lib, sportchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta’minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta’lim va mashg‘ulotga bo‘lish mumkin.

Ta’lim deganda shug‘ullanuvchilar bilim, malaka va ko‘nikmalarning muayyan sistemasining boshlang‘ich bosqichini egallab olishini tushunish kerak. Ta’limning asosiy mazmuni – o‘yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg‘ulot - bu olingan bilim, ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg‘ulotning asosiy mazmuni - texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg‘uloti bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.[1.]

Ta’lim va mashg‘ulotga maxsus tashkil qilingan ko‘p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo‘lmaydi, chunki ta’lim bera turib, mashg‘ulot qildiramiz va ayni chog‘da mashg‘ulot qildira turib ta’lim beramiz.

Ta’lim va mashg‘ulotni tushuncha sifatida ajratish o‘quv-mashg‘ulot ishining o‘ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Sportchi tayyorlashning turli bosqichida ta’lim va mashg‘ulotning salmog‘i o‘zgarib turadi.

Ta’lim va mashg‘ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko‘ra o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlariga katta talablar qo‘yilmoqda. Mashg‘ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko‘nikmalarni rivojlantirsin.

Ta’lim va mashg‘ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog‘liq, chunki u o‘quv-mashg‘ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Murabbiy maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g‘oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib borishi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo‘lishi, ularni sportchilarning ta’lim va mashg‘ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Sportchilarning nihoyatda sog‘lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlari sport mahoratini egallab olishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Sportchilarning ta’lim va mashg‘ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

b) sportchining ishchanlik qobilyatini saqlash va oshirish;

c) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o‘z-o‘zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

d) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg‘ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g‘oyat katta imkoniyatlaridan to‘laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o‘sib borishi sportchilar tayyorlashga bo‘lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug‘diradi. Sportchilar tayyorlashga qo‘yilayotgan yuksak talablarning to‘la-to‘kis bajarilishi mashg‘ulotning pedagogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og‘shmay amal qilish yo‘li bilan ta’minlanadi.

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi sportchining ta’lim va mashg‘ulotining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog‘liqdir. Mashqlar xilma-xil bo‘lib, ular ta’lim va mashg‘ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi.[2.]

Jismoniy mashqlar harakatni koordinasiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak-qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa

tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko‘proq darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko‘proq ta’sir etishiga qarab tanlanadi.

Sportchilarning mashg‘ulotida qo‘llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo‘lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa sportda predmeti va batamom sport musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yig‘indisidan iboratdir. Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o‘zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo‘lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko‘chma va o‘zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o‘xshash xususiyatlar (o‘yin harakatlari va kombinatsiyalari) ni o‘z ichiga oladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportda qat’iy ravishda sport turi xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar sportda bir xil bo‘lmaydi. Ular sportchi uchun zarur bo‘lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta’sir etishni ta’minlay oladigan qilib tanlanadi.

O‘z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo‘linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko‘maklashadi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportda tashkil qilingan mashg‘ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg‘ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo‘lgan ma’naviy hamda jismoniy qobilyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo‘lishi kerak.

Biroq sport amaliyotida ba’zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta’lim va mashg‘ulotning sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik tomoni, ya’ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo‘yiladi. Mashg‘ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlarga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. М., АСТ, Арстель, 2002.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Обшая теория и ее практические приложения. К., Олимпийская литература, 2004.

3. Спортивние игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей / Под обшей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. Т., ILM ZIYO, 2012.

4. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Т., 2011.

5. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. - T.: 2012.

SPORT FAOLIYATIDA MOTIVLARNING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISH DINAMIKASI

M.A.Axmedova, katta o‘qitivchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport faoliyatida motiv va motivatsiyaning psixologik xususiyatlari, ularning sportchi faoliyatini shakllantirish va rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan. Sport faoliyatining turli bosqichlarida motivlarning mazmuni va yo‘nalishi qanday o‘zgarishi tahlil qilingan. Shuningdek, sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichida qiziqishning shakllanishi, muayyan sport turiga ixtisoslashuv hamda sport mahoratiga erishish jarayonida yuzaga keladigan motivlar ko‘rib chiqilgan.*

Аннотация:*В статье рассматриваются психологические характеристики мотивов и мотивации в спортивной деятельности, а также их роль в формировании и развитии спортивных результатов. Анализируется динамика содержания и направленности мотивов на различных этапах занятий спортом. Также исследуются вопросы формирования интереса на начальных этапах спортивной деятельности и при специализации в конкретном виде спорта, а также мотивы, возникающие в процессе достижения спортивного мастерства.*

Kalit so‘zlar: *Sport faoliyati, motiv, motivatsiya, sport motivatsiyasi, motivlarning shakllanishi.*

Ключевые слова: *спортивная деятельность, мотив, мотивация, спортивная мотивация, формирование мотивов.*

Inson faoliyatining mazmuni va yo‘nalishini belgilashda motivlar muhim psixologik omil hisoblanadi. Har qanday ongli faoliyat muayyan ehtiyoj, maqsad yoki ichki intilish asosida amalga oshiriladi. Shu nuqtayi nazardan, sport faoliyatida ham sportchining mashg‘ulotlarga muntazam qatnashishi, belgilangan maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va yuqori natijalarga erishishida motivatsiya alohida ahamiyat kasb etadi.

Motiv shaxsni muayyan faoliyatni amalga oshirishga undovchi ichki psixologik sabab sifatida namoyon bo‘ladi. U insonning ehtiyojlarini anglash, faoliyat maqsadini belgilash va ushbu maqsadga erishish uchun tegishli harakatlarni amalga oshirish bilan chambarchas bog‘liq. Motivning mazmuni shaxsning nimaga intilayotgani, nima sababdan aynan shu faoliyatni tanlagani va mavjud vaziyatda qanday harakat qilishni maqsad qilganini tushunishga imkon beradi. Sport faoliyatidagi motivatsiya esa sportchining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini safarbar qilish, mashg‘ulot jarayonidagi faollikni ta’minlash hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirishda muhim vosita hisoblanadi. Sport motivlari doimiy va o‘zgarmas holatda qolmaydi. Sportchining yoshi, tajribasi, erishgan natijalari, ijtimoiy muhiti, murabbiy bilan munosabati va shaxsiy hayotidagi o‘zgarishlar motivlarning mazmuni va kuchiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. [1,12].

Motivni shaxsning ma’lum bir harakat yoki faoliyatni bajarishiga sabab bo‘luvchi psixologik asos sifatida tavsiflash mumkin. Motiv insonning mavjud ehtiyojini anglashidan boshlanib, uni muayyan maqsad sari yo‘naltiradi. Shu sababli motivatsiya sportchining nafaqat nima qilayotganini, balki nima sababdan aynan shu faoliyat bilan shug‘ullanayotganini ham tushuntirib beradi. Sport faoliyatida motivatsiya ichki va tashqi omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Ichki motivlarga sportga bo‘lgan qiziqish, o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish, jismoniy jihatdan rivojlanish, sport jarayonidan zavqlanish va o‘z ustida ishlash istagi kiradi. Tashqi motivatsiya esa mukofot, sportdagi muvaffaqiyat, yuqori natija, jamoa yoki murabbiy tomonidan e’tirof etilish, musobaqalarda g‘olib bo‘lish kabi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Sportchining motivatsion holati vaqt o‘tishi bilan o‘zgarib boradi. Dastlab sportga qiziqish oddiy va bevosita ehtiyojlar asosida shakllansa, keyinchalik sportchining tajribasi ortishi bilan uning maqsadlari murakkablashadi. Natijada dastlabki qiziqish o‘rnini aniq sport maqsadlari, yuqori natijaga intilish va professional rivojlanish ehtiyoji egallashi mumkin. [2,3].

Sport faoliyatining bolalik va o‘smirlik davrida muhim ahamiyatga ega. Bu davrda bolalarda sportning bir nechta turlariga qiziqish mavjud bo‘lishi mumkin. Ular hali o‘z imkoniyatlari va qobiliyatlarini to‘liq baholay olmaganligi sababli muayyan sport turini tanlashda ko‘pincha tashqi omillarga tayanadilar. Dastlabki sport motivlarining shakllanishiga oila a’zolari, do‘stlar, tengdoshlar, sport murabbiylari, ommaviy axborot vositalari hamda yashash hududidagi sport inshootlarining mavjudligi ta’sir qilishi mumkin. Masalan, bola katta yoshdagi aka-uka yoki do‘stining sport bilan shug‘ullanishiga taqlid qilishi, televizorda mashhur sport musobaqasini ko‘rib, ma’lum bir sport turiga qiziqib qolishi yoki uyiga yaqin joylashgan sport to‘garagiga qatnashi mumkin. Mazkur bosqichda sportga bo‘lgan qiziqish hali yetarlicha barqaror bo‘lmaydi. Bola bir muddat bir sport turi bilan shug‘ullanganidan so‘ng, boshqa sport turiga qiziqib qolishi mumkin. Bunday holat shaxsning o‘z qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlash jarayoni bilan bog‘liq. Shu sababli dastlabki davrda sport motivlarining o‘zgaruvchanligi tabiiy holat hisoblanadi.

Bolalarda sport bilan shug‘ullanishning dastlabki motivlari ko‘pincha yuqori natijaga erishish istagi bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Biroq ular sport mahoratini egallash uzoq muddatli va mashaqqatli jarayon ekanini hali to‘liq anglamasliklari mumkin. Shuning uchun bu davrda murabbiyning vazifasi faqat sport texnikasini o‘rgatishdan iborat bo‘lmay, balki bolaning sportga bo‘lgan qiziqishini to‘g‘ri yo‘naltirish va barqaror motivatsiyani shakllantirishni ham o‘z ichiga oladi.

Sportchi ma’lum bir sport turini tanlab, unga muntazam ravishda ixtisoslasha boshlaganida motivlarning mazmunida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu bosqichda sport bilan shug‘ullanish shunchaki qiziqish yoki vaqtni mazmunli o‘tkazish vositasi bo‘lib qolmay, aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan faoliyatga aylanadi.

Ixtisoslashuv jarayonida sportchining maqsadlari tobora aniq va real tus oladi. U endi faqat sport bilan shug‘ullanishning o‘zidan emas, balki mashg‘ulot natijalaridan ham manfaatdor bo‘la boshlaydi. Sport razryadlarining oshib borishi, musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish va shaxsiy natijalarni yaxshilash sportchining motivatsiyasini yanada kuchaytirishi mumkin.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va mahorati oshgani sari uning motivatsion ehtiyojlari ham murakkablashib boradi. Yuqori malakali sportchi uchun oddiy mashg‘ulotlarda qatnashishning o‘zi yetarli bo‘lmaydi. U o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish, texnik va taktik jihatdan takomillashish hamda yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishga intiladi.

Ushbu bosqichda quyidagi motivlar alohida ahamiyatga ega:

-sport mashg‘ulotlarining ilmiy va metodik asoslarini chuqur o‘rganish;

-murakkab texnik va taktik usullarni mukammallashtirish;

-jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish;

-musobaqalarda raqobatbardoshligini oshirish;

-yuqori darajadagi sport jamoalariga kirish;

-respublika va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish;

-mamlakat sharafini xalqaro maydonda himoya qilish;

-o‘z tajribasi va bilimlarini yosh sportchilarga yetkazish.

Demak, sport mahoratining ortishi bilan motivlar oddiy qiziqishdan professional maqsadlar sari rivojlanadi. Sportchi o‘z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini ham chuqurroq anglay boshlaydi. [4,5].

Sport motivatsiyasini o‘rganish jarayonida motivlarni mazmuniga ko‘ra bir nechta guruhlarga ajratish mumkin. Yu.Yu. Palayma tomonidan ilgari surilgan yondashuvda sportchilarning motivlari shartli ravishda individualistik, kollektivistik, protsessual va natijaviy guruhlarga ajratiladi.

Individualistik motivlar asosida sportchining shaxsiy manfaatlari ustuvor bo‘ladi. Bunday sportchi uchun shaxsiy rekord o‘rnatish, yuqori natijaga erishish, o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish yoki boshqalardan ustun bo‘lish kabi maqsadlar muhim hisoblanadi.

Kollektivistik motivlar esa jamoa va guruh manfaatlariga yo‘naltiriladi. Bunday holatda sportchi o‘zining shaxsiy natijasi bilan bir qatorda jamoaning umumiy muvaffaqiyatini ham muhim deb hisoblaydi. Jamoaviy sport turlarida ushbu motiv ayniqsa katta ahamiyatga ega.

Protsessual motivlar sport faoliyatining bevosita jarayoniga qiziqish bilan bog‘liq. Bunday sportchilar uchun mashg‘ulot qilish, sport muhitida bo‘lish, mashqlarni bajarish va sport jamoasi bilan muloqot qilishning o‘zi muhim rag‘batlantiruvchi omil bo‘lishi mumkin.

Natijaviy motivlar esa sport faoliyatining yakuniy natijasiga yo‘naltiriladi. Bunday sportchilar uchun g‘alaba qozonish, rekord o‘rnatish, yuqori o‘rinlarni egallash va sportdagi aniq natijalarga erishish asosiy maqsad hisoblanadi.

Amaliy jihatdan qaraganda, sportchida individual va kollektiv motivlarning muvozanatlashuvi yuqori natijalarga erishish uchun qulay psixologik sharoit yaratishi mumkin. Shu bilan birga, jarayonga qiziqish va natijaga intilishning uyg‘unligi sport faoliyatining barqarorligini ta’minlashda muhimdir.

Sport psixologiyasida motivatsiyaning muhim ko‘rinishlaridan biri muvaffaqiyatga erishish va mag‘lubiyatdan qochish yo‘nalishlaridir. Muvaffaqiyatga erishishga yo‘naltirilgan sportchi o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yadi va ularga erishish uchun mavjud imkoniyatlarini safarbar etishga harakat qiladi. Bunday sportchilarda mas’uliyat hissi, o‘z kuchiga ishonch, faollik va qat’iyatlilik kabi sifatlar nisbatan yaqqol namoyon bo‘lishi mumkin. Ular musobaqa jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni maqsadga erishish yo‘lidagi tabiiy to‘siq sifatida qabul qilishga moyil bo‘ladilar. Mag‘lubiyatdan qochishga yo‘naltirilgan motivatsiyada esa asosiy e’tibor muvaffaqiyatsizlikning oldini olishga qaratiladi. Bunday holatda sportchi xato qilish, mag‘lub bo‘lish yoki kutilgan natijaga erisha olmaslikdan ortiqcha xavotirlanishi mumkin. Haddan tashqari kuchli mag‘lubiyatdan qo‘rqish sportchining musobaqadagi psixologik holatiga va faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud.

Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivining kuchli bo‘lishi ularning uzoq muddatli maqsadlarni belgilashi, muntazam mashg‘ulot olib borishi va o‘z ustida izchil ishlashiga yordam

beradi. Shu sababli murabbiy sportchining motivatsion yo‘nalishini hisobga olgan holda psixologik tayyorgarlikni tashkil etishi zarur.

Sport motivlari doimiy xarakterga ega emas. Ularning kuchi va yo‘nalishi turli shaxsiy hamda ijtimoiy omillar ta’sirida o‘zgarib turadi. Sportchining yoshi, sportdagi tajribasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalardagi natijalari, murabbiy bilan munosabati, jamoadagi psixologik muhit va oilaviy sharoit motivatsiyaning o‘zgarishiga ta’sir qilishi mumkin. [6,7].

Shuningdek, uzoq davom etadigan mashg‘ulotlar jarayonida sportchining motivatsiyasi pasayishi yoki aksincha, yangi maqsadlar ta’sirida kuchayishi mumkin. Ketma-ket muvaffaqiyatsizliklar sportchida o‘z kuchiga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltirishi mumkin bo‘lsa, ijobiy natijalar va murabbiy tomonidan berilgan konstruktiv baho motivatsiyaning kuchayishiga xizmat qiladi.

Shu jihatdan sport murabbiyining psixologik yondashuvi katta ahamiyatga ega. Murabbiy sportchining individual xususiyatlarini, uning ehtiyojlari va maqsadlarini hisobga olishi, motivatsiyani muntazam qo‘llab-quvvatlashi hamda mashg‘ulot jarayonini sportchining imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etishi lozim.

Xulosa: Sport faoliyatida motiv va motivatsiya sportchining faoliyatga munosabati, mashg‘ulotlardagi faolligi va yuqori natijalarga erishishida muhim psixologik omil hisoblanadi. Sport bilan shug‘ullanishning dastlabki bosqichida motivlar asosan qiziqish va tashqi ta’sirlar asosida shakllansa, ixtisoslashuv jarayonida ular aniqroq maqsadlar bilan boyib boradi. Sport mahoratining yuqori bosqichida esa motivlar professional rivojlanish, yuqori natijalar, jamoa oldidagi mas’uliyat va sportning ijtimoiy ahamiyati bilan bog‘liq mazmun kasb etadi. Sport motivatsiyasining ichki va tashqi omillarini to‘g‘ri uyg‘unlashtirish sportchining mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini saqlash, qiyinchiliklarni yengib o‘tish va o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishiga yordam beradi. Individualistik, kollektivistik, protsessual va natijaviy motivlarning muvozanati ham sport faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. -Москва: Физкультура и спорт, 1959.
2. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка спортсмена. -Москва: Физкультура и спорт, 1965.
3. Палейма Ю. Ю. Мотивация спортивной деятельности // Вопросы психологии. -Москва.
4. Рудик П. А. Психология. -Москва: Физкультура и спорт, 1976.
5. Рудик П. А. Психология спорта. -Москва: Физкультура и спорт.
6. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. -Санкт-Петербург: Питер, 2000.
7. Ильин Е. П. Психология спорта. -Санкт-Петербург: Питер, 2008.

TURKISTON JADIDCHILIK HARAKATI NAMOYANDALARINING QARASHLARIDA JISMONIY TARBIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MASALALARI

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 Turkiston ma’rifatparvarlarining asarlarida ona Turkiston va unda yashovchi xalqlar tarixi va madaniyati, milliy urf-odatlar, sog‘lom millatning vujudga kelishida tarbiya turlari, jismoniy tarbiya, zararli odatlardan voz kechish, ahil oila, vatanparvarlik, insonparvarlik, odob-axloq, sog‘lom turmush tarzi uchun zaruriy jihatlar haqida so‘z boradi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы истории и культуры родного Туркестана и населяющих его народов, национальных традиций и обычаев, а также роли различных видов воспитания в формировании здоровой и гармонично развитой нации в трудах туркестанских просветителей. Особое внимание уделяется значению физического воспитания, отказа от вредных привычек, крепкой и дружной семьи, патриотизма, гуманизма, нравственно-этических ценностей и здорового образа жизни как важнейших составляющих формирования физически и духовно здоровой личности.*

Kalit so‘zlar: *jadidchilik, me’ros, zararli odatlar, me’yor, jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar, barkamol shaxs.*

Ключевые слова: *джадидизм, наследие, вредные привычки, норма, физическое воспитание, подвижные игры, гармонично развитая личность.*

Mamlakatimiz Prezidenti Sh.Mirziyoyev jadidlar merosini o‘rganishga bag‘ishlangan xalqaro konferensiya ishtirokchilariga yo‘llagan tabrigida e’tirof etganidek: “Farzandlarimizni har tomonlama barkamol, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiq insonlar etib tarbiyalashda taraqqiyparvar ajdodlarimizning aql-zakovati, iroda va matonati barchamiz uchun ibrat maktabi bo‘lib xizmat qiladi.

Biz xalqaro ilmiy markazlar, dunyo olimlari bilan hamkorlikda jadidlar faoliyatini yanada chuqur o‘rganishni dolzarb vazifa deb hisoblaymiz. Bu noyob meros orqali bugungi kunda insoniyatni tashvishga solayotgan juda ko‘p savollarga to‘g‘ri javob topa olamiz. Bu bebaho boylikni qancha faol targ‘ib etsak, xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz bugungi tinch va erkin hayotning qadrini anglab yetadi” [1].

Ma’limki, jadidchilik namoyandalari voyaga yetgan yoshlar Turkiston kelajagi, ravnaqi uchun kurashchi bo‘lib yetishishi kerakligini o‘z asarlarida alohida uqtirgan holda, bunda ular har xil illatlardan xalos bo‘lishlari lozimligini ham qayd etadilar. Jumladan, Turkiston jadidlarining asarlarida kishilar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, o‘z vaqtida va to‘g‘ri ovqatlanish, inson sog‘lig‘iga ta’sir qiluvchi zararli odatlar va salbiy illatlardan tiyilish, kishilarni o‘z sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatini tubdan o‘zgartirish, jismoniy harakat – hayotning eng muhim xususiyati to‘g‘risidagi qiziqarli fikrlarni ham uchratish mumkin. Shuningdek, Turkiston ma’rifatparvarlari jismoniy faollikning yetishmasligi natijasida odamlarda turli kasalliklarning kelib chiqishi, inson iloji boricha uzoq yashashga, bunda o‘z salomatligi va mehnat qobiliyatini saqlashga harakat qilishi zarurligi, bunda jismoniy harakat, toza havoda sayr qilish, me’yorida va o‘z vaqtida to‘g‘ri ovqatlanish, xotirjam bo‘lish va boshqalar odamni uzoq umr ko‘rishga imkon berishini uqtiradilar.

Turkiston jadidchilik harakati namoyandalari o‘z qarashlarida milliy qadriyatlarga va Vatanga bo‘lgan muhabbat, inson hayoti davomida salbiy illatlardan uzoq bo‘lib baxtli hayot kechirish, oqilona va o‘rinli fikr yuritish orqali esa o‘zidan yaxshi nom qoldirish, farzand komilligi, uning tarbiyasi, salomatligi, inson uchun uning sog‘ligidan ortiq boylik bo‘lmasligi, sog‘lom odam ham jamiyatning haqiqiy boyligi ekanligi, kishilar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi, zararli odatlardan voz kechishi, harakat faolligi hajmini kamaytirmasligi, faol jismoniy harakat turli yoshda ham o‘z samarasini berishi, ammo jismoniy harakat qancha vaqtli boshlansa, shuncha maqsadga muvofiq bo‘lishi, jismoniy faollik – bu inson hatti-harakatlarining ajralmas qismi bo‘lishi zarur, deb hisoblaganlar.

Is’hoqxon Junaydullaxo‘ja o‘g‘li Ibrat (1862-1937) ma’rifatparvar shoir, zabardast tilshunos, tarixshunos olim, ilk o‘zbek matbaatchilaridan bo‘lib, 1862-yilda Namangan yaqinidagi To‘raqo‘rg‘on qishlog‘ida tug‘ilgan. Dastlabki ma’lumotni eski maktabda, so‘ngra onasining qo‘lida oladi. Keyinroq Qo‘qonga borib madrasaga o‘qishga kiradi. Is’hoqxon Ibrat 1886-yilda madrasani tugatib, To‘raqo‘rg‘onga qaytib keladi. U o‘z faoliyatini pedagog sifatida qishloqda ma’rifat tarqatish bilan boshladi. O‘sha yili eski mahalliy maktablardan ancha farq qiluvchi yangicha maktab ochadi.

To‘raqo‘rg‘onda yangi usul maktabini ochgan (1907) Ibrat o‘z maktabida haftalik dars jadvalini ishlab chiqqan: har 50 minutda qo‘ng‘iroq chalingan va 10 minutlik tanaffus joriy qilingan. Turkiston o‘lkasidagi boshqa usuli jadid maktablaridan farqli ravishda dars jadvaliga o‘qitiladigan kitob-darsliklar nomi emas, o‘quv predmetining nomi ko‘rsatilgan, hatto, dars jadvaliga jismoniy tarbiya predmetini ham kiritilgan [7]. Manbalarda qayd etilishicha, jadvaldagi jismoniy tarbiya fanidan darslar ko‘p hollarda “Is’hoqiya bog‘i”da maxsus harakatli o‘yinlar tarzida o‘tkazilgan. Shundan ham bilish mumkinki, Ibrat o‘z maktabida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, tahsil olayotgan o‘quvchilarni har tomonlama rivojlangan, barkamol shaxslar bo‘lib voyaga yetishishlari, jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratgan.

Abdulla Avloniy (1878-1934) XX asr boshida jadidchilik harakatiga qo‘shilib, Toshkentdagi jadidlarning faol ishtirokchilaridan biri sifatida tanildi. U maktab o‘quvchilari uchun “Birinchi muallim”, “Ikkinchi muallim” (1912), “Tarix”, “Turkiy Guliston yoki axloq” (1913) kabi zamonasi uchun muhim hodisa bo‘lgan darsliklarni yozgan. Alloma tomonidan yozilgan asarlar asosan tarbiyaning kechiktirib bo‘lmaydigan, dolzarb masalalariga bag‘ishlangan.

Pedagogika fanini yaxshi bilgan, bu sohada kuchli va keng ma’lumotga ega bo‘lgan Abdulla Avloniyning “Turkiy guliston yoxud axloq” asari muhim axloqiy va ta’limiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lib, ushbu asarni yaratishda adib xalq pedagogikasining ijobiy tajribalaridan maqsadli, unumli va o‘z o‘rnida foydalanadi. Mazkur asarda u insondagi ijobiy va salbiy fazilatlarning tavsifi, yoshlar tarbiyasining ahamiyati, bolani qanday qilib tarbiyalash va tarbiyani amalga oshirish yo‘l-yo‘riqlari, jamiyatda komil insonlarni shakllantirishning muhim jihatlarini bayon qilgan.

Abdulla Avloniy asarda bolaning badan tarbiyasi, uning salomatligi masalasiga katta e'tibor qaratgan. U ota-onalarga murojaat qilib, badan tarbiyasining fikr tarbiyasidagi ahamiyatiga urg'u beradi: "Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o'ng ila terisi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib astarini yuvub ovora bo'lmoq kabidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mahkam va sog'lom bir vujud kerakdur. Shuning uchun ota-onalar bolalari kasal bo'lgan zamon beparvolik qilmay, tezlik ila tabib yoki do'xturga boqizmak kerak" [3,15].

Manbalarda keltirilishicha, Abdulla Avloniy "Sog' tanda – sog' aql" degan hikmatning bejiz emasligini yaxshi bilgan. U bolaning sog'ligi haqida doimo qayg'urgan.

Abdulla Avloniy inson sog'lom badanga ega bo'lsa, uning ishi kamchiliksiz, fikrlashi yaxshi, jismoniy va ruhiy tetik, mehnati unumli bo'lishini juda yaxshi tushungan. U o'z asarlarida insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamolotini ulug'lagan va qadrlagan. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish birinchi navbatda salomatlikni mustahkamlash, insonning ish qobiliyatini oshirish, sermazmun hayot kechirish, uning umrini uzaytirish, qaddi qomatini tetik qilib, kuch-quvvat berishdagi imkoniyatlarini alohida ta'kidlagan.

"Jadid" gazetasining 2024-yil 7-iyun 24-sonida chop etilgan "Avloniyning evarasi" maqolasida O'zbekiston xalq artisti, O'zbek Milliy akademik drama teatrining yetakchi aktrisasi Gavhar Zokirova jumladan quyidagilarni bayon qiladi: "Aytishlaricha, Abdulla Avloniy nihoyatda oilaparvar inson bo'lgan. Farzandlarining sog'lom o'sishi uchun hovlisida sport maydonchasi tashkil qilgan. O'zi ham shu maydonchada shug'ullangan" [4]. Shundan ham bilish mumkinki, Abdulla Avloniy sport salomatlik garovi ekanligini juda yaxshi tushungan, o'z farzandlarini jismoniy chiniqtirish, ularning sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e'tibor qaratgan.

"Abdulla Avloniy badan tarbiyasi masalasida bolani sog'lom qilib o'stirishda ota-onalarga murojaat qilgan bo'lsa, bolani fikriy tomondan tarbiyalashda murabbiylarning faoliyatiga asosiy e'tibor qaratadi. "Turkiy guliston yoxud axloq" asarining "Shijoat" bobida bolani jasoratli qilib tarbiyalash g'oyasi ilgari suriladi" [2,16].

Bizning fikrimizcha, bugungi kunda mamlakatimiz ta'lim tizimining yana bir dolzarb muammolaridan biri jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi masalasi hisoblanadi. Kishilar orasida sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish, turli salbiy illatlarga, xususan, kishini sarxush qiluvchi mahsulotlarni iste'mol qilish, fahsh, johillik kabi illatlarga nisbatan yosh avlodning shaxsiy munosabatini shakllantirish bugungi kunda ham nihoyatda dolzarblik kasb etmoqda.

Abdulla Avloniyning pedagogikasida sog'lomlashtirish jarayoni kompleks faoliyat sifatida ham jismoniy, ham ruhiy-ma'naviy tarbiyani o'z ichiga olganligini anglab olish qiyin emas. Zero, oqilona tashkil etilgan jismoniy tarbiya, sport ta'limi va madaniyati kishilarning sog'lig'ini yanada mustahkamlashda, ularning harakatchanligini oshirishda, qon aylanishini yaxshilashda, umr davomiyligini uzayishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun, bugungi kunda butun dunyoda sport bilan har qanday yoshda ham shug'ullanishning ijobiy xususiyatlari qayta-qayta targ'ibot va tashviqot qilinmoqda. Shu jumladan mamlakatimizda ham sportni rivojlantirish, barkamol avlodni yetishtirishda jismoniy tarbiya va sportning imkoniyatlaridan keng va unumli foydalanish masalasi davlat siyosati doirasida amalga oshirilmoqda. Bundan kelib chiqib shuni ta'kidlashimiz mumkinki, sport va jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzi ta'minlansa, salomatlik esa kishida hamma narsadan zavqlanish, go'zallikni his etish kabi tuyg'ularni shakllantiradi.

Ko'pqirrali va sermahsul ijodkor, o'tkir tilshunos, betakror dramaturg va shoir, jangovar publitsist, noshir va jurnalist, talantli davlat va jamoat arbobi **Fitrat** (1886-1937) – Abduraufning taxallusi bo'lib, "tug'ma iste'dod" ma'nosini beradi.

Fitrat tarbiyani uch qismga: badan tarbiyasi, aqliy tarbiya, axloq tarbiyasiga bo'ladi va ularning har birini alohida-alohida tadqiq qiladi: "Badan tarbiyasi – badanni sog'lom, kuchli hamda a'zolarni mukammal darajaga yetkazishdan iborat, busiz baxt-saodatga erishib bo'lmaydi... Shu ham muqarrarki, salim aql doimo sog'lom badanda bo'ladi" [6, 152], deydi alloma. Odamzod umri davomida sihat va quvvatga muhtoj bo'lmasligi amri maholdir" [6, 151], deb ta'kidlaydi.

Fitrat "Oila yoki oilani boshqarish tartiblari" asarida badan tarbiyasining bola hayotidagi o'rni haqida muhim, qimmatli maslahatlarni qayd etadi. Jumladan, "... tarbiya uch xil bo'ladi... badan tarbiyasi, aqliy tarbiya va axloqiy tarbiya. Bolaning tug'ilgan vaqtidan to emizishdan chiqqunicha badan tarbiyasining davri bo'ladi. Bu davrda aqliy va axloqiy tarbiya birinchi darajali emas" [5, 71].

Fitrat o‘zining mazkur asarida bolaning badan tarbiyasi uning kamolotga yetishidagi muhim ahamiyati to‘g‘risida fikr yuritadi. Uning fikricha, “Bolaning badan tarbiyasi yetti yoshgacha ota-onaning vazifasi sanaladi. ...bunday tarbiyaning ma’nosi go‘dakning jismini har xil odatlardan saqlab, asta-sekin kamolotga yetishtirish demakdir. Bola sog‘lig‘ining qanchalik nozik ekanini bilgan mamlakatlarda yangi tug‘ilgan bolaning sog‘lig‘ini saqlash uchun ilm va tibbiy qoidalarni amalda qo‘llaydilar. Shunday mamlakatlarning odamlari bolaning yuvintirilishi, yo‘rgaklanishi, yeyish-ichishi va uxlashiga katta e’tibor beradilar” [5, 62].

Fitrat salomat yurish uchun chorbog‘larda sayr etish, muntazam ravishda musaffo havodan bahramand bo‘lish, ovqatlanish intizomiga rioya qilish, badan tarbiya qilish kabi o‘nlab shartlarga to‘xtalib o‘tadi: “Ota-onalar, muallimlar bolalarning yuz-qo‘lini doim sovunlab yuvib, tishlarini misvok qildirib, kiyimlarni almashtirib turishlariga e’tibor berishlari lozim”.

Barkamol avlod orzusida yongan Fitrat bolalarning jismonan baquvvat bo‘lib ulg‘ayishi uchun ularning doimiy harakatchanligini ta’minlash zarurligi xususida bunday yozadi: “Harakat hamma uchun, ayniqsa bolalar uchun juda zarurdir. Ma’lumki, bolalar tez sur’atda katta bo‘ladilar. Harakat ana shu rivojlanishni osonlashtiradi, shuning uchun bolalarni o‘yinga mashg‘ul qilish foydalidir. O‘yin ularga zarar yetkazmaydi, balki bir joyda o‘tirishning zarari ko‘p tegadi. O‘yindan bolani man qilish, ularni harakatdan qoldirib, o‘sishiga xalal berib, zaif, nimjon qilib qo‘yadi. Ammo ularning o‘yinlari odob va axloqqa zid o‘yinlar bo‘lmasligi shart. Jadid maktablarida bolalar uchun ilmiy yo‘naltirilgan o‘yinlar joriy qilingan. Bolalarni doim o‘yindan man qilish va kaltak zarbidan bolaning jisman rivojlanishi susayadi”.

Xulosa. XIX asr oxiri – XX asrning boshlarida Turkistonda chor mustamlakachiligining kuchayishi natijasida Markaziy Osiyoning ko‘p joylarida jadidchilik harakati kuchayib ketdi. Bu harakat mavjud jamiyatning ijtimoiy-madaniy asoslarini qayta qurishga qaratilgani sababli eski tuzum, eski turmush, eski maktab tarafdorlarining kuchli qarshiligiga duch keldi.

Ular o‘z asarlarida shaxs ma’naviyati, insonda odob-axloqning yuksak namunalarini tarkib toptirish, oila, nikoh, farzand tarbiyasi, halol mehnat bilan kun kechirish, atrof-muhitga nisbatan oqilona munosabatda bo‘lishga oid qarashlarni bayon qilganlar. Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari va allomalari o‘z asarlarida jismoniy sog‘lomlik va yuksak ma’naviy-axloqiy fazilatlarni inson ko‘rki deb bilganlar. Ular insondagi yuksak ma’naviy-ahloqiy sifatlarni ulug‘lab, yoshlarni komil inson bo‘lib yetishishga chorlaydilar.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jadidlar merosini o‘rganishga bag‘ishlangan xalqaro konferensiya ishtirokchilariga. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning Jadidlar merosini o‘rganishga bag‘ishlangan xalqaro konferensiya ishtirokchilariga tabrigi. Yangi O‘zbekiston gazetasi 2023-yil 7-mart, № 45 (834).
2. Alqarov I.Sh. va boshqalar. Shaxs va oila tarbiyasining pedagogikasi. – Toshkent, 2009. – 221 b.
3. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. - T.: “O‘qituvchi”, 1992. – 96 b.
4. Avloniyning evarasi. “Jadid” gazetasi 2024-yil 7-iyun, № 24 (24), 7-b.
5. Фитрат А. Оила ёки оилани бошқариш тартиблари. – Т.: Маънавият, 2000. – 112 б.
6. Фитрат А. Раҳбари нажот. – Т.: Шарқ, 2001. – 176 б.
7. https://www.bukhari.uz/?p=2975

КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА?

Ф.А.Батирова, доцент
Самаркандский филиал ИППКСФКС

Аннотация: *В данном статье представлена индивидуальные особенности ребёнка и считаться с этими особенностями. Представлена информация о систематических занятиях физическими упражнениями при которых происходит дальнейшее совершенствование основных движений, развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных груп мышц,что обеспечивает ловкость детей, сохранить и укрепить физическое а так же нервно – психическое развитие ребенка.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bolaning individual xususiyatlari taqdim etilgan va ushbu xususiyatlarni hisobga olish muhimligi yoritilgan. Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar bilan*

shug‘ullanish haqida ma’lumot berilgan. Bunday mashqlar asosiy harakatlarning yanada takomillashuviga, ularning tezligi va aniqligini rivojlantirishga, alohida mushak guruhlari faoliyatini muvofiqlashtirishga yordam beradi, bu esa bolalarning chaqqonligini ta’minlaydi hamda bolaning jismoniy va ruhiy-asabiy rivojlanishini saqlab qolish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ключевые слова: *дошкольный возраст,организм, закаливание, физиологические процессы, физическое развитие, психофизические упражнения, релаксационные упражнения.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha yosh, organizm, chiniqtirish, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, psixofizik mashqlar, relaksatsiya mashqlari.*

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях это происходит, во многом зависит будущее ребенка.

Среди многих факторов (социально–экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влдияние на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание по интенсивности воздействия занимает особое место. Не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно- познавательной деятельности гармоничное развитие дошкольника невозможно без физического воспитания.

Ребенок приходит в детский сад, с одной стороны, с огромным запасом энергии, высочайшим интересом к миру, разнообразными индивидуальными потребностями, а с другой - с неразвитыми моторными навыками, со слабой волей и зачастую с отсутствием таких социальних навыков, как умение вести себя в большом коллективе, устанавливать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, подчиняться правилам и режиму.

После первого посещения детского сада у некоторых детей появляется тревожность и страх, в результате чего они отказываются идти туда под любым предлогом. Такое поведение не возникает вдруг, из ниоткуда, оно может быть обусловлено приступом сильной тоски вследствие разлуки с мамой и папой. У маленьких детей это нормальное чувство.Ребенок привык к спокойной, размеренной жизни дома, а тут от него требуют собранности, быстроты и полного подчинения правилам.Одному малышу данная ситуация покажется простой, а для другого новые условия, несущие дополнительные нагрузки, станут экстремальным фактором воздействия на психику.

Это может проявляться в сниженном фоне настроения, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, которые сопровождаются рассеянным вниманием, невозможностью сосредоточиться на чем-то важном в течение длительного времени. Одни дети с этой ситуацией справляются самостоятельно и достаточно легко, а другим обязательно нужна помощь: особый подход, в частности воспитателя по физической культуре, а также наблюдение психолога.

Таким детям необходима правильная организация физического воспитания в условиях дошкольного учреждения, которая предусматривает систематический медико-педагогический контроль и оперативную медицинскую помощ при выявленных нарушениях здоровья и включает в себя:

-динамические наблюдения за состоянием здоровья, психики, за физическим развитием детей;

-контроль за санитарно- гигиеническим состоянием мест проведения занятий(спортивный зал, спортивная площадка и т.д.);

-рациональный двигательный режим (организация и методика проведения различных форм работы по фиическому воспитанию, их воздействие на организм, контроль за осуществлением закаливающих мероприятий, организация самостоятельной двигательной деятельности и руководство ею - во всех этих направлениях реализуются опыт и знания воспитателя по физической культуре);

-просвещение родителей по вопросам здоровья и физического развития детей в виде консультаций и бесед.

Педагоги, методисты, психологи знакомят родителей с возрастными особенностями детского организма, с проблемами и достижениями ребенка. Через наглядную агитацию, практикумы знакомят с последними достижениями в области физического развития детей. Увлечь родителей, показать им как интересно можно провести досуг в семье с пользой для ребенка,

донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста – одна из главных задач дошкольных учреждений. [3.168]

Для ребенка родители являются непререкаемым авторитетом.Именно им ребенок с удовольствием покажет те упражнения по физической культуре, которым его обучали в саду. К сожалению, в семье не всегда адекватно воспринимают показанные ребенком упрожнения. Одни родители устают и в силу этого не способны вообще что- либо воспринимать, другие не заботятся о физическом развитии ребенка.

К сожалению многие родители не готовы совместно с дошкольным учреждением влиять на физическое развитие детей. В подобного рода случаях должна обязательно проводиться беседа с родителями, обсуждаться сложившаяся обстановка, намечаться возможные пути выхода из кризисной ситуации. Родителям нобходимо объяснить важность физического развития их ребенка.

Итак, приступая к развитую ребенка, мы начинаем с подбора средств и методов физического воспитания, которые определяются возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач используются различные физические упражнения, сюжетные занятия на основе ритмической гимнастики, тематические игры –занятия, некоторые элементы психогимнастики и многое другое.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности сюжетные занятия по физическому воспитанию целесообразно дополнять тематическими играми- занятиями. [1.29] Например, ориентирование в пространстве: собрать разбросанные шарики, не наступая на них и не натыкаясь друг на друга.

Немаловажно также продумать подбор музыкального сопровождения упражднений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, и некоторых этюдов психогимнастики. Физические упражнения под музыку помогают преодолеть многие эмоциональные проблемы. [2.68] Рекомендуется использовать специальную музыку для релаксации, тематически связанную с сюжетом, в сочетании с естественными природными звуками(например, в комплексе “Морское царство” применяются музыкальные композиции “Океан’’, “Морские сны’’, “Путь дельфина’’ и др.). Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, голоса дельфинов, шум морского прибоя и др.), создают ощущение гармонии с окружающим миром, помагают пережить, прочувствовать тесную связь, единство Человека и Природы, что имеет важное воспитательное значение.

При помощи правильно подобранных и хорошо продуманных физических упражнений мы помогаем ребенку преодолеть страх, застенчивость, нерешительность ,гиперактивность, а также учим быть открытыми в общении, доверять сверстникам, владеть своими чувствами. В подготовительной к школе группе занятия физической культурой дают детям возможность концентрации внимания на более длительный срок, формируют умение доводить начатое до конца, добиваться определенных результатов.

За многие годы нами была собрана копилка упражнений, направленных на всестароннее развитие каждого ребенка и группы детей в целом.

Психофизические упражнения

1. “Направляющий”. Детям предлагают построиться в колонну; раздается команда воспитателя: “Азамат - направляющий”. Азамат быстро возглавляет колонну, и все под музыку шагают за ним. Затем направляющим становится другой ребенок: каждый может почувствовать себя лидером.

2. “Дружба начинается с улыбки”. Дети встают в круг и берутся за руки, глядя в глаза соседу то справа, то слева и молча даря ему добрую улыбку. Данное упражнение способствует сплочению детей и ускоряет адаптационный период.

3. “Ракета в космосе”. Дети встают в круг. Один становится “ракетой” – он распологается в середине круга; дети садятся на корточки и шепчут: “У-у-у-у!”; при этом “ракета” и дети постепенно приподнимаются, увеличивая громкость голоса. Затем с громким криком “ух!” все подпрыгивают и поднимают руки. “Ракете” предлагается гудеть громче всех и подпрыгивать выше всех.

4. “Регулировщик”. Выполняется под мызыку с четким ритмом. “Правая рука в сторону, левая рука в сторону, правая рука вверх, левая рука вверх, обе руки вперед, обе руки вниз”.

Включение в занятия ритмичных движений повышает эмоциональный настрой и дает возможность самовыражения и снятия негативного напряжения. Упражнений много, важно правильно и вовремя их использовать.Вот еще одно.

5. “Зайки и слоники”. Я хочу предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками- трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки трясутся.

(Дети показывают.) Покажите,что делают зайки, если слышат шаги человека.(Дети разбегаются по залу, прячутся.) А что делают зайки, если видят волка? (Педагог играет с детьми несколько минут.) А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны.А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Правильно, нет. Они спокойно продолжают свой путь. Покажите как. А теперь покажите, что делают слоны, когда видять тигра.(Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.)

После проведения упражнений дети садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Итак, в результате применения психофизических упражнений на занятии создается атмосфера доверия и безопасности. Но если игры не снимут негативного напряжения, тогда на помощь придет релаксация (техника расслабления).

Релаксационные (расслабляющие) упражнения

1.“Расслабимся! ”. Попросите детей лечь на спину и напрячь пальцы рук как можно сильнее, а потом расслабить. Затем сжать кисть в кулак и опять разжать и расслабить.Продвигаясь таким образом к центру тела, надо каждый раз напрягать и расслаблять очередную группу мышц.

2. “Сосулька.”

Я хочу загадать вам загадку: Унас под крышей. Белый гвоздь висит. Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимаете руки над головой, а на третью и четвертую уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем, Получилось очень хорошо!.

3.“Насос и мяч”. Встаньте парами. Один из вас- большой надувной “мяч”, другой – “насос”. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутных ногах, руки, шея расслаблены, корпус несколько наклонен вперед, голова опущена(мяч не наполнен воздухом). Второй ребенок начинает надувать мяч, сопровождая движение рук(они качают воздух) звуком. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше: услышав первый звук, он вдыхает порцию воздуха, выпрямляя ноги в коленях; после второго выпрямляет туловище, после третьего поднимает голову, после четвертого надувает щеки и расставляет руки в стороны. Мяч надут. Насос перестает качатьь, ребенок выдергивает из мяча шланг - воздух с силой выходит со звуком. Тело внов обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются роля

4. “Воздушный шарик” Все дети стоят или сидят в кругу.Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики, Вдохните, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили. Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите ваши шары друг- другу.

После релаксационных упражнений обязательно нужно восстановить активность мускулатуры с помощью ряда легких гимнастических упражнений. Их необходимо делать с теми же группами мышц и в той же последовательности. Движения должны быть легкими, выполняться с небольшими усилями и доставлять удовольствие.

Как известно, развитие головного мозга, а следовательно, и всех психических процессов происходит в том числе посредством развития наших пальцев. И для этого можно предложить ряд упражнений, способствующих развитию мелкой моторики. **Пальчиковая гимнастика**

1**. "Зайка"**.Средний и указательный пальцы выпрямлены (ушки подняты). Большой, безымянный и мизинец соединены (зайка шевелит ушками). Развести пальцы в стороны, соединить, сгибать и разгибать их одновременно и поочередно.

2. "Теримок". На поляне теремок(сложить ладони домиком), Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок),

Из трубы идет дымок (сделать колечки из пальцев).

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить),

Чтобы не забрался вор (щелчки пальцами),

Тук- тук-тук! Тук-тук-тук! (кулачком постучать по ладони.)

Открывайте! Я ваш друг (широко развести руки в стороны, затем ладони сомкнуть одну поперек другой).

3. "Бабочка". Собрать пальцы в кулак. Поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы. А большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения (крылья бабочки) сначала одной, потом другой рукой.

4.Зарядка.

Пятый палец крепко спал,

Четвертый палец лиш дремал,

Третий палец засыпал,

Второй палец все зевал,

Первый палец бодро встал,

На зарядку всех поднял.

Поочередно сгибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца, затем большим пальцем касаться всех остальных (будить на зарядку) После этого сделать зарядку – 5 раз разжать и сжать кулачок.

5. "Отдохнем!

Большой палец танцевал,

Указательный скакал,

Средний палец приседал,

Безымянный все кружился,

А мизинчик веселился.

Палцы сжаты в кулак.Надо поочередно разгибать их начиная с большого. Затем повторы кистями (5 раз).

Заключения. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в это время закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально- волевые и поведенческие качества.Изходя из этого наша основная задача- сохранить и укрепить физическое и нервно – психическое развитие ребенка. Практическая работа по этим направлениям организуется с учетом возрастных особенностей детей, что позволяет повысить ее эффектвность и оказать положительное влияние на состояние здоровья и диномику их физической подготовленности, а также на формирование у них интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. В.П.Спирина. Закаливание детей. Москв, 1972

2. Иваниский М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф. -Электрон. текстовые данные. -Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018. -624 с.

3. Иваниский М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры [Электронный ресурс]. – Москва: Издательство «Спорт», 2018. – 624 с.

ZAMONAVIY O‘QITUVCHI FAOLIYATIDA TAYM-MENEJMENT: KASBIY TOLIQISHNING OLDINI OLISH VA SAMARADORLIK

B.S.Bekniyazov, dosenti, p.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada umumta’lim maktab rahbarlari boshqaruv faoliyatida taym menejment ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslari ilmiy adabiyotlar asosida har tomonlama tahlil qilinadi. Ta’lim muassasalari rahbarlarida taym-menejment kompetentsiyalarini shakllantirish masalalari yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье на основе научной литературы всесторонне анализируются научно-теоретические основы формирования навыков тайм-менеджмента в управленческой деятельности руководителей общеобразовательных школ. В статье освещаются вопросы развития навыков тайм-менеджмента у руководителей образовательных учреждений.*

Kalt so‘zlar: *ta’lim tashkilotlari, rahbarning ish vaqti, boshqaruv faoliyati, taym-menejent texnologiyasi, rejalashtirish.*

Ключевые слова: *образовательные организации, рабочее время руководителя, управленческая деятельность, технология тайм-менеджмента, планирование.*

Uzluksiz ta’limning poydevori hisoblangan umumiy o‘rta ta’limni rivojlantirish, jamiyat va shaxs ehtiyojlarini to‘laqonli qondirish hamda ta’lim jarayoni ishtirokchilariga zaruriy va etarli sharoitlarni yaratish mazkur sohaning rahbar va pedagogik xodimlaridan taym menejment ko‘nikmasiga ega bo‘lishni shiddat bilan o‘zgarayotgan davrning o‘zi taqoza qilmoqda. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim tashkiloti rahbariga uning oliy ma’lumoti, komp’yuter va internet saytlaridan foydalana olishi, keng qamrovli bilimiyu vaqtini unumli boshqarishi etarli emas. Bularga qo‘shimcha ravishda rahbar xodim teran fikrli, aqlli bo‘lishi va qimmatli vaqtini tejay bilishi zarur. Shu o‘rinda eslatmoq kerakki, har bir qabul qilingan noto‘g‘ri qaror vaqt kushandasidir. Umumta’lim maktab rahbarlari boshqarish ko’nikmalarini shakllantirishda taym-menejment texnologiyasining pedagogik imkoniyatlarini aniqlash bugingi pedagogika fanining dolzarb muammolaridan biridir.

Maktab rahbarlarida taym menejment ko‘nikmasini shakllantirish muammosini ilmiy tahlil qilishdan avval vaqt kompetentsiyasini falsafiy va psixologik-pedagogik kategoriya sifatidagi xususiyatlarini ko‘rib chiqish zarur. Vaqt kompetensiyasi - psixologik vaqtni o‘lchashning asosiy birligi bo‘lib, u inson tajribasini o‘tmish, hozirgi va kelajak vaqt bo‘laklariga taqsimlaydigan kognitiv jarayonlarga asoslanadi [3]. Vaqt kompetensiyasi tamoyillarining falsafiy maqomi masalasi materiyaning o‘z-o‘zidan harakatlanishi va o‘z-o‘zidan rivojlanishi nazariyasi bilan chambarchas bog‘liq. Vaqt kompetensiyasi tushunchasi materiya rivojlanishining ichki manbalari haqidagi falsafiy ta’limotga asoslanadi, bu esa tashqi qonuniyatlarga mos keladigan ichki ziddiyatlarning ustun rolini ko‘rsatish imkonini beradi. Vaqt kompetensiyasi deganda shaxsning sifatlariga asoslangan ko‘nikmalari tushuniladi.

Tadqiqot muammolari bo‘yicha ilmiy adabiyotlarni o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, vaqt kompetensiyasi shaxsning psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, u «Men» konsepsiyasida to‘plangan bo‘lib, u shaxsning bilimlari, tasavvurlari va ichki kechinmalarining barqaror tizimi sifatida qaraladi, ularda o‘zining ma’naviy «Men», ruhiy «Men», ijtimoiy «Men» va jismoniy «Men»iga kiradigan barcha narsaga hissiy-yakka munosabat aks ettiriladi.

F.Zimbardo konsepsiyasiga ko‘ra, shaxsning vaqt kompetensiyasi bir nechta vaqt bilan bog‘liq ko‘rsatmalarni o‘z ichiga oladi: ijobiy o‘tmish; gedonistik hozirgi kun; salbiy o‘tmish; fatalistik hozirgi kun ва kelajak. F.Zimbardo va J.Boyd tadqiqotlarida «inson shaxsan ega bo‘lgan yoki atrofdagilar bilan baham ko‘radigan vaqt kompetensiyasi uning tabiatiga chuqur ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan. Bunda vaqtga nisbatan ustanovkalar juda kamdan kam anglanadi [5]».

Vaqt kompetensiyasi S.I.Kalinin tomonidan o‘z shaxsiy vaqtini boshqa odamlar, o‘z ishi, tashkilotdagi ish vaqti bilan bog‘lash, muvofiqlashtirish qobiliyati sifatida ta’riflangan. Vaqt kompetentligini shaxsiy maqsadlarni anglash va tartibga solish; o‘z vaqtini muntazam ravishda samarali rejalashtirish; vaqtga resurs sifatida qarash; ishni samaraliroq qilish yo‘llarini izlash, «energetik o‘z-o‘zini boshqarish» - mehnat va dam olish nisbati; qat’iy iroda kabi omillar orqali ko‘rib chiqishni taklif qiladi [3].

«Baqt kompetentligi» tushunchasini ta’riflashga oid turli yondashuvlar mavjud bo‘lib, L.P.Enkova V.I.Denderinaning g‘oyalarini tahlil qiladi, uning fikricha, vaqt kompetentligi ta’lim rahbari boshqaruv qobiliyatining tarkibiy qismidir. V.I.Denderinaning so‘zlariga ko‘ra, rahbarning vaqt kompetensiyasi quyidagilarni o‘z ichiga oladi: muammoni ma’lum vaqt doirasida bartaraf etish qobiliyati, maqsadlarga erishishda haqiqiy vaqtni belgilash; vaqt bo‘yicha o‘zaro ta’sirni optimal qurish qobiliyatidir. Amerikalik olim Piter Druker o‘zining «Samarali menejer» asarida menedjerning asosiy xususiyati samaradorlik ekanligini, samaradorlikni oshirishning birinchi yo‘li esa vaqtni boshqarish ekanligini ta’kidlagan [2].

Kasbiy kompetentlikda vaqt kompetentligi alohida o‘rin tutadi, chunki kasbiy faoliyat jarayonini oqilona tashkil etish, uni vaqt makonida amalga oshirish va samaradorligi unga bog‘liq. Maktab rahbarida optimal vaqt kompetensiyasini shakllantirish boshqaruv faoliyati va karyerasini qurishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki vaqt istiqboli kelajak haqidagi tasavvurlar, u haqda o‘ylash va o‘z hayotini rejalashtirish to‘plami sifatida kuchli motivatsion ta’sir ko‘rsatishga, inson xulq-atvorini faollashtirishga va tartibga solishga qodir. Pedagogik jamoa qanday vositalar va usullar yordamida vaqtni samarali boshqara olishga layoqatli mutaxassisni emas, balki mehnat bozorining o‘zgaruvchanligi, mamlakatdagi siyosiy va iqtisodiy o‘zgarishlarga moslashgan shaxsni tarbiyalashga intiladi.

Psixologik-pedagogik ilmiy manbalarni o‘rganish vaqt kompetensiyaning mohiyatini aniqlashda to‘rtta asosiy yondashuvni ajratib ko‘rsatish imkonini beradi: shaxsiy, faoliyatli, integral (shaxsiy-faoliyatli) va texnik. S.Kulnevich shaxsga yo‘naltirilgan ta’limning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganar ekan, vaqt kompetensiyasini rivojlanishning majburiy sharti sifatida tizimga tashqaridan kiritilishi mumkin emasligini ta’kidladi. Bunday yondashuvning o‘ziga xos xususiyati ta’lim jarayoni ishtirokchilarining ichki resurslarni - ongning shaxsiy tuzilmalarini anglashidir: tanqidiylik, motivatsiya, refleksiya, kollizionlik, bilvosita avtonomlik va boshqalar.

Vaqt taqsimotiga nisbatan qator olimlarning munosabatlari, yondashuvlari mavjud. Shulardan eng ko‘p tarqalgani Bifrito Faritto yondashuvi hisoblanadi. Bifrito Faritto taqsimotida vaqtga va bajarilayotgan ishga nisbatan vazifalar to‘rtta qismga ajratiladi.

1.Ahamiyatli va tezda bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalar. Bunda kundalikli ish jarayonida yuzaga keladigan muammolar bo‘lib, ular tezda hal etilishi lozim. Bu masalalar tezda hal etilmasa maktabning o‘quv va tarbiya jarayonida salbiy oqibatlar yuzaga kelishi va yangi muammolar vujudga kelishi mumkin.

2.Ahamiyatli va tezda bajarilishi shart bo‘lmagan vazifalar. Ta’lim muassasining istiqboldagi rejalarini belgilash. Strategik rejalashtirish. Maktabning 5-10 va hato 15 yildan keyingi holati va bunga hozirgi kunda qanday qilib tayyorlanish kerak. Ya’ni bugungi davr talabiga javob beradigan raqobatbardosh sifatli ta’lim berishdir.

3. Ahamiyatsiz, lekin darhol hal etiladigan vazifalar. Xat jo‘natish, telefonga javob berish, faks qabul qilib olish va h.k.

4. Ahamiyatsiz va bajarilishi lozim bo‘lmagan vazifalar. Gaplashib o‘tirish, chekish, ish paytida turli o‘yinlarga vaqt ajratish [2; 32].

Sotsiologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra menejerning ish vaqti taqsimoti quyidagi tartibga to‘g‘ri kelar ekan:

Ishdagi odatiy va kunda qaytarilib turadigan muammolarni echishga 80% vaqt ketadi va sarflangan vaqt 20% muvaffiqiyatni keltiradi.	Muhim va strategik muammolarni hal etishga 20% vaqt ketadi va lekin bu mehnat evaziga ta’lim tashkiloti 80% muvaffiqiyatga erishiladi.

«Taym-menejment» texnologiyasi o‘z mohiyatiga ko‘ra chuqur pedagogik xususiyatga ega, chunki u:

• o‘qituvchi va rahbarning o‘zaro hamkorligini o‘z ichiga oladi;

• pedagogik jarayon komponentlariga adekvat (o‘zaro ta’sirning maqsadi, vazifalari, mazmuni, metodlari, vositalari, shakllari va natijalari);

• vaqtga qadriyatli yondashuvni, vaqt kompetensiyasi fenomenini, o‘quv jarayonini shakllantiradi;

• vaqt kompetensiyasining aniq ko‘nikmalarini shakllantirish orqali menedjerning shaxsiy o‘sishiga hissa qo‘shadi.

Vaqt kompetentlikni rivojlantirish mexanizmlarini tadqiq etishning asosiy muammolaridan biri faoliyat natijadorligi bilan bog‘liq tayanch komponentlarni aniqlashdir. Bugungi kunda vaqtni tashkil

etishning individual usuli samaradorligini oshirishning ikkita yondashuvini ajratib ko‘rsatish mumkin - instrumental va subyektiv, ular vaqt kompetentligining qaysi tarkibiy qismlari uni rivojlantirish uchun asosiy hisoblanishi bilan farqlanadi. Instrumental yondashuv vaqtni tashkil etish texnologiyalarini o‘zlashtirishni birinchi o‘ringa qo‘yadi. Subyektli yondashuv doirasida shaxsning vaqtni ongli tashkil etishga yo‘naltirilganligi bilan bog‘liq motivatsion va qadriyatli-mazmunli komponentlar ustuvor hisoblanadi.

Shu bilan birga, har qanday faoliyatda vaqtni boshqarish texnologiyalaridan foydalanish va o‘zlashtirish katta yordam beradi. Gleb Arxangelskiyning ta’kidlashicha, “vaqtni boshqarish - bu o‘zgarmas hayot vaqtidan shaxsiy maqsadlar va qadriyatlarga muvofiq foydalanish imkonini beruvchi texnologiya. Shunday ekan, vaqtni boshqarishning maqsadli vazifasi baxtdir” [1;13].

Vaqt resurslarni to‘g‘ri boshqarish ta’lim muassasasi rahbarlariga o‘z mehnat faoliyatini oqilona, izchil va xotirjam bajarish imkonini beradi, bu esa o‘z navbatida ularning hissiy, ruhiy va jismoniy salomatligiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi va shubhasiz ta’lim sifatini yaxshilaydi.

Zamonaviy ta’lim rahbari har doim rahbar rejali, vaqt me’yorida bo‘lishi, bajariladigan ishlarini vaqt oralig‘ida taqsimlashi va ana shu taqsimlangan ro‘yxatga ruhan va jismonan tayyor bo‘lishi kerak. Demak, vaqt bizning rejalarimiz bilan samarali va natijali bo‘lib boradi. Shaxs psixologik muammolarni malakali hal etish orqali rahbar o‘z vaqtidan yanada unumli foydalanishda qo‘shimcha imkoniyatlarga ega bo‘lishi mumkin. Masalan, doimiy shoshilib yurish, belgilangan joyga har doimiy kechigib borishni odatga aylantirib olish ham vaqtga nisbatan munosabatni to‘g‘ri taqsimotiga salbiy ta’sir qila boshlaydi va bajariyotgan ishdan qoniqish hissi bo‘lmaydi. Shoshilib qilingan ish har doim ham samara beravermaydi. Albatta, shoshilish kerak emas, o‘ta sekinlik bilan qilingan harakatda ham ma’no yo‘q. Har doim shoshilib yurish ham yaxshi oqibatlarga olib kelmaydi. Ko‘p muhim ishlaringiz esingizdan chiqishi mumkin. Buning oqibatida ishlaringiz o‘lda-cho‘lda qoladi. Tez charchaysiz va hech narsaga ulgurolmayapman deb asabiylashasiz. Doima shoshilib yurish natijasida hosil bo‘lgan stress yuki, qo‘rquv, ikkilanish, qadiksirash oxirida natijadorlikni his qilishga yaki undan ruhlanishga imkon bermaydi [3; 47].

Bajariyotgan ishimizning oxirgi natijasidan ma’mnun bo‘lish ham juda katta ahamiyatga ega. Shunki bu insonga motivatsiya beradi va keyingi yangi-yangi ishlarga undaydigan energiya beradi. Mana shu energiyaning tula hosil bo‘lishi uchun esa aynan doimiy shoshilishlardi tark etishimiz kerak. Hayotimizda tig‘iz bo‘ladigan shoshilinishlarni keltirib chiqaradigan vaziyatlarga jiddiy qarash va har bir bajariladigan ishimizga ertaroq tayyorgorlik bilan uni ma’lum bir vaqt oralig‘idagi ijro joylariga ahamiyat beradigan bo‘lsak bu doimiy shoshilish vaziyatlaridan xalos bo‘lamiz.

Vaqtni samarali boshqarishga to‘siq bo‘ladigan yana bir psixologik muammo bu charchash. Inson ko‘proq charchagan paytda ham jismonan ham aqlan to‘xtaydi. Tana ham o‘zining ma’lum bir faoliyati tonusini pasaytiradi. Demak kuchli charchoq holatida ham faoliyat bajarish, ishni yuritishga insonni majburlash demak vaqtning besamar ketishiga, o‘tkazilgan vaqtdan natijadorlik ko‘ra olmaslikka sabab bo‘ladi. Shu bois ham kuchli charchoq holatida qisqa muddatli dam olish tavsiya etiladi.

Keyingi muammo haddan tashqari ko‘p vazifalarni o‘z zimmasiga olish. Ta’lim tashkiloti rahbarlarini eng qiynaydigan vazifa xodimlarga vaqt taqsimotini to‘g‘ri bo‘lib bera olmasligi, xodimlarga yuklanadigan vazifalarni ham o‘zining zimmasiga olib qolishi. Natijada bir necha xodim bajaradigan vazifalar tanho o‘zining zimmasida qolib ketishi jismoniy, aqliy va ruhiy uch tomonlama zorig‘ishni keltirib chiqaradi. Va bu esa o‘z-o‘zidan insonda asabiylik holatini, ruhiy kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

Xulosa. Shunday qilib, zamonaviy jamiyat ta’lim oldiga hozirgi zamonning o‘zgaruvchan sharoitlariga moslasha oladigan, mustaqil ravishda qaror qabul qilishga va tanqidiy fikrlashga tayyor bo‘lgan rahbarlarni sifatli tayyorlash vazifasini qo‘ymoqda. Ushbu muammoning dolzarbligi psixologiya nuqtai nazaridan ham tasdiqlanadi. Vaqt tanqisligi sharoitida ish yuritish ta’lim rahbari faoliyatida empirik zo‘riqishni keltirib chiqaradi, hissiy kechinma bilan ziddiyatga kirishadi, bu esa ta’lim faoliyatning tartibsizlanishiga olib keladi. Vaqt bugungi kunda qadriyat bo‘lib, rahbarning o‘z mehnatini qanchalik to‘g‘ri tashkil etishi uning kelajakdagi shaxsiy o‘sishiga bog‘liq.

Foydalangan adabiyotlar

1. Архангельский, Г. А. Организация времени: от личной эффективности к развитию фирмы /Г. А. Архангельский. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 442 с.

2. Друкер Питер Ф. Эффективный управляючий / Питер Ф. Друкер; пер. А. Мкервали. – М. : СП "Бук Чембэр Интернэшнл", 2014. – 265 с.

3. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2016. 371 с.

4. Кузьмина О. В. Типологические особенности временной компетентности личности // Вестн. Удмурт.ун-та. Сер. Философия. Социология. Психология. Педагогика. 2012. Вып. 1. С. 30-36.

5. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2015. – 352 с.

METHODOLOGY OF COLLABORATIVE COMMUNICATION IN ORGANIZING INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

U. Y. Doshanov
Intern-Lecturer, Chimboy Faculty, Karakalpak
State University named after Berdakh

Abstract: *This scientific article investigates the effective inclusion of visually impaired and totally blind students into physical education classes and methods for increasing their physical activity. The research is tailored to the educational process and regional climatic conditions for 5th - 6th grade students ages 11-13 at Specialized boarding school No. 10 "Nurli Maskan" in Nukus, Republic of Karakalpakstan. The article presents an integrated narrative analysis without relying on tables detailing a three-stage documentation and collaboration system between the physical education teacher, the typhlopedagogue, and the orientation and mobility (O&M) specialist, as well as mechanisms for evaluating functional vision and adapting sports equipment and environments.*

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada ko'rish qobiliyati zaif va butunlay ko'r o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga samarali jalb etish hamda ularning jismoniy faolligini oshirish usullari o'rganiladi. Tadqiqot Qoraqalpog'iston Respublikasining Nukus shahridagi 10-sonli "Nurli Maskan" ixtisoslashtirilgan maktab-internatining 11–13 yoshli (5–6-sinf) o'quvchilari uchun ta'lim jarayoni va mintaqaviy iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisi, tiflopedagog hamda fazoda mo'ljal olish va harakatlanish (O&M) bo'yicha mutaxassis o'rtasidagi uch bosqichli hujjatlashtirish va hamkorlik tizimi, shuningdek, funksional ko'rish qobiliyatini baholash hamda sport jihozlari va muhitni moslashtirish mexanizmlari yoritilgan yaxlit tahliliy bayon keltirilgan.*

Keywords: *typhlopedagogy, inclusive physical education, functional vision, orientation and mobility, tactile modeling, 5th–6th grade students.*

Kalit so'zlar: *tiflopedagogika, inklyuziv jismoniy tarbiya, funksional ko'rish, mo'ljal olish va harakatlanish, taktil modellashtirish, 5–6-sinf o'quvchilari.*

Physical education classes play a decisive role in adapting visually impaired and blind children to society, overcoming delays in their physical development, and developing motor coordination. Particularly for 5th–6th grade students at Specialized Boarding School No. 10 "Nurli Maskan" in Nukus, physical education serves not only as a means of improving physical health, but also as a primary driver for developing independent spatial orientation, dynamic balance, and social communication skills. This age group marks the transition into early adolescence, characterized by rapid musculoskeletal development and heightened self-awareness.

Scientific research demonstrates that targeted exercises and structured physical activity can significantly improve motor skills and dynamic balance parameters in visually impaired students. However, in practice, physical education teachers often encounter difficulties due to a lack of sufficient knowledge regarding the perceptual characteristics of these students, typhlopedagogical approaches, and methods for differentiating instruction. Addressing this academic challenge requires establishing consistent, systematic communication among general physical education teachers, specialized typhlopedagogues, and certified orientation and mobility specialists.

Literature Review: Significant research has been conducted in global typhlopedagogy and adaptive physical education regarding physical development and motor skill acquisition in children with visual impairments. Aki, Turan, and Kayihan (2007), as well as Jazi, Purrajabi, Movahedi, and Jalali (2012), demonstrated that targeted movement and balance exercises drastically enhance motor performance and spatial self-perception among visually impaired children.

However, as Conroy (2012) noted, many physical education teachers experience ongoing hesitation and difficulty when instructing blind students. The main cause is a lack of precise pedagogical-medical data concerning the student's functional vision, along with insufficient mastery of instructional adaptation techniques.

Research by Lieberman, Haegele, Columna, and Conroy (2014) highlights that core skills within the Expanded Core Curriculum (ECC) - including social interaction, independent mobility, and self - care principles - can be successfully taught through physical education classes. In this context, typhlopedagogues and certified orientation and mobility specialists must provide continuous consultation and methodological support to physical education teachers. The three-stage information-exchange framework proposed by Mey van Munster and colleagues (2015) aims specifically at ensuring seamless coordination among these specialists.

Research Methodology: This study utilized qualitative and analytical evaluation, pedagogical observation, and a three-stage model for functional vision assessment and instructional adaptation. Under the conditions of Specialized Boarding School No. 10 “Nurli Maskan” in Nukus, this model is implemented through three main information maps and communication instruments:

Assessment of functional vision and motor capabilities in physical education: At the beginning of the academic year, the typhlopedagogue and O&M specialist create a comprehensive profile for the physical education teacher detailing the student's visual and motor status across five core areas:

Personal and Etiological Data: Details the cause of visual impairment (e.g., albinism, cataracts, cortical visual impairment, diabetic retinopathy, glaucoma, macular degeneration, retinitis pigmentosa, retinopathy of prematurity, various syndromes, or trauma). In the Nukus context, identifying etiology helps determine contraindications (e.g., restricting abrupt jumping or heavy lifting in cases of glaucoma or retinal detachment). The onset (congenital vs. acquired) and stability (stable vs. progressive) of the impairment are also documented.

IBSA Sports Classification and Functional Vision Level: Categorizes students according to International Blind Sports Federation (IBSA) standards: B1 (visual acuity lower than LogMAR 2.60), B2 (LogMAR 1.50 to 2.60 and/or visual field under 10 degrees), and B3 (LogMAR 1.40 to 1.0 and/or visual field under 40 degrees).

Assistive Visual Devices: Evaluates the use of corrective glasses for distance/nearsightedness, sun protection, mobility canes, monoculars, telescopes, binoculars, or optical prostheses. Recommendations are provided for securing glasses with protective straps or storing them safely during activity.

Visual Functioning Characteristics: Assesses light sensitivity, light direction tracking, and photophobia levels. In Karakalpakstan's intense, sunny climate, students with photophobia are advised to wear tinted lenses and brimmed caps during outdoor activities. Visual acuity, object tracking distances stationary vs. moving balls, preferred visual fields central, peripheral, lateral, lower, upper, optimal distance height for presenting visual cues, color differentiation, and contrast preferences are thoroughly assessed.

Orientation and Mobility (O&M) Skills: Evaluates auditory localization responding to speech/sounds, turning toward sound sources, moving toward stationary sounds, mastery of environmental concepts left right discrimination, compass directions, guided travel skills, and cane techniques for detecting obstacles or navigating stairs rated by independence levels: independent, physical guidance, or verbal cues.

Periodic Updates on Equipment and Environment Adaptation: The second component serves as an ongoing communication document exchanged throughout the school year between the physical education teacher and the typhlopedagogue. The physical education teacher outlines planned instructional units e.g., athletics, gymnastics, volleyball, goalball along with scheduled dates and times. The typhlopedagogue then specifies the required adaptive equipment, visual/auditory aids, and spatial concepts that must be introduced prior to the unit. This proactive communication enables "pre-teaching,"

allowing the typhlopedagogue to familiarize the student with movement dynamics, court layouts, and trajectories during dedicated O&M lessons before general PE classes take place.

Unit Completion and Instructional Strategy Planning: The third stage is completed at the beginning and end of each instructional unit to evaluate the effectiveness of pedagogical strategies and environmental modifications across four main areas:

1. Teaching Strategies: Implementing verbal instructions, visual demonstrations leveraging residual vision, physical guidance manually guiding the student's limbs, and tactile modeling allowing the student to touch the teacher's or a peer's body to feel the movement pattern.

2. Equipment and Resources: Modifying equipment sizes, utilizing sound-emitting balls, employing high-contrast colors, or tethering balls with cords.

3. Environmental Modifications: Adjusting lighting levels, placing tactile boundary lines textured mats or raised markings, applying high-visibility floor and wall tapes, setting up auditory cues, using tactile boards/maps for field layout explanation, and modifying activity distances.

4. Feedback and Recommendations: Analyzing the effectiveness of applied methods at the conclusion of each unit to refine approaches for the subsequent unit.

Implementation and discussion of results at boarding school no. 10 "Nurli maskan" Students in grades 5-6 at specialized boarding school no. 10 "Nurli maskan" in Nukus respond best to physical exercises structured through games and team competitions. Applying this three-stage collaboration model in this environment yields the following positive pedagogical outcomes:

First, an individualized functional vision map is created for every student, accounting for Nukus's climate conditions, such as intense sunlight in spring and autumn and lighting variations between indoor gyms and outdoor fields. For 5th-6th grade students with photophobia, wearing tinted glasses and brimmed hats during outdoor athletics becomes a standard safety practice.

Second, the integration of tactile and auditory materials during unit planning enhances spatial understanding. For instance, when introducing volleyball or goalball elements, tactile boards are used to explain the six primary zones of the court and the height of the net. Raised textures such as cord glued underneath floor tape and bright yellow border lines are installed along boundaries, enabling students to instantly perceive boundaries through cane or foot feedback.

Third, pedagogical communication and movement demonstration methods are substantially refined. For totally blind students, tactile modeling and physical guidance serve as primary instructional methods. By feeling the movement patterns of the teacher's active muscles and joints during a demonstration, the student constructs an accurate mental representation of the motion trajectory.

International practice indicates that when over 30 educators implemented these collaborative instruments during the 2014-2015 academic year, students demonstrated marked increases in Braille reading/writing fluency, physical activity levels, and personal independence. Implementing this model among 5th-6th grade students at "Nurli Maskan" reduces anxiety and uncertainty for the physical education teacher while boosting student engagement in sports activities.

Conclusion and Practical Recommendations

The analytical findings confirm that ensuring the safe, full participation of visually impaired 5th-6th grade students at specialized boarding school no. 10 "Nurli maskan" in Nukus relies directly on structured interdisciplinary collaboration. Based on these findings, the following practical recommendations are proposed:

1. Establish Systematic Information Exchange: Implement mandatory procedures at the beginning of each academic year to complete functional vision maps and approve adaptation plans before starting each unit, involving PE teachers, typhlopedagogues, and O&M specialists.

2. Tactile-Visual Adaptation of Facilities: Optimize light and contrast ratios in the school gymnasium, installing tactile border indicators, raised tapes, ropes, and auditory markers across playing surfaces.

3. Account for Local Climatic Factors: Provide sun protection gear and tailored environment adjustments during outdoor sessions for students affected by photophobia or low visual acuity in Nukus.

4. Expand Tactile and Auditory Methods: Align teaching methods with early adolescent development by systematically employing tactile modeling, physical guidance, sound-emitting balls, and tactile strategy boards.

In conclusion, adapting this three-stage collaborative model elevates the quality of inclusive physical education at boarding school no. 10 “Nurli Maskan” in Nukus, providing effective support for both the physical and social rehabilitation of visually impaired students.

REFERENCES

1. Mey van Munster, Erin Weaver, Lauren Lieberman, Katrina Arndt. Physical Education and Visual Impairment: Collaborative Communication for Effective Inclusion Journal of Visual Impairment & Blindness. - 2015. - Vol. 109, No. 3. - P. 231-237.

2. Aki, E., Turan, A., & Kayihan, H. Training motor skills in children with low vision Perceptual and Motor Skills. - 2007. - Vol. 104. - P. 1328-1336.

3. Conroy, P. Supporting students with visual impairments in physical education Insight: Research and Practice in Visual Impairment & Blindness. - 2012. - Vol. 5, No. 1. - P. 3-10.

4. International Blind Sports Federation. Classification IBSA. - 2013. - URL: http://www.ibsasport.org/classification.

5. Jazi, S., Purrajabi, F., Movahedi, A., & Jalali, S. Effect of selected balance exercises on the dynamic balance of children with visual impairments Journal of Visual Impairment & Blindness. - 2012. - Vol. 106, No. 8. - P. 466–474.

6. Lieberman, L. J., Haegele, J. A., Columna, L., & Conroy, P. How students with visual impairments can learn components of the expanded core curriculum through physical education Journal of Visual Impairment & Blindness. - 2014. - Vol. 108, No. 3.- P. 239-248.

MUSOBAQA JARAYONIDA SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI OSHIRISH USULLARI

***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 sharoitida sportchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash muammosi nazariy-tahliliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi - sportchining bosim, noaniqlik, xato va yuqori natija talabi ta’sirida funksional holatini saqlashiga yordam beradigan psixologik usullarni qiyosiy tahlil qilish va ularni amaliy tayyorgarlik tizimiga integratsiya qilish tamoyillarini asoslashdir. Ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijalar psixologik barqarorlikni faqat “irodaviy chidamlilik” bilan cheklash noto‘g‘ri ekanini ko‘rsatadi: maqsadni boshqarish, diqqat nazorati, o‘ziga ishonch, emotsional qabul qilish, tasavvur, nafas o‘zaro bog‘langan holda samaraliroq ishlaydi. Maqolada murabbiy va sport psixologi uchun bosqichma-bosqich amaliy model taklif etiladi.*

Аннотация: *В статье на теоретико-аналитическом уровне рассматривается проблема повышения психологической устойчивости спортсменов в условиях соревнований. Цель исследования - сопоставить психологические методы, позволяющие сохранять функциональное состояние при давлении, неопределённости, ошибках и высокой цене результата, а также обосновать принципы их включения в систему спортивной подготовки. Использованы методы сравнительного анализа научной литературы, обобщения и систематизации. Показано, что психологическая устойчивость не сводится к волевому терпению: наиболее продуктивен комплекс, объединяющий управление целями, контроль внимания, уверенность, принятие эмоций, мысленную репетицию, дыхательные техники. Предложена практическая поэтапная модель для тренера и спортивного психолога.*

Kalit so‘zlar: *psixologik barqarorlik, musobaqa stressi, mental mustahkamlik, diqqat nazorati, mindfulness, psixologik ko‘nikmalar.*

Ключевые слова: *психологическая устойчивость, соревновательный стресс, ментальная стойкость, контроль внимания, осознанность, психологические навыки.*

Zamonaviy sportda jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi yuqorilagan sari natijani farqlab beruvchi omillar orasida psixologik barqarorlikning ulushi ortib bormoqda. Musobaqa vaziyati mashg‘ulotdan shunisi bilan farq qiladiki, unda natija baholanadi, vaqt va imkoniyat cheklangan bo‘ladi,

xato esa darhol oqibat tug‘dirishi mumkin. Shu sababli sportchi faqat qo‘zg‘alishni pasaytirishga emas, balki bosim ostida diqqat, qaror qabul qilish, motor nazorat va o‘ziga ishonchni saqlashga ehtiyoj sezadi. Elita sportchilarini o‘rganishga asoslangan tadqiqotlarda mental mustahkamlikning asosiy belgilariga o‘ziga ishonch, maqsadga yo‘nalganlik, bosim va xavotirni boshqarish hamda diqqatni vazifaga qaytara olish kiritilgan [5,205].

Psixologik barqarorlik va mental mustahkamlik bir-biriga yaqin, biroq aynan bir tushuncha emas. Mental mustahkamlik sportchining raqobat, qiyinchilik va bosimdagi nisbatan barqaror psixologik xususiyatlarini ifodalasa, psixologik barqarorlik vaziyat o‘zgarishiga mos ravishda resurslarni safarbar etish va buzilgan funksional holatni tiklash qobiliyatini ham qamrab oladi. Olimpiya chempionlari tajribasiga tayangan modelda ijobiy shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya, ishonch, diqqat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressorni “tahdid” emas, “sinov” sifatida baholashga yordam berishi ko‘rsatilgan [3,669]. Demak, barqarorlik faqat hissiyotning kuchini kamaytirish emas; vaziyatni qayta baholash va e’tiborni nazorat qilinadigan vazifalarga ko‘chirish hamdir.

Mazkur maqolaning maqsadi musobaqa jarayonida sportchilarning psixologik barqarorligini oshiruvchi usullarni ilmiy manbalar asosida qiyosiy tahlil qilish, ularning kuchli va cheklangan jihatlarini ko‘rsatish hamda amaliy tayyorgarlikka integratsiya qilish modelini taklif etishdan iborat. Vazifalar sifatida psixologik barqarorlikning tarkibiy qismlarini aniqlash, kognitiv-xulqiy va qabulga asoslangan yondashuvlarni solishtirish, musobaqaoldi hamda musobaqa ichidagi o‘zini boshqarish vositalarini tizimlashtirish belgilandi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega. Unda sport psixologiyasida psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirish, mental mustahkamlik, rezilyentlik hamda mindfulness-qabul yondashuvlariga bag‘ishlangan ilmiy ishlar qiyosiy tahlil qilindi. Manbalarni tanlashda sportchilarga bevosita aloqador, recenziyadan o‘tgan va bibliografik ma’lumotlari tekshiriladigan nashrlarga ustuvorlik berildi. Tahlilda uch mezon qo‘llandi: birinchidan, usul musobaqa bosimida qaysi psixologik mexanizmga ta’sir qilishi; ikkinchidan, uning mashg‘ulot jarayonida shakllantirilish imkoniyati; uchinchidan, real musobaqa vaziyatiga ko‘chirish darajasi. Bunday yondashuv alohida texnikalarni sanab o‘tishdan ko‘ra, ularning o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatishga imkon beradi.

Natijalar va muhokama. Psixologik ko‘nikmalar treningi (PST) sportdagi eng ko‘p qo‘llanadigan tizimli yondashuvlardan biridir. Uning tarkibiga maqsad qo‘yish, o‘z-o‘ziga gapirish, obrazli tasavvur, relaksatsiya va diqqatni boshqarish kabi usullar kiradi. Birrer va Morgan yuqori intensiv sport turlarida bitta universal texnika yetarli emasligini, avvalo konkret sport turining psixologik talablarini aniqlab, shundan keyin zarur ko‘nikma va texnikani tanlash kerakligini ta’kidlaydi [1,78]. Bu xulosa amaliyot uchun muhim: masalan, kamondan otishda qo‘zg‘alishni pasaytirish va nozik motor nazorati ustuvor bo‘lsa, kurash yoki boksda yuqori faollikni saqlagan holda impulsiv qarorni jilovlash muhimroq. Demak, barqarorlik dasturi sport turi, rol va musobaqa epizodiga moslashtirilishi lozim.

Maqsadni boshqarish psixologik barqarorlikning tayanch elementidir. Faqat natijaviy maqsad - medal, o‘rin yoki rekord - sportchining nazoratidan qisman tashqarida bo‘lgani uchun, keskin vaziyatda xavotirni kuchaytirishi mumkin. Jarayon maqsadlari esa “birinchi harakatni aniq bajarish”, “nafas ritmini saqlash”, “har epizoddan keyin pozitsiyani tiklash” kabi nazorat qilinadigan ko‘rsatkichlarga e’tiborni qaytaradi. Mental mustahkamlikni rivojlantirish uzoq muddatli jarayon bo‘lib, motivatsion muhit, murabbiy va yaqinlarning qo‘llovi, sport tajribasi hamda psixologik ko‘nikmalarning birgalikdagi ta’siri orqali shakllanishi ko‘rsatilgan [2, 83]. Shu sababli maqsad qo‘yish alohida “motivatsion mashq” emas, balki bosim ostida e’tiborni boshqaruvchi mexanizm sifatida qaralishi kerak.

Diqqat nazoratini kuchaytirishda “signal so‘zlari” va qisqa prestart rutinalari samarali vosita bo‘la oladi. Sportchi musobaqadan oldin va kritik epizodlar orasida 2–4 bosqichli bir xil ketma-ketlikni takrorlaydi: nafasni me’yorlashtirish, tanadagi ortiqcha taranglikni tekshirish, bitta texnik kalit so‘zni eslash va keyingi harakatga vizual fokusni yo‘naltirish. Rutina tasodifiy fikrlar oqimini to‘liq yo‘q qilmaydi, lekin diqqatni oldindan belgilangan “ishchi kanal”ga qaytaradi. Jones va hamkorlar mental mustahkam sportchilarni tavsiflar ekan, aynan bosim ostida fokusni saqlash, o‘z qobiliyatiga chuqur ishonish va chalg‘ituvchi omillarga qaramay vazifani davom ettirishni ajratib ko‘rsatgan [5, 205].

O‘z-o‘ziga gapirish texnikasida mazmun hal qiluvchi ahamiyatga ega. “Xato qilma” kabi taqiqlovchi iboralar e’tiborni xatoning o‘ziga bog‘lab qo‘yishi mumkin; funksional iboralar esa qisqa, ijobiy va harakatga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak: “ritm”, “tayanch”, “oldinga”, “keyingi epizod”. Bu usul sportchining o‘ziga ishonchini sun’iy ravishda oshirishdan ko‘ra, ijro algoritmini soddalashtirishi bilan

foydali. O‘ziga ishonch yuqori darajadagi sportchining barqaror ishlashida muhim himoya omili sifatida qayd etilgan [3, 669]. Shuning uchun murabbiy sportchiga umumiy “ishon o‘zingga” degan tavsiyadan ko‘ra, uning texnik harakatiga mos va oldindan sinovdan o‘tgan kalit iboralarni shakllantirishga yordam berishi maqsadga muvofiq.

Obrazli tasavvur (mental rehearsal) musobaqadagi kutilmagan vaziyatlarga oldindan psixologik “javob ssenariysi” yaratadi. Uning samarali shakli faqat ideal ijroni ko‘z oldiga keltirish bilan cheklanmaydi. Sportchi raqibning kuchli starti, hakam qarori, kichik texnik xato, hisobda ortda qolish yoki tomoshabin bosimi kabi ehtimoliy vaziyatni tasavvur qilib, undan keyingi funksional javobini ham mental ravishda mashq qiladi. Bu usul xatoni “falokat” sifatida qabul qilish ehtimolini kamaytiradi va tiklanish tezligini oshiradi. Psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirishga oid adabiyotlarda tasavvur boshqa ko‘nikmalar bilan integratsiyalangan holda qo‘llanganda maqsadga muvofiq ekani qayd etiladi [1, 78]. Nafasni boshqarish va qisqa mushak relaksatsiyasi vegetativ qo‘zg‘alishni me’yorlashtirishning bevosita usullaridir. Biroq ularning vazifasi sportchini maksimal darajada “tinchlantirish” emas. Haddan tashqari pasaygan faollik ham ayrim sport turlarida reaksiya tezligi va agressiv-intensiv ijroga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shuning uchun amaliy maqsad individual optimal qo‘zg‘alish diapazoniga qaytishdir. Sportchi uchun 1–2 daqiqalik sekinlashtirilgan nafas, uzoqroq chiqarish fazasi va yelka-jag‘ mushaklaridagi taranglikni tekshirish musobaqa oldidan foydali bo‘lishi mumkin; ammo bu texnika mashg‘ulotlarda avtomatlashtirilmasa, musobaqaning o‘zida yangi vosita sifatida kiritilmasligi kerak.

An’anaviy kognitiv yondashuv salbiy fikrni o‘zgartirish yoki konstruktivroq fikr bilan almashtirishga urg‘u beradi. Mindfulness va qabulga asoslangan yondashuv esa boshqa mexanizmni taklif qiladi: sportchi xavotir, tanadagi taranglik yoki muvaffaqiyatsizlik haqidagi fikrni yo‘qotishga urinmaydi, ularni baholamasdan sezadi va e’tiborni qiymatga mos harakatga qaytaradi. Gardner va Moore salbiy ichki holatlarni majburan bostirish ayrim vaziyatlarda teskari samara berishi mumkinligini, qabul va hozirgi lahzaga yo‘nalgan e’tibor esa funksional xatti-harakatni saqlashga xizmat qilishini ko‘rsatadi [4,707]. Bu yondashuv, ayniqsa, “hayajon bo‘lmasligi kerak” degan ichki kurash sportchining o‘zini yanada ko‘proq kuzatishiga olib keladigan holatlarda ahamiyatli.

Kognitiv qayta baholash va mindfulness bir-biriga raqib usullar sifatida emas, vaziyatga qarab qo‘llanadigan ikki yo‘l sifatida ko‘rilishi lozim. Agar sportchi “bitta xato hammasini tugatadi” kabi aniq noto‘g‘ri xulosaga berilsa, dalillarga tayangan qayta baholash samarali: xato natijani qiyinlashtiradi, lekin keyingi epizod ustidan nazorat saqlanadi. Agar fikrni mantiqan “yengish”ga urinishning o‘zi chalg‘itayotgan bo‘lsa, uni qisqa belgilash - “bu xavotir fikri” - va vazifaga qaytish foydaliroq. Shu tariqa barqarorlikning markaziy ko‘rsatkichi salbiy emotsiyaning yo‘qligi emas, emotsiya mavjud bo‘lsa ham maqsadga muvofiq xatti-harakatni davom ettirishdir.

Tahlil asosida psixologik barqarorlikni rivojlantirishning to‘rt bosqichli amaliy modeli taklif etiladi. Birinchi bosqich - diagnostika: sportchi qaysi vaziyatda barqarorligini yo‘qotishi, bunga qanday fikr, tana belgisi va xatti-harakat hamroh bo‘lishi aniqlanadi. Ikkinchi bosqich - bazaviy ko‘nikmalar: nafas, diqqat signallari, funksional self-talk, obrazli tasavvur va qisqa qayta baholash mashq qilinadi. Uchinchi bosqich - bosimni modellashtirish: vaqt cheklovi, hisob bosimi, tomoshabin shovqini yoki hakam qarori kabi elementlar nazoratli mashg‘ulotga qo‘shiladi. To‘rtinchi bosqich - individual musobaqa protokoli: start oldidan, tanaffusda, xatodan keyin va musobaqa tugagach bajariladigan 2–4 qadamli algoritm shakllantiriladi. Mental mustahkamlikni saqlash uchun motivatsiya, qo‘llab-quvvatlovchi tarmoq va psixologik ko‘nikmalardan muntazam foydalanish zarurligi haqidagi xulosalar bu modelning davomiy xarakterini tasdiqlaydi [2, 83].

Ushbu modelning afzalligi shundaki, sportchi “barqaror bo‘lish” kabi mavhum talabni konkret kuzatiladigan harakatlarga aylantiradi. Masalan, xatodan keyingi protokol: bir marta chuqur nafas - xatoni qisqa nomlash - kalit so‘z - keyingi epizodga vizual fokus. Murabbiy esa natijadan tashqari protsess ko‘rsatkichlarini ham qayd etishi mumkin: xatodan so‘ng qayta tiklanish vaqti, chalg‘ishlar soni, rutinalarga rioya qilish, musobaqa oldi xavotirning subyektiv bahosi. Shunda psixologik tayyorgarlik mavsum oxirida esga olinadigan qo‘shimcha mashg‘ulot emas, texnik va taktik tayyorgarlik kabi rejalashtiriladigan jarayonga aylanadi.

Xulosa. Musobaqa jarayonida psixologik barqarorlik sportchining hayajonsiz yoki xatosiz bo‘lishi emas, balki bosim, noaniqlik va muvaffaqiyatsiz epizod mavjud bo‘lsa ham funksional diqqat va xatti-harakatni tiklay olish qobiliyatidir. Tahlil shuni ko‘rsatdiki, barqarorlikni oshirishda yagona “eng kuchli” texnika mavjud emas. Psixologik ko‘nikmalar treningi nazorat qilinadigan maqsadlar, self-talk,

obrazli tasavvur, nafas va diqqat nazoratini bir tizimga birlashtiradi; mindfulness va qabulga asoslangan yondashuv esa sportchini ichki kechinmalar bilan ortiqcha kurashdan chiqarib, vazifaga qaytaradi. Eng samarali model individual diagnostika, bazaviy ko‘nikmalarni avtomatlashtirish, mashg‘ulotda bosimni modellashtirish va qisqa musobaqa protokolini yaratish ketma-ketligiga tayanadi. Murabbiy psixologik tayyorgarlikni faqat muammo yuzaga kelganda qo‘llanadigan yordam sifatida emas, butun mavsum davomida rejalashtiriladigan tayyorgarlik komponenti sifatida tashkil etishi lozim. Shunda sportchining psixologik barqarorligi tasodifiy shaxsiy sifatdan boshqariladigan va rivojlantiriladigan kompetensiyaga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete’s performance in high-intensity sports // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 2010. – Vol. 20, Suppl. 2. – P. 78–87. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.

2. Connaughton D., Wadey R., Hanton S., Jones G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers // J. Sports Sci. – 2008. – Vol. 26, No. 1. – P. 83–95. DOI: 10.1080/02640410701310958.

3. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // Psychol. Sport Exerc. – 2012. – Vol. 13, No. 5. – P. 669–678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

4. Gardner F. L., Moore Z. E. A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations // Behav. Ther. – 2004. – Vol. 35, No. 4. – P. 707–723. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80016-9.

5. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers // J. Appl. Sport Psychol. – 2002. – Vol. 14, No. 3. – P. 205–218. DOI: 10.1080/10413200290103509.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF THE CONCEPT FOR HARMONIZING THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM OF STUDENT YOUTH WITH SOCIALLY-ORIENTED VALUES IN THE CONTEXT OF THE REPUBLIC OF KARAKALPAKSTAN

Yu.K.Jumatova, a 2nd-year Master’s student in Theory of Physical Education and Sports at Karakalpak State University

Abstract. *This article investigates the pedagogical and ecological foundations of integrating socio-axiological values into the physical education system for student youth in higher education institutions of the Aral Sea region “Republic of Karakalpakstan”. A pedagogical experiment was conducted over two semesters with 90 first-year students at the Nukus State Pedagogical Institute. The research utilized methodologies developed by G.D. Babushkin and G.L. Apanasenko, the Rufier test, and the “SAN” (Well-being, Activity, Mood) assessment. Initial diagnostic results revealed that due to the specific ecological and climatic factors of the Aral Sea region, more than 50% of the students exhibited various morphofunctional health deviations, and over 68% scored 14 points or lower according to Apanasenko’s criteria (indicating insufficient functional reserves). The study substantiates organizing physical education via a socio-axiological model based on the sequence of “knowledge - awareness - valuation - motivation - activity - reflection - social responsibility.” This approach fosters the recognition of physical health as both a personal and social value under extreme environmental conditions, promoting sustainable physical activity and developing the future specialist's social responsibility.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Orol dengizi mintaqasidagi (Qoraqalpog‘iston Respublikasi) universitet talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga ijtimoiy-aksiologik qadriyatlarni integratsiyalashning pedagogik va ekologik asoslari o‘rganiladi. Pedagogik tajriba Nukus davlat pedagogika institutining 90 nafar birinchi kurs talabalari bilan ikki semestr davomida o‘tkazildi. Tadqiqotda G.D. Babushkin va G.L. Apanasenko usullari, Ruffier testi va "Farovonlik, faollik, kayfiyat" SAN so‘rovnomasi qo‘llanildi. Dastlabki baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, Orol dengizi mintaqasining o‘ziga xos ekologik va iqlim omillari tufayli talabalarning 50% dan ortig‘i sog‘liqda turli morfofunksional og‘ishlarni namoyon qiladi va 68% dan ortig‘i Apanasenko mezonlari bo‘yicha 14 ball yoki undan kam ball to‘plagan (bu funktsional zaxiralarning yetarli emasligini ko‘rsatadi). Ushbu maqolada jismoniy tarbiyani "bilim - xabardorlik - baholash - motivatsiya - faollik - aks ettirish - ijtimoiy mas'uliyat" ketma-ketligiga asoslangan ijtimoiy-aksiologik model orqali tashkil etish asoslanadi. Bu*

yondashuv jismoniy salomatlikni ekstremal ekologik sharoitlarda shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida tan olishga yordam beradi, barqaror jismoniy faollikni rag'batlantiradi va kelajakdagi mutaxassislarda ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantiradi.

Keywords: *student youth, Aral Sea region, Karakalpakstan, physical education, physical culture, social values, axiological approach, motivation, physical health, functional reserve, ecological adaptation, healthy lifestyle, pedagogical monitoring, social responsibility.*

Kalit so'zlar: *talabalar, Orolbo'yi mintaqasi, Qoraqalpog'iston, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, ijtimoiy qadriyatlar, aksiologik yondashuv, motivatsiya, jismoniy salomatlik, funktsional zaxira, atrof-muhitga moslashish, sog'lom turmush tarzi, pedagogik monitoring, ijtimoiy mas'uliyat.*

In the modern higher education system, particularly within the context of the Aral Sea region, ensuring the comprehensive development of a student's personality cannot be limited solely to building intellectual and professional competencies. Under the complex ecological conditions and harsh continental climate of the Republic of Karakalpakstan, a future specialist's physical health, psychophysiological stability, adaptive capacity, and conscious attitude toward a healthy lifestyle become priority factors determining the effectiveness of their professional and social activities.

From this perspective, the objective of physical education in the region's higher education institutions (HEIs) must extend beyond traditional physical development and compliance with standard performance benchmarks. Under environmental risks, physical education should be viewed as a pedagogical-axiological system that shapes the general and health culture of students, fosters the perception of physical capabilities as personal and social values, and develops an active life position.

Scientific literature «e.g., G.D. Babushkin et al» emphasizes that motivation in physical education and sports activities is intrinsically linked to an individual's needs, goals, and system of values. In restoring and enhancing the physical and functional reserves of youth in the Aral Sea region, drive for achievement, emotional-volitional stability, and health-preservation motives play a decisive role.

Thus, orienting physical education away from mechanical exercise performance toward a deep understanding of the personal, professional, and social significance of physical activity within regional contexts remains a pressing pedagogical task.

Research objective: To provide scientific, theoretical, and practical justifications for the pedagogical mechanisms of harmonizing the physical education system for student youth with socially-oriented values under the conditions of the Republic of Karakalpakstan, and to determine the effectiveness of this approach in enhancing health, functional reserves, and value orientations.

Research tasks:

- To identify the characteristics of student attitudes and value orientations toward physical education and sports activities in the Aral Sea region.
- To assess the state of students' physical health and functional reserves, taking into account the impact of regional environmental factors.
- To develop a socio-axiological and adaptive health-improving pedagogical model for the physical education process.
- To establish the pedagogical conditions that strengthen students' awareness of the personal, social, and regional significance of physical activity.
- To evaluate the impact of the proposed conceptual approach on students' functional and psycho-emotional indicators.

Methodology: The study was carried out as a pedagogical experiment over two semesters, involving 90 first-year students at the Ajiniyaz Nukus State Pedagogical Institute.

The research process was organized in three logical stages:

• **Stage 1 – Diagnostic Stage (October - November):** Students' attitudes toward physical education and sports, as well as the role of health as a personal and social value, were examined. A questionnaire based on G.D. Babushkin's methodology was used to evaluate information-cognitive, evaluative-motivational, potential-activity, and real-activity components. Students' physical health and functional state were comprehensively assessed using G.L. Apanasenko's methodology. This method provides an objective evaluation of morphofunctional indicators, cardiovascular and respiratory capacities, and adaptability to physical exertion under local climate conditions.

• **Stage 2 – Formative Stage (January – April):** The content of physical education classes was reorganized using a person-centered socio-axiological model adapted to Aral Sea conditions, moving away from traditional standard-driven metrics. Within this framework, students:

► Acquired deep scientific knowledge regarding their functional reserves and biological significance under adverse environmental conditions;

► Understood the impact of physical loads on bodily adaptive capacities;

► Mastered techniques for enhancing physical working capacity and stamina;

► Developed skills for emotional self-regulation and stress management;

► Learned to independently and regularly monitor their physical indicators;

► Perceived physical activity as a vital factor in preserving health and maintaining social engagement despite environmental adversity.

Monitoring involved questionnaires, self-control diaries, the rufier test, and the "SAN" (Well-being, activity, mood) methodology.

Stage 3 – control stage (May): Dynamic changes in students' value orientations, functional reserves, and psycho-emotional states were analyzed.

The methodological basis of the research integrates axiological, person-centered, activity-based, systemic, eco-adaptive, and reflective approaches.

Results: Initial diagnostic findings indicated serious concerns regarding the physical health and functional readiness of student youth studying in Karakalpakstan. According to medical examination data, more than 50% of participants exhibited various health deviations and tendencies toward chronic pathologies.

The express diagnostic performed via G.L. Apanasenko's methodology revealed an even more critical situation: the majority of students exhibited low functional reserves. According to this methodology, a score of 14 points or higher indicates a safe functional health level. However, in this study, over 68% of students scored 14 points or lower.

Under the adverse environmental conditions of the Aral Sea region, these figures demonstrate that traditional physical education centered solely on "passing physical standards" is insufficient and ineffective. The efficacy of physical activity depends not merely on physical volume, but on the student's internal motivation, axiological attitude toward health, and conscious management of their functional state.

Consequently, the pedagogical experiment shifted the core focus from viewing physical education as a "compulsory course" to elevating it into a "conscious and value-driven socio-regional activity."

Discussion: Scientific and pedagogical analysis of the obtained results indicates that students' health metrics in Karakalpakstan cannot be fundamentally improved merely by increasing physical exercise volume. The root pedagogical issue lies in the fact that the personal, eco-adaptive, and social significance of physical education and sports has not taken deep root within students' value systems.

During physical education, students must not only perform movements but also scientifically comprehend their impact on the body, independently monitoring and analyzing health indicators. This reflective activity transforms physical education from an external enforcement mechanism into an internal mechanism for self-development.

Hence, the necessity of establishing the following sequential pedagogical chain was substantiated:

“Knowledge” → “Conscious Awareness” → “Value Orientation” → “Motivational Drive” → “Engagement in Activity” → “Self-Monitoring” → “Reflective Analysis” → “Social Responsibility”

In the Aral Sea context, student health and physical endurance are not merely individual needs; they serve as resources for fulfilling future professional duties and civic responsibilities toward the socio-economic development of the region. This process is particularly essential for future educators, whose personal health culture and healthy lifestyle serve as an objective model for pupils and society.

Thus, forming socially-oriented values is a primary condition for fulfilling the conceptual triad: ***“healthy individual - active citizen - responsible specialist.”***

Scientific Solution: Based on research findings and regional specifics, a socio-axiological model for harmonizing the physical education system for student youth with socially-oriented values was proposed.

The model comprises the following structural components:

Cognitive Component: Developing scientific and methodological knowledge regarding physical health, functional reserves, a healthy lifestyle, and the biological effects of exercise under harsh ecological conditions.

Axiological Component: Deeply understanding health, endurance, and physical activity as personal, professional, and social values.

Motivational Component: Fostering participation in physical education classes driven by internal needs, sustained interest, and a desire to strengthen health, rather than administrative compulsion.

Activity Component: Engaging in regular, targeted physical activity, applying self-monitoring methods, and implementing individual health programs.

Reflective Component: Objectively evaluating one's physical and psycho-emotional state, analyzing functional dynamics, and adjusting personal action plans as needed.

Social Component: Viewing physical culture not solely within a personal frame, but as a driver of collective and regional solidarity, social engagement, responsibility, and societal well-being.

The scientific novelty of this model lies in assessing physical education effectiveness not by traditional normative and technical metrics, but by the extent to which students internalize physical activity as a value, integrate it into daily life, and consciously take responsibility for their health and society.

Conclusion: Research results confirm that harmonizing the physical education system for student youth with socially-oriented values in higher education institutions of the Republic of Karakalpakstan is an urgent pedagogical and socio-ecological necessity.

Diagnostics conducted among 90 students at the Nukus State Pedagogical Institute showed health deviations in over 50% of students and low functional indicators «14 points or lower according to Apanasenko's method» in over 68%. This requires reinforcing the health-improving and adaptive-preventive functions of physical education in the Aral Sea region.

Conceptually, evaluating physical education solely by physical traits or sports performance is inadequate. The system must encompass health preservation, internal motivation, self-management of functional reserves, and social responsibility.

The proposed axiological chain - "knowledge - awareness - valuation - motivation - activity - reflection - social responsibility" - serves as a scientific-pedagogical foundation for modernizing physical education in regional higher education.

Implementing this concept shifts the strategic goal of physical education from basic physical conditioning toward cultivating an active, health - conscious specialist capable of self - management and social responsibility under challenging environmental conditions.

References

1. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2015.

2. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Управление формированием спортивной мотивации при подготовке спортивного резерва: учебное пособие. Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. 123 с.

3. Бабушкин Г.Д., Смоленская В.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник. Омск: СибГУФК, 2016. 147 с.

4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992.

5. Апанасенко Г.Л. Экспресс-оценка уровня физического здоровья человека «Материалы по экспресс-диагностике физического состояния» 1988.

6. Ефремова Т.Г., Волкова Е.А. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания «Воспитание и обучение: теория, методика и практика» 2015.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA O'QUVCHILARNING MOTIVATSION KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Sh.N. Kurbonova, o'qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning motivatsion kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari tahlil qilingan. O'quvchilarning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishi, ichki va tashqi motivatsiyasi, o'z-o'zini boshqarish, maqsad qo'yish, o'z imkoniyatlarini baholash hamda emotsional barqarorlik kabi psixologik omillarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi ahamiyati yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы психолого-педагогические основы развития мотивационной компетентности учащихся в процессе занятий физической культурой. Раскрывается значение таких психологических факторов, как интерес учащихся к физической активности, внутренняя и внешняя мотивация, саморегуляция, целеполагание, оценка собственных возможностей и эмоциональная устойчивость в процессе занятий физической культурой.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, motivatsiya, motivatsion kompetensiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, psixologik rivojlanish, o‘z-o‘zini boshqarish, emotsional barqarorlik, pedagogik yondashuv.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, мотивация, мотивационная компетентность, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, психологическое развитие, саморегуляция, эмоциональная устойчивость, педагогический подход.*

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini, balki ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli munosabati, mustaqil faoliyat yuritish qobiliyati va shaxsiy rivojlanish motivlarini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi ko‘p jihatdan o‘quvchining mashg‘ulotga bo‘lgan munosabati va unda faol ishtirok etish istagiga bog‘liq. O‘quvchi jismoniy mashqlarni faqat baho olish yoki o‘qituvchining talabini bajarish uchun amalga oshirsa, uning faolligi ko‘pincha tashqi motivlar bilan chegaralanib qoladi. Aksincha, o‘quvchi jismoniy faollikning sog‘liq, kayfiyat, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy munosabatlar uchun ahamiyatini anglab yetganida, unda ichki motivatsiya shakllanadi.

Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsion kompetensiyani rivojlantirish zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir. Motivatsion kompetensiya o‘quvchining jismoniy faoliyatga ongli ravishda kirishishi, maqsad belgilashi, o‘z faoliyatini boshqarishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va erishilgan natijalarni baholay olishi bilan tavsiflanadi. [1,2].

Mavzuning dolzarbligi. O‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishi har doim ham bir xil darajada bo‘lmaydi. Yosh, individual-psixologik xususiyatlar, jismoniy tayyorgarlik darajasi, o‘ziga bo‘lgan ishonch, tengdoshlari bilan munosabatlar, o‘qituvchining pedagogik uslubi va mashg‘ulotlarning tashkil etilishi motivatsiyaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim o‘quvchilar yuqori jismoniy natijalarga erishishga intilsalar, boshqalari jismoniy mashqlarni bajarishda o‘z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlik his qilishi mumkin. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan o‘quvchilarda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, tengdoshlari oldida noqulay vaziyatga tushish yoki o‘zini boshqalar bilan taqqoslash natijasida mashg‘ulotlarga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin.

Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida barcha o‘quvchilar uchun psixologik jihatdan qulay ta’limiy muhit yaratish, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish va kichik yutuqlarini ham e’tirof etish muhimdir.

Motivatsiya va motivatsion kompetensiya tushunchalarining psixologik mohiyati. Motivatsiya shaxs faoliyatining yo‘nalishi, faolligi va davomiyligini belgilovchi psixologik omillar majmuasidir. Insonning muayyan faoliyatni bajarishga bo‘lgan ehtiyoji, qiziqishi, maqsadi va qadriyatlari uning motivatsion tizimini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya jarayonida motivatsiyani shartli ravishda ikki asosiy guruhga ajratish mumkin: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya o‘quvchining jismoniy mashqlarni bajarishdan zavq olishi, o‘z qobiliyatlarini rivojlantirishga intilishi, sog‘lom va faol bo‘lishni xohlashi bilan bog‘liq. Tashqi motivatsiya esa baho, mukofot, maqtov, musobaqadagi g‘alaba, o‘qituvchi yoki ota-onaning talabi kabi tashqi omillar asosida yuzaga keladi. Tashqi motivatsiya o‘quvchini faoliyatga jalb etishda muhim bo‘lsa-da, uzoq muddatli va barqaror jismoniy faollikni ta’minlash uchun ichki motivatsiyani shakllantirish alohida ahamiyatga ega. [3,4].

Motivatsion kompetensiya esa motivatsiyaning amaliy jihatdan namoyon bo‘lishi bilan tavsiflanadi. U quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi: Maqsadli komponent – o‘quvchining jismoniy rivojlanish bilan bog‘liq maqsadlarni belgilay olishi. Qiziqish komponenti – jismoniy mashqlar va sport faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabat. Irodaviy komponent – qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettira olish. Emotsional komponent – mashg‘ulot jarayonida o‘z hissiyotlarini boshqarish. Refleksiv komponent – o‘z faoliyati va natijalarini tahlil qila olish. O‘z-o‘zini boshqarish komponenti – mashg‘ulot jarayonida o‘z faolligini mustaqil nazorat qilish.

Mazkur komponentlarning uyg‘un rivojlanishi o‘quvchining jismoniy tarbiya faoliyatiga nisbatan ongli va mas’uliyatli munosabatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsion kompetensiyani rivojlantirishning psixologik omillari. O‘quvchilarning motivatsion kompetensiyasini rivojlantirishda, avvalo, ularning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyati, qiziqishi, xarakteri, o‘ziga bahosi va muvaffaqiyatga bo‘lgan ehtiyoji turlicha bo‘ladi.

Birinchi muhim omil – o‘ziga ishonch. O‘quvchi o‘z imkoniyatlariga ishonsa, murakkabroq jismoniy mashqlarni bajarishga intiladi. Shuning uchun o‘qituvchi topshiriqlarni o‘quvchining real imkoniyatlariga moslashtirishi va bosqichma-bosqich murakkablashtirishi maqsadga muvofiq.

Ikkinchi omil – muvaffaqiyatni his qilish. O‘quvchi o‘zining kichik yutug‘ini sezishi va pedagog tomonidan ijobiy baholanishi keyingi faoliyatga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytiradi.

Uchinchi omil – ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida guruh bilan ishlash, juftlikdagi mashqlar va jamoaviy o‘yinlar o‘quvchilarda hamkorlik, o‘zaro yordam va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantiradi.

To‘rtinchi omil – emotsional qulaylik. O‘quvchi o‘zini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan muhitda his qilsa, mashg‘ulotlarda faolroq qatnashadi. Aksincha, haddan tashqari tanqid, kamsitish yoki boshqa o‘quvchilar bilan doimiy taqqoslash salbiy psixologik holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Pedagogik metodlar va ularning motivatsion kompetensiyaga ta’siri. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsion kompetensiyani rivojlantirish uchun an’anaviy metodlar bilan bir qatorda interfaol va psixologik-pedagogik metodlardan ham foydalanish samarali hisoblanadi. Individual yondashuv metodi. Har bir o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlariga mos topshiriqlar beriladi. Bu o‘quvchining muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi.

Maqsad qo‘yish metodi. O‘quvchilarga qisqa muddatli va aniq maqsadlar qo‘yish o‘rgatiladi. Masalan, yugurish tezligini yaxshilash, ma’lum miqdordagi mashqlarni to‘g‘ri bajarish yoki chidamlilikni oshirish.

Rag‘batlantirish metodi. O‘quvchining faqat yakuniy natijasi emas, balki harakati va ijobiy dinamikasi ham baholanadi. “Avvalgidan yaxshiroq bajarding”, “Bugun o‘z natijangni yaxshilading” kabi fikrlar o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshiradi.

Musobaqa metodi. Sog‘lom raqobat o‘quvchilarning faolligini oshirishi mumkin. Biroq musobaqa jarayonida faqat g‘alaba emas, balki halollik, jamoaviy hamkorlik va shaxsiy natijani yaxshilash ham muhim mezon sifatida belgilanishi kerak.

Refleksiya metodi. Mashg‘ulot yakunida o‘quvchilardan “Bugun nimani o‘rgandim?”, “Qaysi mashq men uchun qiyin bo‘ldi?”, “Keyingi mashg‘ulotda nimani yaxshilamoqchiman?” kabi savollarga javob berish so‘raladi. Bu usul o‘z faoliyatini anglash va kelgusi maqsadlarni belgilashga yordam beradi. [5,6].

O‘z-o‘zini nazorat qilish metodi. O‘quvchilarga jismoniy yuklama, bajarilgan mashqlar soni va shaxsiy natijalarini qayd etish o‘rgatiladi. Bu ularda mas’uliyat va mustaqillikni rivojlantiradi. O‘qituvchining psixologik-pedagogik roli. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat jismoniy mashqlarni o‘rgatuvchi mutaxassis, balki o‘quvchilarning motivatsion va emotsional rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi pedagog hisoblanadi. O‘qituvchining muloqot uslubi o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan munosabatiga bevosita ta’sir qiladi. Demokratik, qo‘llab-quvvatlovchi va hamkorlikka asoslangan pedagogik uslub o‘quvchilarda mustaqillik va ichki motivatsiyani rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. [5,6].

O‘qituvchi o‘quvchining xatosini faqat salbiy baholash o‘rniga, uni rivojlanish imkoniyati sifatida ko‘rsatishi maqsadga muvofiq. Masalan, mashqni noto‘g‘ri bajargan o‘quvchiga “Sen buni bajara olmaysan” deyish o‘rniga, “Harakat yaxshi, endi texnikaning mana shu jihatiga e’tibor beramiz” tarzidagi yondashuv motivatsiyani saqlab qoladi. Shuningdek, o‘qituvchi o‘quvchilarni bir-biri bilan emas, avvalo, o‘zining oldingi natijalari bilan taqqoslashga yo‘naltirishi kerak. Bu yondashuv shaxsiy rivojlanish motivini kuchaytiradi.

Motivatsion kompetensiyani rivojlantirishning integrativ modeli. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsion kompetensiyani rivojlantirishni quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etish mumkin:

1-bosqich – diagnostik bosqich. O‘quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishi, motivlari, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va faollik darajasi aniqlanadi.

2-bosqich – motivatsion bosqich. O‘quvchilarga jismoniy faollikning sog‘liq, kayfiyat, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hayotdagi ahamiyati tushuntiriladi.

3-bosqich – maqsadli bosqich. Har bir o‘quvchi uchun individual va guruhiy maqsadlar belgilanadi.

4-bosqich – faoliyat bosqichi. Jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, musobaqalar, juftlik va guruhli mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning faolligi ta’minlanadi.

5-bosqich – refleksiv bosqich. O‘quvchilar o‘z natijalarini tahlil qiladi, qiyinchilik va yutuqlarini aniqlaydi.

6-bosqich – mustahkamlash bosqichi. Erishilgan natijalar e’tirof etiladi va keyingi rivojlanish uchun yangi maqsadlar belgilanadi.

Mazkur model motivatsiyani bir martalik rag‘batlantirish emas, balki uzluksiz psixologik-pedagogik jarayon sifatida tashkil etishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsion kompetensiyani rivojlantirish faqat jismoniy yuklamani oshirish bilan bog‘liq emas. Bunda o‘quvchining psixologik ehtiyojlari, qiziqishlari va shaxsiy maqsadlarini hisobga olish muhimdir.

O‘quvchi mashg‘ulotning maqsadini tushunsa, o‘z faoliyatining natijasini ko‘ra olsa va o‘zini muvaffaqiyatli his qilsa, uning jismoniy faollikka bo‘lgan ichki ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida “hamma uchun bir xil topshiriq” tamoyilidan ko‘ra, individual imkoniyatlarga moslashtirilgan, o‘quvchini faol qaror qabul qilishga undaydigan metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Psixologik-pedagogik yondashuvning yana bir muhim jihati – o‘quvchining shaxsiy rivojlanish dinamikasini baholashdir. Bunda faqat sport natijasi emas, balki o‘quvchining intilishi, muntazamligi, o‘z-o‘zini nazorat qilishi, jamoada ishlashi va qiyinchiliklarni yengib o‘tishi ham e’tiborga olinishi lozim.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda uning psixologik resurslarini faollashtiruvchi ta’limiy muhitga aylanishi mumkin.

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning motivatsion kompetensiyasini rivojlantirish zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Motivatsion kompetensiya o‘quvchining jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishi, maqsad qo‘yishi, o‘z faoliyatini boshqarishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va o‘z natijalarini tahlil qila olishini ta’minlaydi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya jarayonida ichki motivatsiyani shakllantirish uchun o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, muvaffaqiyat vaziyatlarini yaratish, ijobiy pedagogik muloqotdan foydalanish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va refleksiya elementlarini joriy etish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilarning faqat jismoniy ko‘rsatkichlarini emas, balki ularning psixologik holati va motivatsion ehtiyojlarini ham hisobga olishi zarur. Ayniqsa, o‘quvchini boshqa o‘quvchilar bilan emas, uning avvalgi natijalari bilan taqqoslash, kichik yutuqlarini e’tirof etish va real maqsadlar qo‘yishga o‘rgatish barqaror motivatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi.

Demak, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi o‘quvchilarning motivatsion kompetensiyasini rivojlantirish, jismoniy faollikka ongli munosabatni shakllantirish hamda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan barqaror ehtiyojni rivojlantirishning samarali sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum, 1985.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Leontyev A.N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. – Moskva: Politizdat, 1975.
5. Lyax V.I. Fizicheskaya kultura: 5–9 klassy. – Moskva: Prosveshchenie, 2019.
6. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
7. Рубинштейн С.Л. Основй обшчей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
8. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilmiy-texnika axborot-press nashriyoti.
9. Usmonxo‘jayeva A.A., Xo‘jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.
10. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Смысл, 2004.

START OLDIDAN YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK HOLATLAR UCHUN YORDAM KO‘RSATISH USULLARI

A.A.Malikzoda p.f.b.f.d (PhD) dotsent v.b
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada start oldidan yuzaga keladigan psixologik holatlar, ularning sportchi yoki musobaqa ishtirokchisining ruhiy-emotsional holati hamda faoliyat samaradorligiga ta’siri yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *start oldi holat, psixologik tayyorgarlik, xavotir, stress, ruhiy zo‘riqish, psixologik barqarorlik.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психологические состояния, возникающие перед стартом, а также их влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена или участника соревнований и эффективность его деятельности.*

Ключевые слова: *предстартовое состояние, психологическая подготовка, тревожность, стресс, психическое напряжение, психологическая устойчивость.*

Jahonda sport insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salohiyatini rivojlantiruvchi muhim faoliyat turi hisoblanadi. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish faqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka emas, balki sportchining psixologik tayyorgarligiga ham bog‘liq. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarda jismoniy va texnik imkoniyatlar yaqin bo‘lgan sharoitda g‘oliblikni belgilovchi muhim omillardan biri psixologik barqarorlikdir.

Yangi O‘zbekistonda yoshlar va barcha ko‘ngillilar uchun sport tadbirlari, davra suhbatlari, mahorat saboqlarini tashkil etish bo‘yicha, sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishining zarur huquqiy-me’yoriy asoslari yaratilgan [1]. Bugungi kunda yuqori natijalarga erishayotgan sportchilarning tayyorgarlik dasturlarida psixologik mashg‘ulotlar muhim o‘rin egallaydi. Vizualizatsiya, autogen mashqlar, nafas olish texnikalari hamda kognitiv-xulqiy yondashuvlar sportchilarning start oldi psixologik holatini optimallashtirishda qo‘llaniladi.

Start oldi holatini to‘g‘ri boshqarish sportchining stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi, motivatsiyasi va diqqatni jamlash qobiliyatini oshirib, musobaqadagi natijadorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli uning shakllanish va boshqarilish mexanizmlarini ilmiy o‘rganish sport psixologiyasining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. O‘zbekistonda ham sport psixologlarini tayyorlash, psixologik xizmatni takomillashtirish va yosh sportchilar bilan ishlashda zamonaviy psixologik yondashuvlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Sportchilarning start oldi psixologik holatini boshqarishda qo‘llaniladigan psixologik yordam mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning samaradorligini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti. Musobaqa jarayonlari, xususan, start oldidan yuzaga keladigan psixologik holatlar hamda ushbu holatlarni boshqarish jarayoni tadqiqot obyekti sifatida belgilanadi.

Tadqiqotning predmeti. Sportchilarning start oldi psixologik holatini boshqarishda qo‘llaniladigan psixologik yordam mexanizmlarini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-nazariy tahlil, kuzatish, Rainer Martens, Robin Vealeylarning Musobaqa oldi holatdagi xavotirni baholash testi (Competitive State Anxiety Inventory-2), psixologik diagnostika, suhbat va intervyu, pedagogik tajriba (eksperiment) usullaridan faoydalanilgan. Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi matematik-statistika metodlar orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning vazifalari:

- start oldi psixologik holatida sportchilarni olib chiqish usullarini yoritib berish;
- sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Sport psixologiyasida start oldi psixologik holati tushunchasi. Musobaqa boshlanishidan oldin sportchi organizmida fiziologik, emotsional va kognitiv o‘zgarishlar yuz beradi. Mazkur o‘zgarishlar umumiy holda start oldi psixologik holati deb ataladi.

Start oldi holatining psixologik xususiyatlari. Har bir sportchi musobaqa oldidan ma'lum darajada hayajonlanadi. Psixologiyada bunday holat tabiiy adaptiv mexanizm sifatida qaraladi. Me'yoriy hayajon organizmni faoliyatga safarbar qiladi, diqqatni kuchaytiradi hamda tezkor qaror qabul qilish imkoniyatini yaxshilaydi. Ammo hayajon me'yoridan ortib ketganda salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Start oldi holatining asosiy belgilariga quyidagilar kiradi: yurak urish tezlashishi; arterial bosimning oshishi; mushaklarning taranglashishi; nafas olish ritmining o'zgarishi; xavotir hissining kuchayishi; o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi. Ba'zi sportchilarda aksincha, emotsional faollik pasayishi ham kuzatiladi. Bunday holatda sportchi sustlashadi, motivatsiyasi kamayadi va musobaqaga ruhiy tayyor emasligi seziladi. [3,4].

Start oldi holatlarining turlari. Startoldi holatining 4 ta turini alohida ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Start oldi lixoradkasi.
2. Start oldi apatiyasi.
3. Jangovor holat.
4. Xotirjamlik holati.

Start oldi holatiga ta'sir qiluvchi omillar. Sportchining start oldi holati ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi.

Ichki omillar: Temperament turi, shaxsning xavotirlilik darajasi, motivatsiya, o'ziga ishonch, sport tajribasi, emotsional intellekt va irodaviy sifatlar.

Tashqi omillar: Musobaqaning ahamiyati, tomoshabinlar bosimi, murabbiy talablari, OAV bosimi, oilaviy muammolar, ob-havo, hakamlik va boshqalar.

Startoldi holatlarini aniqlash uchun R. Martens va R. Vealeylarning Musobaqa oldi holatdagi xavotirni baholash (Competitive State Anxiety Inventory-2) testidan foydalanildi. Ushbu test 27 ta savoldan iborat bo'lib, xavotirning uchta asosiy komponentini (subshkalasini) o'lchaydi:

Kognitiv (aqliy) xavotir: Salbiy oqibatlar haqida o'ylash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va diqqatni jamlay olmaslik.

Somatik (jismoniy) xavotir: Yurak urishining tezlashishi, mushaklar tarangligi, qo'llarning titrashi kabi tana reaksiyalari.

O'z-o'ziga bo'lgan ishonch: Sportchining o'z qobiliyatiga va g'alaba qozonishiga bo'lgan ijobiy ishonchi.

Tadqiqotda olingan natijalarga ko'ra sinaluvchilarning 19% da kognitiv xavotir darajasi past bo'lib o'z xavotirlarini nazorat ostida ushlab turishadi. 30% sinaluvchilarda esa o'rtacha daraja mavjud va ular musobaqa oldi tabbiy hayajon holatida bo'lishadi. 51% sportchilarda startoldi lixoradkasi va apatiya holatida bo'lishadi.

1-jadval. Kognitiv xavotir darajasi.

№	Kognitiv xavotir darajasi	Olingan natijalar % da	Psixologik tavsif
1	Past daraja	19%	Xavotir nazorat ostida
2	O'rta daraja	30%	Musobaqa oldi tabiiy hayajon
3	Yuqori daraja	51%	Psixologik yordam talab qilinadi

Sinaluvchilarning 51% da kognitiv xavotir darajasi yuqori bo'lib musobaqa jarayonida ularda salbiy fikrlar ko'p musobaqaga psixologik tayyor emas. 30% sinaluvchilarda esa somatik xavotir o'rtacha daraja bo'lib ularda tana reaksiyasi nazorat ostida turibdi. 19% sinaluvchilarda o'z-o'ziga bo'lgan ishonch yuqori musobaqaga tayyorlik yaxshi jangavor start oldi holatida turishibdi.

2-jadval. Musobaqa oldi holatdagi xavotir ko'rsatgichlari.

№	Ko'rsatkich	Natija	Psixologik tavsif
1	Kognitiv xavotir	51% yuqori	Salbiy fikrlar ko'p
2	Somatik xavotir	30% o'rta	Tana reaksiyasi nazoratda
3	O'z-o'ziga bo'lgan ishonch	19% yuqori	Musobaqaga tayyorlik yaxshi

Start oldi lixoradkasi va start oldi apatiyasi holatida bo'lgan sportchilarni bu holatdan olib chiqish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

1. Nafas olish mashqlari. Chuqur va ritmik nafas olish vegetativ asab tizimini tinchlantiradi va organizmni bo'shashtiradi.

4 soniya davomida nafas olish. 2 soniya nafasni ushlab turish. 6 - 8 soniya davomida sekin nafas chiqarish. Mashq 5 - 10 marta takrorlanadi.

2. Autogen mashq. Sportchi o‘ziga ijobiy buyruqlar beradi:

“Men xotirjamman.” “Men o‘zimga ishonaman.” “Men musobaqaga tayyorman.” “Har bir harakatim aniq va ishonchli.” “Men albatta g‘alabaga erishaman.” Bu usul o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi.

3. Vizualizatsiya. Bu jarayon tinch holatda ko‘zlarini yumgan holatda bajariladi. Sportchi musobaqa jarayonini, harakatlarni va muvaffaqiyatli natijani xayolan tasavvur qiladi. Bu usul xavotirni kamaytirib, ishonchni oshiradi.

4. Diqqatni boshqarish. Sportchi natija haqida emas, balki bajarilishi kerak bo‘lgan texnik harakatlarga e'tibor qaratadi. Bu ortiqcha hayajonni kamaytiradi. Bunda: murabbiy yoki psixolog bilan birga quyidagi mashqlarni bajarish kerak.

1. Qo‘llar oldinga; 2. Qo‘llar yuqoriga; 3. Qo‘llar yonga; 4. Qo‘llar oldinda o‘tiramiz. Bu mashqni bajarishda sonlarni aralash tarzda aytish lozim. Sportchi mashqni xatolarsiz bajara boshlagani diqqatini jamlay olganini bildiradi.

5. Kognitiv qayta baholash. Salbiy fikrlarni ijobiy va real fikrlar bilan almashtirish: “Men yutqazib qo‘yaman” o‘rniga “Men yaxshi tayyorgarlik ko‘rganman va bor imkoniyatimni namoyon qilaman”.

6. Murabbiy va sport psixologining psixologik qo‘llab-quvvatlashi. Murabbiyning xotirjam ovozda qisqa va aniq ko‘rsatmalar berishi, sportchining kuchli tomonlarini eslatishi uning emotsional holatini barqarorlashtiradi.

7. Musiqa terapiyasi. Sportchining individual xususiyatiga mos sokin yoki motivatsion musiqa tinglash emotsional holatni me’yorlashtiriradi.

Xulosa. Start oldi psixologik holati sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Ushbu holat sportchining individual xususiyatlari, motivatsiyasi, tajribasi va tashqi muhit omillari ta’sirida shakllanadi. Optimal psixologik holatni ta’minlash uchun sportchi va murabbiy bilan bir qatorda sport psixologining ham tizimli faoliyati zarur.

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning start oldi psixologik holatini boshqarish ko‘p omilli va tizimli jarayon hisoblanadi. Psixologik yordam mexanizmlarini mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish sportchilarning stressga chidamliligini oshirish, musobaqa oldi xavotirini kamaytirish va yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari hamda sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy qarashlar asosida sportchilarning start oldi psixologik holatini samarali boshqarish bo‘yicha quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Sportchilarning psixologik tayyorgarligini jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uyg‘un holda tashkil etish. Mashg‘ulotlar rejasiga muntazam psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini kiritish sportchining musobaqa oldi ruhiy barqarorligini oshiradi.
2. Start oldi psixologik diagnostikasini muntazam o‘tkazish. Sportchilarning xavotir darajasi, emotsional holati, motivatsiyasi va stressga chidamliligini psixologik testlar orqali baholab borish hamda natijalarga ko‘ra individual psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.
3. Sport psixologi faoliyatini jamoa ishiga integratsiya qilish. Yuqori malakali sport jamoalarida sport psixologi murabbiy va shifokor bilan hamkorlikda sportchilarning psixologik tayyorgarligini rejalashtirishi va nazorat qilishi maqsadga muvofiq.
4. Musobaqadan keyingi psixologik tahlilni yo‘lga qo‘yish. Har bir musobaqadan so‘ng sportchi bilan psixologik suhbat o‘tkazilib, start oldi holati, emotsional kechinmalari va qo‘llangan psixologik usullarning samaradorligi tahlil qilinishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli qarori
2. O.E.Hayitov Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / – T oshkent: “Umid Design”, 2021. – 196 b
3. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
4. Gapparov Z.G. “Sport psixologiyasi”. Darslik, -Toshkent: «Mehridaryo», – 2011 -345b.
5. https://gemini.google.com.
6. https://chatgpt.com.
7. http://minsport.uz/ru

RUFYE SINOVI VA YURAK RITMI VARIABELLIGI ASOSIDA SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK FUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASH

S.U. Nazarov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
N.A. Alimova, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada Rufye sinovi va yurak ritmi variabelligi (HRV) asosida sportchilar psixofiziologik funksional holatining avtonom-vegetativ komponentlari baholandi. 18–25 yoshli 48 nafar sportchi ikki guruhga ajratildi: chidamlilik (n=24) va kuch-tezkorlik (n=24). Rufye indeksi vegetativ reaktivlik va tiklanishni, HRV esa avtonom regulyatsiyani tavsiflash uchun qo‘llanildi. Chidamlilik sportchilarida Rufye indeksi past, RMSSD, SDNN va HF yuqori bo‘ldi (p<0,05). Rufye indeksi RMSSD, HF va SDNN bilan manfiy, LF/HF bilan musbat korrelyatsiya ko‘rsatdi. Natijalar Rufye sinovi va HRVni birgalikda qo‘llash sportchilarning avtonom regulyatsiyasi, yuklamaga reaktivligi va tiklanish holatini kompleks baholashni to‘ldirishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *psixofiziologik holat, yurak ritmi variabelligi, Rufye sinovi, avtonom regulyatsiya, vegetativ reaktivlik, tiklanish.*

Аннотация. *В статье на основе пробы Руфье и вариабельности сердечного ритма (ВСР) оценены автономно-вегетативные компоненты психофизиологического функционального состояния спортсменов. 48 спортсменов 18–25 лет были разделены на группы выносливости (n=24) и скоростно-силовых видов (n=24). Индекс Руфье использовался для характеристики вегетативной реактивности и восстановления, ВСР – автономной регуляции. У спортсменов на выносливость индекс Руфье был ниже, а RMSSD, SDNN и HF – выше (p<0,05). Индекс Руфье отрицательно коррелировал с RMSSD, HF и SDNN и положительно – с LF/HF. Совместный анализ пробы Руфье и ВСР дополняет комплексную оценку автономной регуляции, реактивности и восстановления спортсменов.*

Ключевые слова: *психофизиологическое состояние, вариабельность сердечного ритма, проба Руфье, автономная регуляция, вегетативная реактивность, восстановление.*

Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish yurak-qon tomir va nafas tizimlari imkoniyatlari bilan birga markaziy va avtonom nerv tizimlarining muvofiqlashgan boshqaruvi, yuklamaga javob va tiklanish barqarorligiga ham bog‘liq. Shu sababli psixofiziologik yondashuv organizmning jismoniy yuklamaga reaktivligi, vegetativ ta’minoti va adaptatsion imkoniyatlarini o‘zaro bog‘liq tizim sifatida baholashni nazarda tutadi [5; 1–620-b.].

Yurak ritmi variabelligi (HRV) yurak urishlari orasidagi intervallarning o‘zgaruvchanligini tavsiflab, yurak faoliyatining avtonom boshqaruvi haqida axborot beradi. RMSSD va HF tinch holat hamda tiklanishda vagal modulyatsiyani, SDNN esa umumiy variabellikni tavsiflaydi [1; 889–919-b.; 3; 45–53-b.; 6; 354–381-b.]. HRV psixofiziologik tadqiqotlarda avtonom regulyatsiyaning funksional markeri sifatida qo‘llanadi, biroq alohida holda sportchining barcha psixologik xususiyatlarini ifodalamaydi.

Rufye sinovi standart jismoniy ta’sirga yurak urish chastotasi javobi va tiklanish dinamikasini baholaydigan sodda funksional sinovdir. P1, P2 va P3 ko‘rsatkichlari yuklamaga vegetativ reaktivlik va tiklanish tezligini bilvosita tavsiflaydi. Uni HRV bilan birgalikda tahlil qilish yurak-qon tomir javobini avtonom regulyatsiya nuqtai nazaridan talqin qilish imkonini beradi [4; 65-b.; 8; 3-b.].

Rufye sinovining tarixiy shakllanishi fransuz shifokori va jismoniy madaniyat targ‘ibotchisi James-Edward Ruffier faoliyati bilan bog‘liq [9; 125–148-b.]. J. Dickson 1950-yilda “Utilisation de l’indice cardiaque de Ruffier dans le contrôle médico-sportif” nomli ishida Ruffierning yurak indeksidan tibbiy-sport nazoratida foydalanishni yoritgan [4; 65-b.]. Shu bois sinovning dastlabki amaliy yo‘nalishi sportchilar va jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanuvchi shaxslarda yurak-qon tomir tizimining standart yuklamaga reaksiyasi hamda tiklanish xususiyatlarini tezkor baholash bilan bog‘liq bo‘lgan. Keyinchalik 45 soniyalik o‘tirib-turish protokoli turli populyatsiyalarda o‘rganildi. Jumladan, F. Sartor va

hammualliflar 2016-yilda 81 nafar sog‘lom ko‘ngillida (o‘rtacha yosh 29±8 yil) mazkur protokolning kardiorespirator tayyorgarlikni baholashdagi imkoniyatlarini tekshirganlar [8; 1-b.]. Dastlabki tarixiy bibliografik ma’lumotlarda sinovning birinchi tekshiruv guruhiga kirgan shaxslarning aniq soni va yosh tarkibi to‘liq ko‘rsatilmaganligi sababli, bu borada qat’iy raqam keltirish ilmiy jihatdan maqsadga muvofiq emas.

Tadqiqotning maqsadi – Rufye sinovi va HRV asosida chidamlilik hamda kuch-tezkorlik sportchilarida psixofiziologik funksional holatning avtonom-vegetativ komponentlarini qiyosiy baholash va vegetativ reaktivlik, vagal modulyatsiya hamda tiklanish o‘rtasidagi bog‘liqliklarni aniqlash.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Tadqiqot 2025–2026 yillarda 18–25 yoshli 48 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazildi. Ular sport ixtisosligiga ko‘ra chidamlilik (uzoq masofaga yugurish, velosport, suzish) – 24 nafar va kuch-tezkorlik (kurash, og‘ir atletika, sprint) – 24 nafar guruhlarga ajratildi. Tekshiriluvchilar tibbiy ko‘rikdan o‘tkazildi. Psixofiziologik tahlil avtonom-vegetativ regulyatsiya komponentlari bilan chegaralandi.

Rufye sinovi klassik protokol asosida bajarildi [4; 65-b.; 8; 3-b.]. Tekshiriluvchi avval 5 daqiqa davomida tinch holatda o‘tirib dam oldi. Shundan so‘ng 15 soniya davomida puls urishlari soni hisoblanib, P1 ko‘rsatkichi sifatida qayd etildi. Keyin tekshiriluvchi 45 soniya davomida 30 marta o‘tirib-turish mashqini bir maromda va yetarli chuqurlikda bajardi. Yuklama tugashi bilan u darhol o‘tirdi va tiklanishning birinchi daqiqasidagi dastlabki 15 soniya davomida puls qayta sanalib, P2 ko‘rsatkichi aniqlandi. Birinchi tiklanish daqiqasining oxirgi 15 soniyasida, ya’ni yuklamadan keyingi 45–60-soniyalar oralig‘ida puls uchinchi marta hisoblanib, P3 ko‘rsatkichi qayd etildi. P2 standart jismoniy yuklamaga vegetativ-kardiovaskulyar reaktivlikni, P3 esa dastlabki tiklanish dinamikasini bilvosita tavsiflovchi ko‘rsatkich sifatida talqin qilindi.

Rufye indeksi: IR = [4 × (P1 + P2 + P3) − 200] / 10

P1, P2 va P3 15 soniyalik hisob natijalari bo‘lganligi sababli formuladagi 4 koeffitsiyenti ularni bir daqiqalik chastotaga keltiradi. Kattalar uchun Rufye indeksi quyidagicha baholandi:

IR ≤ 0 — a’lo; 0,1–5,0 — yaxshi;

5,1–10,0 — qoniqarli; 10,1–15,0 — sust; 1

5,0 dan yuqori — qoniqarsiz. Mazkur tadqiqot ishtirokchilari 18–25 yoshda bo‘lganligi sababli ushbu kattalar shkalasi qo‘llanildi.

Metodik nuqtai nazardan, Rufye sinovini bolalar va o‘smirlarda qo‘llashda yoshga xos yurak urish chastotasi va tiklanish xususiyatlari hisobga olinishi lozim; shu sababli universal kattalar shkalasini ushbu yosh guruhlariga bevosita tatbiq etish o‘rniga yoshga mos normativlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

HRV Polar H10 kardiodatchiki va Kubios HRV dasturi yordamida baholandi. SDNN – umumiy variabellik, RMSSD – qisqa muddatli vagal modulyatsiya, HF – yuqori chastotali vagal komponent, LF – past chastotali komponent sifatida tahlil qilindi. LF/HF mustaqil “simpatik-parasimpatik balans” mezoni sifatida emas, boshqa HRV parametrlari bilan birgalikda talqin qilindi [6; 354–381-b.].

Ayrim sportchilarda CPET orqali VO_2max va tiklanish ko‘rsatkichlari qayd etildi [2; 71–79-b.; 7; 1–600-b.]. Statistik ishlov SPSS Statistics 27.0 da bajarildi: Shapiro–Wilk mezoni, Student t-mezoni va Pirson korrelyatsiyasi (r) qo‘llanildi; $p<0,05$ ahamiyatli deb qabul qilindi. Kognitiv testlar, EEG va psixodiagnostik shkalalar qo‘llanmagani sababli natijalar psixofiziologik holatning avtonom-vegetativ komponentiga taalluqli deb qaraldi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING PSIXOFIZIOLOGIK MUHOKAMASI

Rufye sinovi natijalari sport ixtisosligiga ko‘ra standart jismoniy yuklamaga vegetativ javob va tiklanish tezligida ishonchli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi (1-jadval).

1-jadval

Turli ixtisoslikdagi sportchilarning Rufye sinovi ko‘rsatkichlari (M±m)

Ko‘rsatkich	Chidamlilik sport turlari (n=24)	Kuch-tezkorlik sport turlari (n=24)	p
Rufye indeksi, ball	4,3±0,4	7,1±0,6	<0,05
P1, zarb/15 s	16,8±0,5	18,9±0,6	<0,05
P2, zarb/15 s	28,1±0,7	31,4±0,8	<0,05

P3, zarb/15 s	18,6±0,5	22,3±0,7	<0,05

1-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, chidamlilik sportchilarida Rufye indeksi 4,3±0,4, kuch-tezkorlik sportchilarida esa 7,1±0,6 ballni tashkil etdi ($p<0,05$). Kattalar uchun qo‘llanilgan baholash mezonlari bo‘yicha guruhning o‘rtacha qiymati chidamlilik sportchilarida “yaxshi”, kuch-tezkorlik sportchilarida esa “qoniqarli” diapazonga to‘g‘ri keldi. P1, P2 va P3 ko‘rsatkichlarining chidamlilik guruhida pastroq qayd etilishi standart yuklamaga nisbatan tejamkor vegetativ-kardiovaskulyar javob va tezroq tiklanish bilan izohlanishi mumkin. Bu avtonom boshqaruvning sport ixtisosligiga mos funksional xususiyatlarini ko‘rsatadi, biroq bevosita psixologik sifatlarni tavsiflamaydi.

Sportchilarda avtonom-vegetativ regulyatsiya xususiyatlarini aniqlash uchun HRV ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (2-jadval).

2-jadval.

Tekshirilgan sportchilarning HRV ko‘rsatkichlari (M±m)

Ko‘rsatkich	**Chidamlilik sport turlari**	**Kuch-tezkorlik sport turlari**	**p**
SDNN, ms	71,4±4,2	58,3±3,7	<0,05
RMSSD, ms	68,7±4,8	49,6±3,9	<0,05
HF, ms²	1248±118	873±96	<0,05
LF, ms²	1129±104	1187±112	>0,05
LF/HF	0,90±0,08	1,36±0,11	<0,05

2-jadvalga ko‘ra, chidamlilik sportchilarida SDNN, RMSSD va HF yuqori bo‘lgan ($p<0,05$). Bu tinchlanish va tiklanishda vagal modulyatsiya hamda umumiy HRVning nisbatan yuqoriligini ko‘rsatadi [1; 889–919-b.; 3; 45–53-b.]. LF bo‘yicha farq aniqlanmadi ($p>0,05$). LF/HF chidamlilik guruhida pastroq bo‘lsa-da, uni oddiy “balans indeksi” sifatida talqin qilish maqsadga muvofiq emas [6; 354–381-b.].

Rufye indeksi va HRV parametrlari o‘rtasidagi munosabatlar vegetativ reaktivlik bilan avtonom regulyatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash uchun korrelyatsion tahlil qilindi (3-jadval).

3-jadval

Rufye indeksi va HRV ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik

Ko‘rsatkichlar	**r**	**p**
Rufye indeksi – RMSSD	–0,71	<0,05
Rufye indeksi – HF	–0,68	<0,05
Rufye indeksi – SDNN	–0,62	<0,05
Rufye indeksi – LF/HF	0,57	<0,05

Korrelyatsion tahlilda Rufye indeksi RMSSD ($r=–0,71$), HF ($r=–0,68$) va SDNN ($r=–0,62$) bilan manfiy bog‘landi ($p<0,05$); LF/HF bilan esa musbat korrelyatsiya qayd etildi ($r=0,57$; $p<0,05$). Demak, past Rufye indeksi yuqoriroq vagal modulyatsiya va umumiy HRV bilan birga kuzatildi. Psixofiziologik jihatdan Rufye sinovi “reaktivlik–tiklanish” konturini, HRV esa avtonom modulyatsiyani yoritib, funksional holatning o‘zaro bog‘liq tomonlarini ifodalaydi.

CPET o‘tkazilgan sportchilarda Rufye indeksi bilan VO_2max o‘rtasida manfiy korrelyatsiya qayd etildi ($r=–0,66$; $p<0,05$). VO_2max chidamlilik guruhida 63,8±2,4, kuch-tezkorlik guruhida 54,7±2,1 $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ bo‘ldi ($p<0,05$). Bu yuqori aerob imkoniyatlar bilan standart yuklamaga nisbatan tejamkor vegetativ javob o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadi; VO_2max va HRV kompleks baholashning turli komponentlari sifatida talqin qilinadi.

Xulosa. 1. Rufye sinovi standart jismoniy yuklamaga vegetativ reaktivlik va tiklanish tezligini tavsiflovchi ekspress sinov bo‘lib, psixofiziologik baholashda avtonom komponentni bilvosita yoritadi.

2. Chidamlilik sportchilarida Rufye indeksi kuch-tezkorlik guruhiga nisbatan past bo‘ldi (4,3±0,4 va 7,1±0,6 ball; $p<0,05$). Guruh o‘rtacha qiymatlari kattalar shkalasida mos ravishda “yaxshi” va “qoniqarli”

diapazonlarga to‘g‘ri kelib, chidamlilik sportchilarida tejamkorroq vegetativ-kardiovaskulyar javob va tezroq tiklanish kuzatilganini ko‘rsatdi.
3. Chidamlilik sportchilarida SDNN, RMSSD va HF yuqori bo‘ldi ($p<0,05$), bu tinchlanish va tiklanishda vagal modulyatsiyaning nisbatan kuchliligini ko‘rsatadi.
4. Rufye indeksi RMSSD, HF va SDNN bilan manfiy korrelyatsiya ko‘rsatdi ($r = –0,71; –0,68; –0,62$; $p<0,05$), bu vegetativ reaktivlik va avtonom modulyatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni asoslaydi.
5. Rufye indeksi va VO_2max o‘rtasidagi manfiy bog‘liqlik ($r = –0,66$; $p<0,05$) funksional tayyorgarlikning vegetativ va kardiorespirator komponentlarini kompleks tahlil qilish zarurligini ko‘rsatdi.
6. Rufye sinovi va HRVni birgalikda qo‘llash avtonom regulyatsiya, yuklamaga reaktivlik va tiklanish haqida qo‘shimcha ma’lumot beradi. To‘liq psixofiziologik xulosa uchun kelgusida reaksiya vaqti, diqqat, EEG yoki validatsiyadan o‘tgan psixodiagnostik ko‘rsatkichlarni ham kiritish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aubert A.E., Seps B., Beckers F. Heart Rate Variability in Athletes // Sports Medicine. – 2003. – Vol. 33, №12. – P. 889–919.

2. Назаров С.У. Кардиореспиратор тестлаш ва спортчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш усуллари // Fan-sportga. – 2025. – №6. – Б. 71–79.

3. Назаров С.У. Юрак ритми вариабеллигининг спортчилар функционал ҳолатини баҳолашдаги аҳамияти // Sport ilm-fan va innovatsiyalar. – 2025. – №4. – Б. 45–53.

4. Dickson J. Utilisation de l’indice cardiaque de Ruffier dans le contrôle médico-sportif // Médecine, Éducation Physique et Sport. – 1950. – №2. – P. 65.

5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – СПб.: Олимп СПб, 2018. – 620 с.

6. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart Rate Variability: Standards of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use // European Heart Journal. – 1996. – Vol. 17. – P. 354–381.

7. Wasserman K., Hansen J.E., Sue D.Y., Stringer W.W., Sietsema K.E., Sun X.G., Whipp B.J. Principles of Exercise Testing and Interpretation. – 6th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. – 600 p.

8. Sartor F., Bonato M., Papini G., Bosio A., Mohammed R.A., Bonomi A.G., Moore J.P., Merati G., La Torre A., Kubis H.-P. A 45-Second Self-Test for Cardiorespiratory Fitness: Heart Rate-Based Estimation in Healthy Individuals // PLoS ONE. – 2016. – Vol. 11, №12. – e0168154. DOI: 10.1371/journal.pone.0168154.

9. Tumblety J. Rhetoric, Enterprise and Professional Authority: Dr James-Edward Ruffier and Physician-Writers in Twentieth-Century France // History. – 2019. – Vol. 104, Issue 359. – P. 125–148. DOI: 10.1111/1468-229X.12725.

JISMONIY MASHQLAR TA’SIRIDA GORMONAL VA IMMUN TIZIM O‘ZGARISHLARINING FIZIOLOGIK MEXANIZMLARI

M.M.Norqulov, b.f.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni ayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda yuz beradigan gormonal va immun tizim o‘zgarishlarining fiziologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda simpatoadrenal tizim va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti (HPA) o‘qi orqali amalga oshadigan neyroendokrin javob reaksiyalari, shuningdek, katexolaminlar, kortizol, o‘sish gormoni va jinsiy steroidlarning immun tizimga ta’siri o‘rganiladi. Maqolada o‘tkir va surunkali mashqlar davridagi immun hujayralar (neytrofillar, NK hujayralar, limfotsitlar) populyatsiyasidagi o‘zgarishlar, shuningdek, mashqlar intensivligi va davomiyligining gormonal-immunologik javobga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Xulosa qismida turli intensivlikdagi mashqlarning immun tizimga ikki tomonlama ta’siri – o‘rtacha mashqlarning immunostimulyator, haddan tashqari yuqori yuklamalarning esa vaqtinchalik immunosupressiv ta’siri asoslanadi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются физиологические механизмы гормональных и иммунных изменений, происходящих в организме под влиянием физических упражнений. В*

исследовании изучаются нейроэндокринные реакции, реализуемые через симпатоадреналовую систему и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую (ГГН) ось, а также влияние катехоламинов, кортизола, гормона роста и половых стероидов на иммунную систему. В статье рассматриваются изменения в популяциях иммунных клеток (нейтрофилов, NK-клеток, лимфоцитов) в периоды острых и хронических нагрузок, а также влияние интенсивности и продолжительности упражнений на гормонально-иммунологический ответ. В заключительной части обосновывается двунаправленное действие нагрузок на иммунную систему — иммуностимулирующее влияние умеренных нагрузок и временное иммуносупрессивное действие чрезмерно высоких нагрузок.

Kalit so‘zlar: *sport fiziologiyasi, gormonal o‘zgarishlar, immun tizim, neyroendokrin regulyatsiya, jismoniy mashqlar, stress gormonlari.*

Ключевые слова: *физиология спорта, гормональные изменения, иммунная система, нейроэндокринная регуляция, физические упражнения, гормоны стресса.*

Jismoniy mashqlar davomida organizmda yuz beradigan o‘zgarishlar an’anaviy ravishda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kontekstida o‘rganib kelingan. Biroq so‘nggi o‘n yilliklardagi keng ko‘lamli tadqiqotlar immun tizim ham jismoniy faoliyatga keskin va surunkali javob berishini ko‘rsatdi [6]. Mashqlar gumoral va neyroendokrin javoblarni qo‘zg‘atadi, bunda plazma sitokinlari, adrenalin va kortizol darajalari oshadi, bu o‘zgarishlar glyukoza metabolizmi bilan o‘zaro bog‘liq holda immun funksiyaga ta’sir ko‘rsatadi [6]. Sport immunologiyasida klassik ravishda ikkita asosiy nazariy model qo‘llaniladi: “ochiq oyna” (open window) nazariyasi va “J-simon egri chiziq” (J-shaped curve) modeli [6]. Ushbu maqolaning maqsadi – jismoniy mashqlar ta’sirida gormonal va immun tizim o‘zgarishlarining neyroendokrin mexanizmlarini tizimli tahlil qilish, shuningdek, mashqlar intensivligi va davomiyligining ushbu o‘zgarishlarga ta’sirini yoritishdan iborat.

Jismoniy mashqlarning neyroendokrin javob mexanizmlari. Jismoniy mashq boshlanishi bilan organizmda ikkita asosiy o‘q faollashadi: simpatoadrenal tizim va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti (HPA) o‘qi [6]. Ushbu ikki tizim immun javobni boshqarishda markaziy rol o‘ynaydi. Simpatoadrenal tizim mashq boshlanishidayoq ishga tushadi va adrenalinning chiqarilishiga olib keladi. Bu qon tomir endoteliyasi bo‘ylab joylashgan leykotsitlarning, ayniqsa tabiiy qotil (NK) hujayralar va sitotoksik T-limfotsitlarning mobilizatsiyasi va qayta taqsimlanishini ta’minlaydi, natijada mashq davomida aylanma qondagi leykotsitlar soni vaqtinchalik ortadi [6]. Adrenalin, shuningdek, IL-10 ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, bu sitokin ham yallig‘lanishga qarshi, ham yallig‘lanishni qo‘zg‘atuvchi xususiyatlarga ega [6]. Biroq adrenalin ta’siri qisqa muddatli bo‘lib, mashq to‘xtagandan so‘ng plazma kontsentratsiyasi tez pasayadi [6].

HPA o‘qi simpatoadrenal tizimdan farqli o‘laroq, kortizolni kechikish bilan chiqaradi. Kortizol mashq davomida va undan keyin immunosupressiv ta’sir ko‘rsatadi – limfotsitlar aktivatsiyasi va proliferatsiyasini, shuningdek, aylanma qondagi limfotsitlar sonini kamaytiradi [6]. Bundan tashqari, kortizol T CD4+, T CD8+ va NK hujayralar tomonidan yallig‘lanishga qarshi sitokinlar (IL-1, IL-2, IL-6 va IFN-γ) ishlab chiqarilishini pasaytiradi va sitotoksik faollikni susaytiradi [6]. Kortizol mashqdan keyin aylanma qondagi immun hujayralar sonining kamayishiga, ularni o‘pka, ichak, teri va mushak kabi periferik to‘qimalarga qayta taqsimlash orqali hissa qo‘shadi [6].

Plazmadagi katexolaminlar va kortizolning ortishi mashq davomiyligiga mutanosibdir [6]. Yuqori intensivlikdagi mashqlar yanada aniqroq gormonal javoblar bilan bog‘liq bo‘lib, bu immun hujayralar soni va funksiyalarining ko‘proq pasayishiga olib kelishi mumkin [6]. Simpatoadrenal tizim va HPA o‘qi o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir mashq davomida va undan keyin immun parametrlarda kuzatiladigan darhol va kechikkan o‘zgarishlarni tushuntiradi [6].

Gormonal o‘zgarishlar va ularning immun tizimga ta’siri. Adrenalin va undan kamroq darajada noradrenalin mashqning limfotsit subpopulyatsiyalari va sitotoksik faolliklarga darhol ta’siri uchun javobgardir [1]. Katexolaminlar va o‘sish gormonining ortishi neytrofillarga mashqning o‘tkir ta’sirini vositachilik qiladi [1]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, katexolaminlar NK hujayralar va sitotoksik T-limfotsitlarning qon oqimiga mobilizatsiyasini ta’minlaydi, bu esa mashq boshlanganidan keyin juda qisqa vaqt ichida – hatto past intensivlikdagi mashqlarda ham sodir bo‘ladi [3].

Kortizol uzoq davom etgan mashqlardan keyin limfopeniya va neytrotsitozni saqlab qolish uchun javobgar bo‘lishi mumkin [1]. Kortizol immunosupressiv ta’sir ko‘rsatib, limfotsitlar aktivatsiyasi va proliferatsiyasini kamaytiradi [6]. Submaksimal rezistiv mashqlardan so‘ng o‘tkazilgan tadqiqotda plazma kortizoli mashq davomida leykotsitlar bilan ijobiy korrelyatsiya ($r = 0,572$, $P < 0,05$), ammo

mashqdan 30 va 60 daqiqa o‘tgach T-yordamchi hujayralar bilan salbiy korrelyatsiya (mos ravishda r = -0,573, P < 0,05 va r = -0,642, P < 0,01) ko‘rsatgan [2]. Kortizol, shuningdek, yallig‘lanishga qarshi sitokinlar (IL-1, IL-2, IL-6 va IFN-γ) ishlab chiqarilishini T CD4+, T CD8+ va NK hujayralar tomonidan kamaytiradi [2].

O‘sish gormoni katexolaminlar bilan birgalikda neytrofillarga mashqning o‘tkir ta’sirini vositachilik qiladi [1]. Neyroendokrin omillar, jumladan katexolaminlar, o‘sish gormoni, kortizol, beta-endorfin va jinsiy steroidlar mashq sababli immun o‘zgarishlarning asosiy mexanizmlarini tashkil etadi [4].

Testosteron immun tizimning hujayra va gumoral komponentlariga ta’sir ko‘rsatadi. Dihidrotestosteron ta’sirida anti-CD3 aktivlangan sichqon limfotsitlari tomonidan IL-4, IL-5 va IFN-γ ishlab chiqarilishi kamayadi [5]. 1 nM testosteron ta’sirida odam BMNC tomonidan spontan IgM va IgG immunoglobulin ishlab chiqarilishi inhibe qilinadi, monotsitlar tomonidan IL-6 ishlab chiqarilishi esa sezilarli darajada kamayadi. Testosteronning immunosupressiv ta’siri, shuningdek, T-hujayra mitogeni ConA ga limfotsitlar proliferatsiyasi javobining inhibisiyasi va CD4/CD8 nisbatining o‘zgarishi bilan ham tasdiqlangan [4].

Qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar qon zardobidagi testosteron darajasini oshiradi [3]. O‘rtacha jismoniy faollik ham qondagi testosteron kontsentratsiyasini oshiradi. Biroq uzoq davom etgan jismoniy mashqlar, masalan, raqobatbardosh bo‘lmagan marafon yugurish, qon zardobidagi testosteron kontsentratsiyasini pasaytiradi. Estrogen yuqori kontsentratsiyalarda timus involyutsiyasini keltirib chiqaradi, timozin ishlab chiqarilishini modulyatsiya qiladi va aralash limfotsitlar proliferatsiya javoblarini bostiradi. Past kontsentratsiyalarda esa estrogen immunologik funksiyalarni kuchaytirishi mumkin [2].

Beta-endorfinning roli kamroq aniqlangan bo‘lsa-da, sitokin javobi asosan mushak shikastlanishi bilan bog‘liq bo‘lib, stress gormonlari sitokin darajasining oshishiga bevosita ta’sir ko‘rsatmaydi [2]. Mavjud ma’lumotlar beta-endorfin o‘tkir mashq davomida NK hujayralarning qonga darhol jalb qilinishi uchun javobgar emasligini, ammo surunkali stress davrida NK hujayralar faolligini oshirish uchun mas’ul bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Immun tizimdagi o‘zgarishlar. O‘tkir mushak mashqlari neytrofillar sonining ortishiga, shuningdek, tabiiy qotil (NK), B va T hujayralarning qonga jalb qilinishiga olib keladi, bu umumiy limfotsitlar sonining oshishida namoyon bo‘ladi [5]. Submaksimal rezistiv mashq davomida umumiy leykotsitlar, neytrofillar va monotsitlar ortadi, ularning eng yuqori darajasi mashqdan 2 soat o‘tgach kuzatiladi. Limfotsitlar mashq davomida ortadi, T-yordamchi hujayralar mashqdan keyin dam olish holatidagi qiymatlarga qaytadi, NK hujayralar va T-supressor hujayralar esa dam olish holatidagi qiymatlardan pastga tushadi. CD4/CD8 nisbati mashq davomida kamayadi, ammo tiklanish davrida ortadi. Rezistiv mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanadigan sportchilar mashqdan oldin, davomida va darhol keyin T-yordamchi hujayralar soni pastroq bo‘lishi hamda tiklanish davrida CD4/CD8 nisbati pastroq bo‘lishi tendensiyasiga ega [2].

Takroriy sprint mashqlari (RSE) CD8+ va CD16+56+ (NK) kabi sitotoksik hujayralarning darhol oshishiga olib keladi, ular 24 soatdan keyin boshlang‘ich darajaga qaytadi. Bu jarayon mashq tomonidan yuzaga keladigan siljish stressi bilan bog‘liq bo‘lib, u vaqtinchalik yallig‘lanishni qo‘zg‘atadi va bu hujayralarni ikkilamchi limfoid to‘qimalarda (o‘pka, taloq, jigar) faollashtiradi, ularning qon oqimiga chiqishiga yordam beradi. Jarayon katexolamin signalizatsiyasi va gemodinamik o‘zgarishlar tomonidan boshqariladi, bu NK hujayralar va yuqori darajada differensiallangan effektor T hujayralar, jumladan CD8+ mobilizatsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi [3].

Mashq yallig‘lanish kaskadini qo‘zg‘atadi, bunda IL-6 asosiy rol o‘ynaydi. Mushak shikastlanishi bilan bog‘liq ekssentrik mashqlarda plazmadagi interleukin-1, interleukin-6 va o‘simta nekrozi omili (TNF) kontsentratsiyalari ortadi. IL-6 mashq sababli chiqariladigan asosiy miyokin bo‘lib, IL-1 retseptorlari antagonisti (IL-1ra) va IL-10 chiqarilishi hamda TNF-α inhibisiyasi orqali yallig‘lanishga qarshi ta’sir ko‘rsatadi [1].

Mashq intensivligi va davomiyligining ahamiyati. Mashqning immun tizimga ta’siri uning intensivligi va davomiyligiga bog‘liq. “J-simon egri chiziq” modeliga ko‘ra, o‘rtacha jismoniy faollik bilan yuqori nafas yo‘llari infektsiyalari (URTI) xavfi harakatsiz odamnikiga nisbatan past bo‘ladi, biroq mashq intensivligi ortishi bilan bu xavf yana oshishi mumkin [6].

O‘rtacha intensivlikdagi muntazam mashqlar Th1 va Th2 immun javoblari o‘rtasidagi muvozanatni yaxshilaydi hamda IL-6 kabi miyokinlar sekretsiyasini kuchaytiradi. Bundan tashqari, o‘rtacha va izchil jismoniy faollik immunoglobulinlar (IgA, IgG) darajasini oshirishi mumkin [5].

Yuqori intensivlikdagi yoki haddan tashqari mashqlar esa kortizol va ACTH darajasini oshirishi, immun funksiyani vaqtinchalik bostirishi mumkin [5]. Uzoq davom etgan intensiv mashqdan so‘ng limfotsitlar soni kamayadi, non-MHC-cheklangan sitotoksisite bostiriladi, ammo neytrofillar kontsentratsiyasi ortadi. Og‘ir yuklamadan keyingi tiklanish davrida kortizol sababli leykotsit subpopulyatsiyalarida siljish kuzatiladi – limfopeniya, neytrofiliya va NK hujayralar faolligining sezilarli darajada bostirilishi bu davrning asosiy xususiyatlari hisoblanadi.

Ushbu fiziologik mexanizmlarni tushunish, ayniqsa, elita sportchilari uchun muhim ahamiyatga ega. Yuqori mashg‘ulot hajmlari immun funksiyani vaqtinchalik buzishi va infektsiyalarga moyillikni oshirishi mumkin, ayniqsa musobaqalar davrida [6]. Muntazam rezistiv mashqlar T-yordamchi hujayralar sonining kamayishiga va CD4/CD8 nisbatining pastlashiga olib kelishi mumkin, bu esa infektsiyalarga moyillikni oshirishi ehtimoli bor.

Shu bilan birga, mashq sog‘lom odamlarda immun tizimni modulyatsiya qilishini hisobga olib, immun tizim rol o‘ynaydigan kasalliklarning oldini olishda mashqning klinik ahamiyati ham katta. Mashq neyroimmunologik stabilizatsiyani keltirib chiqarishi, stress gormonlari va yallig‘lanish sitokinlari mavjudligini kamaytirishi mumkin [1].

Xulosa. Jismoniy mashqlar simpatoadrenal tizim va HPA o‘qi orqali neyroendokrin javobni qo‘zg‘atadi. Adrenalin immun hujayralarning darhol mobilizatsiyasini ta’minlasa, kortizol kechikkan immunosupressiv ta’sir ko‘rsatadi. Katexolaminlar (adrenalin va noradrenalin) mashqning limfotsitlar va sitotoksik faollikka darhol ta’siri uchun, kortizol esa uzoq davom etgan mashqlardan keyin limfopeniya va neytrotsitozni saqlash uchun javobgardir. Jinsiy steroidlar (testosteron va estrogen) immun tizimga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi: qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar testosteronni oshiradi, uzoq davom etgan mashqlar esa uni pasaytiradi. Immun tizimdagi o‘zgarishlar mashq intensivligi va davomiyligiga bog‘liq: o‘rtacha mashqlar immunostimulyator, haddan tashqari yuqori yuklamalar esa vaqtinchalik immunosupressiv ta’sir ko‘rsatadi. Sport amaliyotida mashg‘ulot hajmini optimal rejalashtirish, immun tizimning vaqtinchalik susayishi davrida (“ochiq oyna” davri) infektsiyalar xavfini kamaytirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Duarte-Muñoz M., Meyer T. The immune response to exercise. Aspetar Sports Medicine Journal, 2026, Volume 15.
2. Pedersen B.K., Hoffman-Goetz L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. Physiological Reviews, 2000, 80(3): 1055-1081.
3. Pedersen B.K., et al. Exercise-induced immunomodulation – possible roles of neuroendocrine and metabolic factors. International Journal of Sports Medicine, 1997, 18(Suppl 1): S2-S7.
4. Ramel A., et al. Acute impact of submaximal resistance exercise on immunological and hormonal parameters in young men. Journal of Sports Sciences, 2003, 21(12): 1001-1008.
5. Paulo Francisco de Almeida-Neto, P.F., Suzuki, K., Wilde, P. et al. Effect of repeated sprint exercise on immunological responses in adult and adolescent athletes at different stages of biological maturation: a-quasi-experimental-trial. Sci Rep 15, 28471 (2025). https://doi.org/10.1038/s41598-025-13515-0.
6. Giraldo E., et al. Exercise intensity-dependent changes in the inflammatory response in sedentary women: role of neuroendocrine parameters. Neuroimmunomodulation, 2009, 16(4): 237-244.

GIMNASTIKA TRENERLARINI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: MILLIY VA XORIJIY TAJRIBA TAHLILI

B.A. Odilov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada O‘zbekistonda gimnastika yo‘nalishida faoliyat yuritayotgan trenerlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining tashkiliy-huquqiy asoslari hamda uni takomillashtirish istiqbollari tahlil qilingan. Tadqiqotda O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlari, xususan, 2026-yildagi yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimiga oid meyoriy hujjatlar o‘rganilgan. Shuningdek, Kanada va*

AQShda gimnastika trenerlarini tayyorlashning kompetensiyaviy, bosqichma-bosqich va uzluksiz kasbiy rivojlanish modellari tahlil qilingan.

Аннотация: *В статье проанализированы организационно-правовые основы системы переподготовки и повышения квалификации тренеров, осуществляющих профессиональную деятельность в сфере гимнастики в Узбекистане, а также перспективы её совершенствования. В ходе исследования изучены нормативно-правовые документы Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта, в частности новая редакция Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 2026 года, а также нормативные документы, регулирующие систему переподготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. Кроме того, проанализированы компетентностные, поэтапные модели подготовки тренеров по гимнастике и модели непрерывного профессионального развития, применяемые в Канаде и США.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, trener, trenerlik faoliyati, qayta tayyorlash, malaka oshirish, kasbiy kompetensiya, uzluksiz kasbiy rivojlanish, sport ta’limi, xavfsiz sport, xorijiy tajriba.*

Ключевые слова: *гимнастика, тренер, тренерская деятельность, переподготовка, повышение квалификации, профессиональная компетентность, непрерывное профессиональное развитие, спортивное образование, безопасный спорт, зарубежный опыт.*

Bugungi kunda trener faoliyati faqat mashqlarni ko‘rsatish va sportchiga takrorlatish bilan cheklanmaydi. Zamonaviy trener mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishi, sportchining funksional holatini baholashi, yuklamalarni individuallashtirishi, texnik harakatlarni tahlil qilishi, psixologik-pedagogik yondashuvlarni qo‘llashi va mashg‘ulotlar xavfsizligini ta’minlashi lozim. Demak, trenerning kasbiy kompetensiyalari sport sohasidagi yangi ilmiy va texnologik yondashuvlarga mos ravishda muntazam yangilanib borishi zarur.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlarni sportga keng jalb etish hamda yuqori malakali sportchilar tayyorlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. 2026-yil 24-martda qabul qilingan yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunda trenerning qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida o‘qish huquqi belgilangan [1]. Mazkur norma trenerlarning kasbiy rivojlanishini uzluksiz jarayon sifatida tashkil etish uchun muhim huquqiy asos yaratadi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori bilan jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimining tashkiliy asoslari belgilangan [2]. Mazkur hujjatda ta’lim dasturlarini kasbiy faoliyat talablariga muvofiq shakllantirish, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish hamda mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari nazarda tutilgan.

Shu nuqtai nazardan, gimnastika trenerlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmunini zamonaviy sport amaliyoti talablari asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

O‘zbekistonda trenerlik faoliyatini tartibga solishning muhim huquqiy asoslaridan biri trenerlik faoliyatiga oid normativ hujjatlar hisoblanadi. Ularda trenerlar malaka toifalari, trenerlik faoliyatini yuritish va mutaxassislarning malakasini oshirish bilan bog‘liq tashkiliy masalalar belgilangan [3].

Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash hamda malakasini oshirishning tashkiliy mexanizmi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori bilan takomillashtirilgan [2]. Mazkur qarorga muvofiq, qayta tayyorlash va malaka oshirish ta’lim dasturlari tegishli kasb va lavozimlarga qo‘yiladigan malaka talablari asosida shakllantirilishi lozim.

Ushbu yondashuv gimnastika trenerlari uchun ham muhim ahamiyatga ega. Chunki trenerning kasbiy faoliyati umumiy pedagogik bilimlar bilan bir qatorda, muayyan sport turiga xos maxsus kompetensiyalarni talab qiladi.

Trenerlarning kasbiy rivojlanishini baholash tizimi ham takomillashib bormoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustdagi 500-son qaroriga muvofiq, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish tizimi belgilangan [4]. Mazkur mexanizm trenerning kasbiy faoliyatini muayyan mezonlar asosida baholash va uning professional rivojlanishini rag‘batlantirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, amaldagi tartibda sport maktablari trener-o‘qituvchilarining malakasini muntazam oshirib borishiga talablar belgilangan [5]. Bu holat trenerlik faoliyatini uzluksiz kasbiy ta’lim bilan bog‘lash zarurligini ko‘rsatadi.

Shunday qilib, O‘zbekistonda trenerlarning kasbiy rivojlanishi uchun zarur normativ-huquqiy asoslar shakllangan. Biroq gimnastika kabi murakkab texnik va koordinatsion tayyorgarlikni talab qiladigan sport turlari uchun umumiy malaka oshirish dasturlari bilan bir qatorda, sport turiga ixtisoslashtirilgan, amaliy va kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan dasturlarni yanada rivojlantirish zarur.

Xorijiy tajriba tahlili. Xorijiy mamlakatlar tajribasi trenerlarni tayyorlashda bir martalik malaka oshirish kurslaridan ko‘ra bosqichma-bosqich va uzluksiz kasbiy rivojlanish modeliga katta e’tibor qaratilayotganini ko‘rsatadi.

Kanadada Gymnastics Canada tashkiloti trenerlar tayyorgarligini National Coaching Certification Program – NCCP bilan uyg‘unlashtirgan. Ushbu tizim gimnastikaning turli yo‘nalishlari bo‘yicha trenerlarning kasbiy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan [6].

Mazkur modelda trenerdan faqat gimnastik mashqlarning texnikasini bilish emas, balki mashg‘ulotni rejalashtirish, sportchini qo‘llab-quvvatlash, sport dasturini ishlab chiqish, natijalarni tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonini boshqarish kabi kompetensiyalar ham talab etiladi [6].

Kanada tajribasining muhim jihatlaridan biri trenerlarning xavfsiz sport muhitini ta’minlashga tayyorgarligidir. Gymnastics Canada tomonidan trenerlarning kasbiy odob-axloqi, sportchilar huquqlarini himoya qilish, bolalar va o‘smirlar bilan xavfsiz ishlash hamda uzluksiz kasbiy rivojlanish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [7, 8].

AQShda USA Gymnastics tashkiloti trenerlarni tayyorlash va sertifikatlash tizimini shakllantirgan. Unda gimnastikani o‘qitishning asosiy metodikasi, muayyan gimnastika yo‘nalishlari bo‘yicha maxsus tayyorgarlik, xavfsizlik va risklarni boshqarish masalalari qamrab olinadi [9, 10].

AQSH tajribasida trenerlarning xavfsizlik bo‘yicha tayyorgarligi muhim komponentlardan biri sifatida qaraladi. Trenerlarni o‘qitish jarayonida sportchilar xavfsizligi, risklarni boshqarish va xavfsiz sport muhitini ta’minlashga oid maxsus kurslar mavjud [10].

Xorijiy tajribani tahlil qilish natijasida gimnastika trenerlarini tayyorlashda quyidagi asosiy tendensiyalarni ajratish mumkin:

- trenerlik ta’limini bosqichma-bosqich tashkil etish;
- gimnastikaning muayyan yo‘nalishi bo‘yicha ixtisoslashtirish;
- nazariy bilimlarni amaliy kompetensiyalar bilan birlashtirish;
- trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta’minlash;
- xavfsiz sport muhitini yaratishga oid maxsus tayyorgarlik;
- trenerlik faoliyatini aniq kompetensiyalar asosida baholash;
- raqamli va innovatsion ta’lim texnologiyalaridan foydalanish.

O‘zbekiston va xorijiy tajribaning qiyosiy tahlili. O‘zbekistonda trenerlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning huquqiy va tashkiliy asoslari mavjud. Malaka oshirish, sertifikatlash va malaka toifalarini berish bilan bog‘liq mexanizmlar normativ hujjatlar bilan tartibga solingan [1, 5].

Xorijiy tajribada esa trenerning kasbiy rivojlanishi ko‘proq muayyan kompetensiyalarni bosqichma-bosqich egallash va ularni amaliyotda namoyish qilish bilan bog‘langan. Kanadada trenerlik ta’limi milliy sertifikatlash tizimi bilan uyg‘unlashtirilgan [6], AQShda esa trenerlarning sertifikatlash jarayoni ta’lim, xavfsizlik va muayyan gimnastika yo‘nalishi bo‘yicha ixtisoslashgan tayyorgarlikni qamrab oladi [9, 10].

Shu jihatdan O‘zbekistonda mavjud tizimni xorijiy modellarni to‘liq ko‘chirish asosida emas, balki milliy ta’lim va sport tizimining xususiyatlarini hisobga olgan holda kompetensiyaviy yondashuv bilan boyitish maqsadga muvofiq.

Xorijiy tajriba trenerlarning kasbiy rivojlanishi sertifikat olish bilan yakunlanmasligini ko‘rsatadi. Kanadada NCCP tizimi orqali trenerlarning bosqichma-bosqich kasbiy rivojlanishi ta’minlansa [6], AQShda sertifikatlash jarayoni gimnastikani o‘qitish, xavfsizlik va ixtisoslashgan tayyorgarlik komponentlarini qamrab oladi [9, 10].

Shundan kelib chiqib, O‘zbekistonda gimnastika trenerlarining kasbiy rivojlanishini **“qayta tayyorlash – amaliy faoliyat – kompetensiyani baholash – malaka toifasi – uzluksiz kasbiy rivojlanish”** tamoyili asosida tashkil etish istiqbolli yo‘nalish sifatida qaralishi mumkin.

Xulosa. O‘zbekistonda gimnastika trenerlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish uchun zarur normativ-huquqiy asoslar shakllangan. Yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun trenerlarning qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida o‘qish huquqini belgilab, ularning kasbiy rivojlanishi uchun huquqiy asosni mustahkamladi [1]. Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-

iyuldagi 355-son qarori esa jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirishning tashkiliy asoslarini belgilab berdi [2]. Trenerlarga malaka toifalarini berish mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan 2025-yilgi 500-son qaror esa kasbiy kompetensiyalarni baholash tizimini rivojlantirish uchun muhim asos bo‘lib xizmat qiladi [4].

Xorijiy tajriba tahlili gimnastika trenerlarini tayyorlashda bosqichma-bosqich, kompetensiyaviy va uzluksiz kasbiy rivojlanish yondashuvlari muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi [6, 9]. Shu bilan birga, xavfsiz sport muhiti, sportchilar huquqlarini himoya qilish va trenerning kasbiy etikasi ham zamonaviy trener tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda [7, 8, 10].

O‘zbekiston sharoitida gimnastika trenerlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarini sport turi va ixtisosligi bo‘yicha modullashtirish, amaliy tayyorgarlikni kuchaytirish, raqamli videotahlil texnologiyalarini joriy etish, xavfsiz sport muhiti bo‘yicha maxsus tayyorgarlikni kengaytirish hamda kasbiy kompetensiyalarni amaliy baholash mexanizmlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Mazkur yondashuv gimnastika trenerlarining kasbiy salohiyatini tizimli ravishda rivojlantirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni sifatini oshirish va zamonaviy talablarga javob beradigan trenerlar korpusini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” O‘RQ-1123-son Qonuni.
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” 355-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirining 2011-yil 9-iyundagi “O‘zbekiston Respublikasida Trenerlik faoliyati to‘g‘risidagi nizom” 484-son buyrug‘i.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustdagi “Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 500-son qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasi sport maktablari trener-o‘qituvchilarining malakasini oshirishga oid normativ-huquqiy hujjatlar.
6. Gymnastics Canada. Coach and Sport Development. National Coaching Certification Program (NCCP).
7. Gymnastics Canada. Code of Ethics and Conduct Policy.
8. Gymnastics Canada. National Safe Sport Policy.
9. USA Gymnastics. Education and Certification. Gymnastics for All.
10. USA Gymnastics. Education and Certification – Coaches. Safety and Risk Management Requirements.

TA’LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA ZAMONAVIY O’QITISH METODLARI

I.Qirgizov, dotsent
Jizzax politexnika instituti,
S.Musurmonova, talaba O‘zMU

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta’lim texnologiyalari asosida zamonaviy o‘qitish metodlaridan foydalanish masalalari yoritilgan. Muammoli ta’lim, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, “Aqliy hujum” va “Kichik guruhlarda ishlash” metodlarining mazmuni, qo‘llash bosqichlari, afzalliklari va ayrim kamchiliklari bayon etilgan. Zamonaviy ta’lim texnologiyalarining ta’lim oluvchilarning mustaqil, ijodiy, mantiqiy va tizimli fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы использования современных методов обучения на основе образовательных технологий. Описаны содержание, этапы применения, преимущества и некоторые недостатки методов проблемного обучения, информационно-коммуникационных технологий, "Мозгового штурма" и "Работы в малых группах." Показано значение современных образовательных технологий в развитии у обучающихся навыков самостоятельного, творческого, логического и системного мышления.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim texnologiyalari, zamonaviy o‘qitish metodlari, muammoli ta’lim, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, “Aqliy hujum”, kichik guruhlarda ishlash, ijodiy tafakkur, ta’lim oluvchilar.*

Ключевые слова: *образовательные технологии, современные методы обучения, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии, «Мозговой штурм», работа в малых группах, творческое мышление, обучающиеся.*

Ta’lim oluvchilar bilimi, ko'nikmasi va malakalari zamon talablariga javob beradigan darajada bo‘lishini ta’minlash maqsadida pedagog xodimlarga yuklangan vazifalar nihoyatda salmoqli va mas'uliyatlidir. Bu vazifani ado etish uchun o‘qituvchilar qaysi turdagi ta’lim muassasasida mehnat qilishidan qat’iy nazar doimiy ravishda o‘z ustilarida mustaqil ishlashlari, malakalarini oshirib borishlari va ilmiy ijodiy izlanishlari zarurdir. Muammoli ta’lim o‘quvchilarning mustaqilligini faollashtirishi kerak bo‘lgan o‘quv faoliyatida turli xil muammoli vaziyatlarni yaratishga asoslangan. Natijada tahliliy va ijodiy qobiliyatlar va qobiliyatlar rivojlanadi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bu kompyuter va Internetdan foydalanish orqali bilimlarni cheksiz boyitishdir. Ta’lim tizimiga yangi usul va texnologiyalarni tatbiq etish umuman an’anaviy o‘qitish usullarini bekor qilishni anglatmaydi. Innovatsiya butun o‘quv jarayonining ajralmas qismidir. Masalan, “Aqliy hujum” metodi - biror muammo bo‘yicha ta’lim oluvchilar tomonidan bildirilgan erkin fikr va mulohazalarni to‘plab, ular orqali ma’lum bir yechimga kelinadigan metoddir. “Aqliy hujum” metodining yozma va og‘zaki shakllari mavjud. Og‘zaki shaklida ta’lim beruvchi tomonidan berilgan savolga ta’lim oluvchilarning har biri o‘z fikrini og‘zaki bildiradi. Ta’lim oluvchilar o‘z javoblarini aniq va qisqa tarzda bayon etadilar. Yozma shaklida esa berilgan savolga ta’lim oluvchilar o‘z javoblarini qog‘oz kartochkalarga qisqa va barchaga ko'rinarli tarzda yozadilar. Javoblar doskaga (magnitlar yordamida) yoki doskasiga (ignalar yordamida) mahkamlanadi. “Aqliy hujum” metodining yozma shaklida javoblarni ma’lum belgilar bo‘yicha guruhlab chiqish imkoniyati mavjuddir. Ushbu metod to‘g‘ri va ijobiy qo‘llanilganda shaxsni erkin, ijodiy va nostandart fikrlashga o‘rgatadi. “Aqliy hujum” metodidan foydalanilganda ta’lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo‘ladi, shu jumladan ta’lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta’lim oluvchilar o‘z fikrini faqat og‘zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi. Bildirilgan fikrlar baholanmasligi ta’lim oluvchilarda turli g‘oyalar shakllanishiga olib keladi. Bu metod ta'lim oluvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun xizmat qiladi. "Aqliy hujum" metodi ta'lim beruvchi tomonidan qo'yilgan maqsadga qarab amalga oshiriladi: “Aqliy hujum” metodini qo‘llashdagi asosiy qoidalar:

1. Bildirilgan fikr-g‘oyalar muhokama qilinmaydi va baholanmaydi.
2. Bildirilgan har qanday fikr-g‘oyalar, ular hatto to‘g‘ri bo‘lmasa ham inobatga olinadi.
3. Har bir ta’lim oluvchi qatnashishi shart. Quyida “Aqliy hujum” metodining tuzilmasi keltirilgan. Muammoli savol beriladi. Fikr va g‘oyalar eshitiladi va jamlab boriladi. Fikr va g‘oyalar guruhlanadi. Aniq va to‘g‘ri javob tanlab olinadi.

“Aqliy hujum” metodining tuzilmasi.

1. Ta’lim oluvchilarga savol tashlanadi va ularga shu savol bo‘yicha o‘z javoblarini (fikr, g‘oya va mulohaza) bildirishlarini so‘raladi;
2. Ta’lim oluvchilar savol bo‘yicha o‘z fikr-mulohazalarini bildirishadi;
3. Ta’lim oluvchilarning fikr-g‘oyalari (magnitafonga, videotasmaga, rangli qog‘ozlarga yoki doskaga) to‘planadi;
4. Fikr-g‘oyalar ma’lum belgilar bo‘yicha guruhlanadi;
5. Yuqorida qo‘yilgan savolga aniq va to‘g‘ri javob tanlab olinadi.

“Aqliy hujum” metodining afzalliklari:

• natijalar baholanmasligi ta’lim oluvchilarda turli fikr-g‘oyalarning shakllanishiga olib keladi;
• ta’lim oluvchilarning barchasi ishtirok etadi;
• fikr-g‘oyalar vizuallashtirilib boriladi;
• ta’lim oluvchilarning boshlang‘ich bilimlarini tekshirib ko‘rish imkoniyati mavjud;
• ta’lim oluvchilarda mavzuga qiziqish uyg‘otadi. “Aqliy hujum” metodining kamchiliklari:
• ta’lim beruvchi tomonidan savolni to‘g‘ri qo‘ya olmaslik;
• ta’lim beruvchidan yuqori darajada eshitish qobiliyatining talab etilishi

“Kichik guruhlarda ishlash” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Faoliyat yo‘nalishi aniqlanadi. Mavzu bo‘yicha birbiriga bog‘liq bo‘lgan masalalar belgilanadi.
2. Kichik guruhlar belgilanadi. Ta’lim oluvchilar guruhlarga 3-6 kishidan bo‘linishlari mumkin.
3. Kichik guruhlar topshiriqni bajarishga kirishadilar.
4. Ta’lim beruvchi tomonidan aniq ko‘rsatmalar beriladi va yo‘naltirib turiladi.
5. Kichik guruhlar taqdimot qiladilar.
6. Bajarilgan topshiriqlar muhokama va tahlil qilinadi.
7. Kichik guruhlar baholanadi.

“Kichik guruhlarda ishlash” metodining afzalligi:

• o‘qitish mazmunini yaxshi o‘zlashtirishga olib keladi;
• muloqotga kirishish ko‘nikmasining takomillashishiga olib keladi;
• vaqtni tejash imkoniyati mavjud;

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqadiki, oliy ta’lim muassasalaridagi ta’lim va tarbiya jarayonlarida talabalarning bilishga qiziqishini rag‘batlantirish, zamonaviy ta’lim texnologiyalari bilan tanishtirish va ko‘nikmalarini pivojlantirish, zamonaviy jamiyatning mafkuraviy inqirozini yengib o‘tishga yordam beradigan komil shaxsni shakllantirishga qo‘shgan ulkan hissasi bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 11 iyuldagi “Oliy va o’rta maxsus ta’lim tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori.

2. Aliqulov S.T., Sattorov Sh. FAA asosida o’quvchilarning umumkasbiy bilim va malakasini oshirish.// J. Kasb -hunar ta’limi. -2007. - №3. – B. 26-27.

3. Тавбоев С., Алимов Н., Тоғаев Х. Активизация познавательной деятельности студентов на лабораторно-практических занятиях.IJAST_2637 международный журнал передовых наук и технологий. Номер ISSN 2207-6360 Индекс WWW. sersc. org\\журналов.в PHP\IJAST. 2020 Июнь.

AYOL VELOSIPEDCHILAR PSIXOLOGIK PROFILINING SPORT KO‘RSATKICHLARI VA JAROHAT OMILLARI BILAN BOG‘LIQLIGI

G.B.Raxmonova, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*. Mazkur tezisda ayol velosipedchilarning psixologik profili hamda uning yosh xususiyatlari, sport natijalari (ko‘rsatkichlari) va jismoniy jarohatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi tadqiq etiladi. Tadqiqotda sportchi ayollarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va stressga chidamliligi ularning yoshi hamda tajribasiga qanchalik bog‘liqligi tahlil qilingan. Shuningdek, sport jarohatlaridan keyingi psixologik tiklanish jarayoni va bu omillarning musobaqa natijalariga ko‘rsatadigan.*

Kalit so‘zlar: *Ayol velosipedchilar, psixologik profil, yosh xususiyatlari, sport ko‘rsatkichlari, sport jarohatlari, psixologik reabilitatsiya, stressga chidamlilik.*

Аннотация. *В данной диссертации исследуется психологический профиль женщин-велосипедисток и его связь с возрастными характеристиками, спортивными результатами (показателями) и физическими травмами. Анализируется степень зависимости психической устойчивости, мотивации и стрессоустойчивости спортсменок от их возраста и опыта. Также рассматривается процесс психологического восстановления после спортивных травм и влияние этих факторов на результаты соревнований.*

Ключевые слова: *женщины-велосипедистки, психологический профиль, возрастные характеристики, спортивные результаты, спортивные травмы, психологическая реабилитация, стрессоустойчивость.*

XXI asrda gender tushunchasi ommalashib borganidan so‘ng. Jamiyatimizdagi bir qancha sohalarda o‘zgarishlar sodir bo‘ldi. Shu kabi sport yo‘nalishi ham ortda qolmadi. Hozirgi kundagi sport sohasida ayollarning o‘rni tobora oshib bormoqda. Ayniqsa, velosport kabi chidamlilik va sabr, kuch talab qiladigan sport turida ham, ayollarning borligi quvonarli hol. Ammo ularning sportdagi muvaffaqiyati yuqori va samarali bo‘lishi uchun, mashg‘ulot va musobaqa paytidagi psixologik tayyorgarlik ham muhim o‘rin tutadi. Binobarin, sport psixologlari asta-sekin sport maydoniga kirib kelmoqda ekan ular

quyidagilarga yordam berishlari zarur. Sportchining psixologik koʻrsatkichlarining oshishi stress va tashvishlarni boshqarishni yaxshilaydi, shuningdek, raqobatbardosh vaziyatlarda motivatsiya va oʻziga ishonchni targʻib qiladi, shuning uchun sport koʻrsatkichlari ijobiy tomonga ta'sir qiladi. Aksincha, haddan tashqari psixologik stress kayfiyatning oʻzgarishi, depressiya va tashvish belgilarini keltirib chiqaradi, bu sportchining sport koʻrsatkichlariga, shuningdek, kundalik hayotiga salbiy ta'sir qiladi.Sport uslubi, sport toifasi, oʻyin pozitsiyasi yoki yoshiga koʻra farqlar psixologik profilning beshta toifasidan birida paydo boʻlishi mumkin: stressni boshqarish, ish faoliyatini baholashning ta'siri, motivatsiya, aqliy qobiliyat va jamoaning birlashishi bilan. Bu koʻrsatkichlarni aniqlash uchun olimlar tomonidan tadqiqotlar oʻtkazilgan. Tadqiqotda 61 nafar velosipedchi ayol ishtirok etgan. Ushbu ayollarning natijalariga qarab quyidagi xulosalar ishlab chiqilgan.

Stressni boshqarish - bu sportchining sport musobaqalarida ishtirok etishi bilan bogʻliq stressni boshqarish uchun oʻzining psixologik resurslaridan foydalanish qobiliyati. Ushbu oʻlchov ikkita toifani oʻz ichiga oladi: (1) sportchining sport talablariga javob berish xususiyatlari va (2) stressni keltirib chiqaradigan va sport mashgʻulotidan oldin va davomida nazoratni talab qiladigan vaziyatlar. Samaradorlikni baholashning ta'siri sportchi yoki boshqalar tomonidan salbiy bahoning ta'siri ustidan yuqori nazoratni idrok etishni anglatadi va ikkita toifani oʻz ichiga oladi: (1) sportchining oʻz faoliyatini yoki unga yaqin odamlarning oʻzini-oʻzi baholashiga munosabati xususiyatlari va (2) sportchining faoliyatini baholashga olib kelishi mumkin boʻlgan oldingi holatlar.

Motivatsiya deganda sportchining sportga boʻlgan sadoqati, shuningdek, sport mashgʻulotlariga kundalik qiziqishi tushuniladi, bu oʻz-oʻzidan har kuni oʻzini oʻzi oshirishga, maqsadlarni belgilash va ularga erishishga, sport mashgʻulotlarining xarajat-foydasiga va boshqa hayot faoliyati bilan bogʻliq holda sportning ahamiyatiga olib keladi.

Aqliy qobiliyat deganda samaradorlikni oshirishi mumkin boʻlgan maqsadlarni belgilash yoki xayoliy mashq kabi resurslarni yoki psixologik koʻnikmalarni yengish tushuniladi.

Nihoyat, jamoaning birlashishi integratsiya darajasi va sportchining oʻz jamoasiga tegishli ekanligini koʻrsatadi . 13 yoshdan 16 yoshgacha boʻlgan guruhdagi ayol velosipedchilar 19 yoshdan 22 yoshgacha boʻlgan guruhga qaraganda ancha kamroq jamoaviy birlashishga ega. Misol uchun, katta ayol velosipedchilar oʻyin-kulgi va ijtimoiy munosabatlar uchun mashq qilsalar , yosh sportchilar buni yanada aniqroq raqobatbardosh maqsad bilan amalga oshiradilar , bu oxirgi guruhda shaxsiy manfaat foydasiga jamoaning ishlashi uchun kamroq tashvish hosil qiladi.

Sport koʻrsatkichlariga ta'siridan tashqari, psixologik profil sport jarohatlari xavfi va jarohatlar bilan kurashish qobiliyati bilan bogʻliq. Oldingi jarohatlar, oʻziga boʻlgan ishonch, raqobatbardosh xarakterli tashvish va salbiy kurash choralari yosh erkak va ayol sportchilarda jarohatlar sonining muhim prognozi hisoblanadi. Jarohatdan keyingi tiklanish jarayonida kuchli psixologik profilga ega boʻlgan sportchilar (ya'ni, oʻz-oʻzini hurmat qilishning yuqori darajalari va ichki nazoratning diqqat markazida) funksional testlarda yaxshi natijalarni koʻrsatadilar, bu sportchining sportga qaytishi uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi. Stress va xavotirni nazorat qilishda erishilgan yaxshilanishlar, shuningdek, ogʻriqqa chidamliligi oshishi, erkak va ayol jarohatlangan sportchilarning tiklanishiga yordam beradigan aniqlovchi omillardir.

Ta'kidlash joizki, ayol velosportchilarning soʻnggi musobaqalarda shohsupaga koʻtarilish orqali baholangan soʻnggi sport muvaffaqiyatlariga koʻra psixologik profillarda sezilarli farqlar aniqlangan. Soʻnggi musobaqalarda shohsupaga koʻtarilgan ayol sportchilar samaradorlikni baholash va motivatsiya ta'sirida ancha yuqori koʻrsatkichlarga erishdilar. Bu bir necha sabablarga koʻra boʻlishi mumkin. Bir tomondan, bu natijalar koʻproq aqliy kuch va kuchli psixologik profilga ega boʻlgan sportchilar yaxshi sport natijalariga ega boʻlishlarini koʻrsatishi mumkin. Psixologik aralashuvlar boʻyicha oʻtkazilgan oldingi tadqiqotlar raqobatbardosh tashvishlarni nazorat qilish, hissiy va e'tiborni nazorat qilish, shuningdek, pessimizm va xavotirni kamaytirish, sport samaradorligini oshirishga yordam beradi. Biroq, muvaffaqiyatga erishish sportchining psixologik profilini oʻzgartirishga, aniqrogʻi, samaradorlikni baholash va motivatsiya ta'sirida yuqori qadriyatlarga olib kelishi mumkin.Stressni nazorat qilish, birinchi navbatda, sport koʻrsatkichlarini baholashga bogʻliqligi va sport samaradorligini baholash birinchi navbatda stressni nazorat qilishga bogʻliq ekanligi aniqlandi, bu ikki omil oʻrtasida toʻgʻridan-toʻgʻri bogʻliqlik mavjud. Velosipedchi ayollarning yoshi, raqobatbardoshlik darajasi, soʻnggi musobaqalarda muvaffaqiyat qozonganligi va oʻtgan yili olgan jarohatlarining ogʻirligiga qarab sport koʻrsatkichlari bilan bogʻliq psixologik xususiyatlarda farqlar mavjud. Ushbu topilmalar, oʻz navbatida,

sport ko‘rsatkichlariga katta ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan ayol velosipedchilarning psixologik profiliga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan omillar haqida dalillarni taqdim etadi. Bundan tashqari, ushbu tadqiqotda olingan psixologik profil ushbu sohadagi sport psixologlari uchun ayol sportchilar bilan yetarli darajada ishlash uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, ayol velosipedchilarning psixologik profili, demografik o‘zgaruvchilari, mashg‘ulotlari, ishlashi va jarohatlari o‘rtasida o‘zaro ta’sir mavjud. Psixologik profili mustahkam bo‘lgan ayol velosipedchilarda, demografik o‘zgarishlarda ya’ni musobaqalar uchun begona davlatlarga tashrif buyurishganda ham, mashg‘ulotlar davomidagi qiyinchiliklarda ham, bundan tashqari mashg‘ulot va musobaqa jarayonida olingan jarohatlar tufayli, velosipedchi velosportni tashlab ketmasdan, yana qayta olish kuchini topa oladi. Bunday psixologik profil shakllanishi uchun. Sportchi o‘zini o‘zi boshqarish jarayonida stress va motivatsiya uyg‘unligida harakat qilishi lozim. Shundagina u sportchi, professional sportchi bo‘la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lucia Abenza-Cano, Linda H. Chung, Raquel Vaquero-Cristobal, Adrian Mateo-Orcajada, Alberto Encarnacion-Martinez “Psychological Profile of Female Cyclists and Its Relationship with Age, Training Parameters, Sports Performance, and Injuries”PMCID: PMC8038670,PMID: 33917463.

2. McLachlan, Fiona (2016) Gender Politics, the Olympic Games, and Road Cycling: A Case for Critical History. International Journal of the History of Sport, 33 (4). 469 - 483. ISSN 0952-3367

3. Styger, J. (2018). "The gendered nature of professional cycling: a study of institutional and social barriers for female cyclists." *Journal of Sports Management and Commercialization*, 9(2), 112-128.

4. Couture, L., & Lavallée, D. (2020). "Psychological demands and coping strategies in elite female cyclists: A qualitative study." *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 650-667.

5. https://uz.wkipediya.org

YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING JISMONIY YUKLAMALARGA MOSLASHUVIDA KARDIO-RESPIRATOR TIZIMINING FUNKSIONAL KO‘RSATKICHLARI DINAMIKASI

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 yuqori natijalarga erishish sportchilar organizmining fiziologik zaxiralarini va funksional imkoniyatlarini har taraflama to‘g‘ri baholash mezonlari yoritilgan.*

Аннотация: *В статье изложены критерии комплексной и точной оценки физиологических резервов и функциональных возможностей организма спортсменов, стремящихся к достижению высоких результатов в современном спорте.*

Kaalit so‘zlari: *Nafas va qon aylanish tizimi, pulsometriya, arterial bosim o‘lchovi, spirometriya, funktsional stress-testlar, statistik tahlil.*

Ключевые слова: *дыхательная и сердечно-сосудистая системы, пульсоксиметрия, измерение артериального давления, спирометрия, функциональные нагрузочные пробы, статистический анализ.*

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilar organizmining fiziologik zaxiralarini va funksional imkoniyatlarini har taraflama to‘g‘ri baholashni talab etadi. Yuqori shiddatli va davomli jismoniy yuklamalar ta'sirida organizmning eng tez va sezilarli javob reaksiyasi kardio-respirator (yurak-qon tomir va nafas olish) tizimida namoyon bo‘ladi. Muskul faoliyati davomida to‘qimalarning

kislorodga bo‘lgan ehtiyojining bir necha barobar ortishi yurakning minutlik qon hajmi hamda o‘pka ventilatsiyasining mos ravishda ko‘payishini tazolaydi.

Sport fiziologiyasining dolzarb muammolaridan biri - bu sportchilarning jismoniy zo‘riqishlarga moslashuv (adaptatsiya) mexanizmlarini va o‘ta toliqish (*overtraining*) holatining ilk belgilarini erta aniqlashdir. Yurak urish chastotasi (YUCh), arterial bosim (AB), o‘pka tiriklik sig‘imi (O‘TS) hamda vegetativ nerv tizimi balansini tahlil qilish sportchining tayyorgarlik darajasini monitoring qilish imkonini beradi.

Nafas va qon aylanish tizimlarining hamkorlikdagi funksional holatini baholash sportchining chidamlilik va tezkorlik xususiyatlarini oshirish, mashg‘ulotlar jarayonini individual optimallashtirish va sport patologiyalarining oldini olishda muhim o‘rin tutadi.

Davomli aerob va aralash (aerob-anaerob) jismoniy yuklamalar ta'sirida chidamlilikka yo‘naltirilgan sportchilarning (yuguruvchilar, velosipedchilar va suzuvchilar) kardio-respirator tizimi ko‘rsatkichlaridagi fiziologik o‘zgarishlarni haratarafli baholash hamda ularning organizm moslashuvchanlik imkoniyatlariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bazasida o‘tkazildi. Tadqiqotda 19–23 yosh oralig‘idagi 30 nafar yuqori malakali sportchi (15 nafar chidamlilikka yo‘naltirilgan sportchi va 15 nafar jismoniy faol bo‘lmagan nazorat guruhi a'zolari) ishtirok etdi.

Tadqiqotda quyidagi fiziologik usullardan foydalanildi:

1. **Pulsometriya va Arterial bosim o‘lchovi:** Tinch holatda va jismoniy yuklamadan so‘ng YUCh va arterial bosim (sistolik hamda diastolik) dinamikasi o‘lchandi.
2. **Spirometriya:** O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS) hamda maksimal o‘pka ventilatsiyasi baholandi.
3. **Funktsional stress-testlar:** PNO3000 va Veloergometr yordamida bosqichma-bosqich ortib boruvchi jismoniy yuklama (Karliy-Makard testi) berildi va maksimal kislorod iste'moli (VO_2max) ko‘rsatkichlari aniqlandi.
4. **Statistik tahlil:** Olingan ma'lumotlar *Microsoft Excel* va *SPSS 26.0* dasturlari yordamida *Styuard-Student* t-mezonlari asosida statistik tahlil qilindi ($p < 0.05$ darajada ishonchli deb topildi).

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam aerob mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda tinch holatdagi YUCh nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada past ekanligi aniqlandi. Sportchilarda tinch holatdagi YUCh o‘rtacha 51.4 ± 2.8 zarba/minutni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 73.2 ± 3.5 zarba/minutga teng bo‘ldi ($p < 0.01$). Bu holat sportchilar organizmida tejamkorlik mexanizmi — *fiziologik bradikardiya* shakllanganligidan va yurak mushagining sistolik otilib chiquvchi qon hajmi oshganligidan dalolat beradi.

1-jadval. Ishtirokchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi fiziologik ko‘rsatkichlari (M ± m)

Ko‘rsatkichlar	**Sportchilar guruhi (n=15)**	**Nazorat guruhi (n=15)**	**p-qiymat**
Tinch holatdagi YUCh (zarba/min)	51.4 ±2.8	73.2 ± 3.5	$p < 0.01$
Sistolik arterial bosim (mmHg)	115.2 ± 4.1	122.5 ± 5.0	$p < 0.05$
O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS, L)	5.1 ± 0.3	3.8 ± 0.4	$p < 0.01$
Maksimal kislorod iste'moli (VO_2max, ml/min/kg)	62.5 ± 3.1	41.2 ± 2.8	$p< 0.001$
Tiklanish vaqti (minut)	3.2 ± 0.4	7.8 ± 0.9	$p<0.001$

Maksimal jismoniy yuklama berilganda sportchilarning kislorod o‘zlashtirish va uni to‘qimalarga yetkazib berish imkoniyati (VO_2max) nazorat guruhiga nisbatan 51.6\% ga yuqori ekanligi ko‘rindi (62.5 ± 3.1 ml/min/kg vs 41.2 ± 2.8 ml/min/kg). Spirografik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ham sportchilar guruhida O‘TS 5.1 ± 0.3 litrni tashkil etib, nafas tizimi gipoksiyaga chidamli ekanligini isbotladi.

Yuklamadan keyingi qayta tiklanish (restitutsiya) davri tahlili shuni ko‘rsatdiki, sportchilarning kardio-respirator ko‘rsatkichlari 3-4 daqiqa ichida dastlabki ko‘rsatkichlariga qaytdi. Nazorat guruhida esa tana ko‘rsatkichlarining me'yorga kelishi 7-9 daqiqagacha cho‘zildi. Bu holat vegetativ nerv tizimining parasimpatik bo‘limining tezkor faollashuvidan va gipoksik qarzdorlikning tez bartaraf etilishidan darak beradi.

Xulosa. Uzoq muddatli va tizimli jismoniy mashg‘ulotlar sportchilar organizmida kardio-respirator tizimining funksional zaxiralarini sezilarli dajarada oshiradi hamda tejamkor ish rejimiga

(bradikardiya, sistolik hajm ortishi) o‘tkazadi. Chidamlilikka yo‘naltirilgan sportchilarda VO_2max va O‘TS ko‘rsatkichlarining yuqoriligi ularning to‘qima darajasidagi gipoksiyaga yuqori moslashuvchanligini va kislorod transport tizimining samaradorligini tasdiqlaydi. YUCh, arterial bosim hamda tiklanish vaqti monitoringi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, o‘ta toliqishning oldini olish hamda mashg‘ulotlar intensivligini individual rejalashtirishda asosiy fiziologik mezon bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman and Company, 1997. — 604 p.
2. Gross J.J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review // *Review of General Psychology*. — 1998. — Vol. 2, No. 3. — P. 271–299.
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. — 2003. — Vol. 10, No. 2. — P. 144–156.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Sarkar M., Fletcher D. Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors // *Journal of Sports Sciences*. — 2014. — Vol. 32, No. 15. — P. 1419–1434.
6. Selye H. Stress Without Distress. — Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1974.
7. Yan C., Jang D., Kwon S., Jin Q. An Integrated Perspective of the Demand–Control and Effort–Reward Imbalance Models on Burnout among Sport Coaches: The Moderating Role of Over-Commitment and Coaching Efficacy // *International Journal of Sports Science & Coaching*. — 2023. — Vol. 18, No. 6. — P. 1929–1941. — DOI: 10.1177/17479541231181971.

SPORT TRENERLARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI: NAZARIY TAHLIL

N.Sh.Ruzmatova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti 2-bosqich tayanch doktoranti

Annotatsiya: *mazkur tezisda sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik asoslari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Sport treneri faoliyatining yuqori mas’uliyat, natijaga bo‘lgan talab, sportchilar bilan o‘zaro munosabatlar, musobaqa jarayonidagi bosim va kutilmagan vaziyatlar bilan bog‘liqligi uning stressga duch kelish ehtimolini oshiradi. Shu nuqtayi nazardan, stressga bardoshlilikni rivojlantirishda mindfulness, o‘z imkoniyatlariga ishonch (self-efficacy), vaziyatni kognitiv baholash, emotsiyalarni boshqarish, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish va psixologik chiniqqanlik kabi jarayonlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi. Nazariy tahlil asosida trenerlarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning yaxlit psixologik modeli taklif etiladi.*

Kalit so‘zlar: *sport treneri, stress, stressga bardoshlilik, mindfulness, self-efficacy, kognitiv baholash, emotsiyalarni boshqarish, o‘z-o‘zini boshqarish, psixologik chiniqqanlik.*

Аннотаци: *в статье рассматриваются психологические основы развития стрессоустойчивости у спортивных тренеров. На основе концептуальной модели анализируется взаимосвязь осознанности, самоэффективности, когнитивной оценки ситуации, регуляции эмоций, саморегуляции и психической устойчивости. Обосновывается их значение в формировании способности тренера конструктивно реагировать на стрессогенные ситуации и сохранять эффективность профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *спортивный тренер, стрессоустойчивость, осознанность, самоэффективность, когнитивная оценка, регуляция эмоций, саморегуляция, психическая устойчивость.*

Zamonaviy sport tizimida trenerning kasbiy faoliyati nafaqat sportchilarni jismoniy va texnik tayyorlash, balki yuqori darajadagi psixologik bosim sharoitida samarali qarorlar qabul qilish, jamoani boshqarish hamda musobaqa jarayonida yuzaga keladigan turli stress omillarini boshqarishni ham talab

etadi. Musobaqalarning zich taqvimi, natijaga yo'naltirilgan yuqori talablar, sportchilar, ota-onalar, sport tashkilotlari hamda ommaviy axborot vositalarining bosimi trener faoliyatining psixologik murakkabligini yanada oshirmoqda. Shu sababli sport trenerlarining stressga bardoshliligini rivojlantirish zamonaviy sport psixologiyasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Uzoq vaqt davomida sport psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar asosan sportchilarning emotsional holati, musobaqa stressi va psixologik tayyorgarligiga qaratilgan bo'lsa, so'nggi yillarda trener shaxsining psixologik xususiyatlari ham alohida tadqiqot ob'ektiga aylana boshladi. Ilmiy izlanishlar trenerning psixologik barqarorligi sportchilarning motivatsiyasi, jamoadagi psixologik iqlim, murabbiylik qarorlarining sifati hamda sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, trenerning stressga bardoshliligi uning kasbiy kompetentligining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda.

Stressga bardoshlilik zamonaviy psixologiyada shaxsning stress omillari ta'siri ostida psixologik muvozanatni saqlab qolishi, vaziyatni samarali baholashi, emotsional holatini boshqarishi va faoliyat samaradorligini davom ettira olish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Mazkur yondashuv stressga bardoshlilikni tug'ma sifat emas, balki rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'p komponentli psixologik tizim sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Shu bois mazkur maqolada sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning nazariy asoslari zamonaviy psixologik yondashuvlar nuqtai nazaridan tahlil qilinadi.

Tizimli adabiyotlar sharhi shuni ko'rsatadiki, trenerlar bir vaqtning o'zida ko'plab rollarni bajaradilar: murabbiy, rahbar, motivator, pedagog va ba'zan psixolog. Shu sababli ular sport natijalari, tashkiliy muammolar, sportchilar bilan munosabatlar va shaxsiy omillardan kelib chiqadigan turli stressorlarga duch keladilar.

2023-yilda 398 nafar sport treneri ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda ishdagi stress, mukofot va mehnat o'rtasidagi nomutanosiblik hamda haddan tashqari o'zini ishga bag'ishlash burnout rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shishi aniqlangan. Shu bilan birga, murabbiylikdagi o'ziga ishonch (coaching efficacy) himoya qiluvchi omil sifatida namoyon bo'lgan. [7]

Avvallari ko'proq sportchilar stressi o'rganilgan bo'lsa, hozirgi tadqiqotlar trenerlarning ruhiy salomatligi, stressni boshqarish va psixologik resurslarini rivojlantirish masalalariga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqda.

Stressga bardoshlilik tushunchasini ilmiy tahlil qilishdan avval, psixologiya fanida "stress" atamasining mazmunini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Mazkur atama biologiya va tibbiyot fanlarida ilmiy asoslangan konsepsiya sifatida Gans Selye tomonidan rivojlantirilgan bo'lib, keyinchalik psixologiya fanida ham keng qo'llanila boshladi. G. Selyega ko'ra, stress organizmning har qanday ichki yoki tashqi talabga nisbatan yuzaga keladigan nospetsifik javobi hisoblanadi. Mazkur yondashuvga ko'ra, stress organizmning tashqi muhit talablariga moslashishini ta'minlovchi umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etiladi.[6]

Stressning psixologik mexanizmlarini tushuntirishda zamonaviy yondashuvlardan biri R. Lazarus tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion nazariya hisoblanadi[4]. Ushbu nazariyaga ko'ra, stress tashqi hodisaning o'zi emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonida vaziyatning kognitiv baholanishi natijasida yuzaga keladi. Boshqacha aytganda, insonning stress reaksiyasi vaziyatning obyektiv xususiyatlariga emas, balki uni qanday baholashi va talqin qilishiga bog'liq.

Mazkur yondashuvni sport trenerlari faoliyati misolida ham kuzatish mumkin. Masalan, ikki nafar trener sportchilarini muhim musobaqaga tayyorlayotgan bo'lsa, ulardan biri ushbu vaziyatni o'z salohiyatini namoyon etish imkoniyati sifatida baholashi, ikkinchisi esa ehtimoliy mag'lubiyat va uning oqibatlari haqida xavotirlanishi mumkin. Vaziyat bir xil bo'lishiga qaramay, trenerlarning uni turlicha kognitiv baholashi natijasida ularning stress reaksiyasi ham turlicha namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, Lazarus nazariyasi sport trenerlarining kasbiy faoliyatida uchraydigan stress mexanizmlarini tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda stress shaxs va muhit o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sir jarayoni sifatida talqin qilinmoqda. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab jarayondir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressli vaziyatlarda samarali faoliyatni davom ettira olish faqat vaziyatning o'ziga emas, balki shaxsning mavjud psixologik resurslariga ham bog'liq. Shu sababli zamonaviy yondashuvlar stressga bardoshlilikni

rivojlantirishda tashqi omillar bilan bir qatorda shaxsning vaziyatni kognitiv baholashi hamda psixologik resurslarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etishini ta'kidlaydi.

Sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish mexanizmlarini tushuntirish uchun taklif etilayotgan kichik model bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan psixologik jarayonlar tizimiga asoslanadi.

Birinchi muhim komponent — **mindfulness, ya’ni ongli xabardorlik**. Mindfulness shaxsning ayni vaqtda sodir bo‘layotgan ichki kechinmalari, fikrlari, emotsiyalari va tashqi vaziyatni hukm qilmasdan anglash qobiliyatini ifodalaydi[3]. Trener faoliyatida ushbu qobiliyat stressli vaziyatga avtomatik va impulsiv reaksiya berish o‘rniga, vaziyatni anglash va unga nisbatan ongli javob tanlash imkonini beradi. Masalan, musobaqada sportchi kutilgan natijani ko‘rsatmagan vaziyatda trenerning darhol jahllanishi yoki ayblashga o‘tishi o‘rniga, avvalo o‘z emotsional holatini anglab, vaziyatni xolis baholashi konstruktiv javob berishga yordam beradi.

Modelda mindfulness **o‘z imkoniyatlariga ishonch — self-efficacy** bilan bog‘langan. A. Bandura nazariyasiga ko‘ra, self-efficacy shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarishga qodir ekanligiga bo‘lgan ishonchini anglatadi [1]. Trener uchun bu murakkab mashg‘ulotni tashkil etish, musobaqadagi bosimga bardosh berish, muammoli sportchi bilan ishlash yoki muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni qayta tashkil etish qobiliyatiga bo‘lgan ishonchda namoyon bo‘ladi. O‘z imkoniyatlariga ishonchi yuqori bo‘lgan trener stressogen vaziyatni faqat xavf sifatida emas, balki hal qilinishi mumkin bo‘lgan vazifa sifatida qabul qilishi ehtimoli yuqoriroq.

Modelning keyingi bo‘g‘ini — **vaziyatni kognitiv baholash (cognitive appraisal)**. Lazarusning kognitiv baholash konsepsiyasiga muvofiq, stressning psixologik xususiyatini aniqlashda shaxsning vaziyatga bergan subyektiv bahosi muhim ahamiyatga ega. Trener musobaqadagi mag‘lubiyat, sportchining xatosi, rahbariyatning talabi yoki ota-onalarning e’tirozini qanday baholashi uning keyingi emotsional va xulqiy reaksiyasini belgilaydi. Agar vaziyat nazorat qilib bo‘lmaydigan tahdid sifatida baholansa, stress kuchayishi mumkin; agar u hal qilinishi mumkin bo‘lgan vazifa sifatida baholansa, faol va konstruktiv coping strategiyalari ishga tushadi.

Kognitiv baholashdan keyingi muhim jarayon — **emotsiyalarni boshqarish (emotion regulation)**. R. Grossning emotsiyalarni boshqarish modeli shaxsning emotsional reaksiyalarni anglash, ularni o‘zgartirish yoki nazorat qilish imkoniyatlariga e’tibor qaratadi [2]. Trener uchun bu ayniqsa muhim, chunki uning emotsional holati nafaqat o‘zining psixologik farovonligiga, balki sportchilarning ruhiy holatiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin. G‘azab, xavotir, hafsalasizlik yoki qo‘rquvni konstruktiv tarzda boshqarish trenerga murakkab vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish imkonini beradi.

Keyingi bosqich — **o‘z xatti-harakatlarini boshqarish, ya’ni self-regulation**. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning o‘z fikrlari, emotsiyalari, xatti-harakatlari va faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda nazorat qila olish qobiliyatini ifodalaydi. Trener faoliyatida bu vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish, stress paytida impulsiv qarorlardan qochish, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni davom ettirish kabi holatlarda namoyon bo‘ladi. Shunday qilib, kognitiv baholash va emotsiyalarni boshqarish orqali shakllangan ichki nazorat xulq-atvor darajasida o‘z-o‘zini boshqarish bilan mustahkamlanadi.

Modeldagi keyingi komponent — **psixologik chiniqqanlik (mental toughness)**. Sport psixologiyasida mental toughness murakkab va bosimli vaziyatlarda barqaror faoliyat yuritish, qiyinchiliklarga qaramay maqsadga yo‘naltirilganlikni saqlash hamda psixologik bosimni samarali boshqarish bilan bog‘liq xususiyat sifatida qaraladi. Trenerning psixologik chiniqqanligi unga musobaqadagi muvaffaqiyatsizliklar, yuqori natijaga bo‘lgan bosim va kasbiy qiyinchiliklar sharoitida o‘z faoliyatini davom ettirishga yordam beradi.

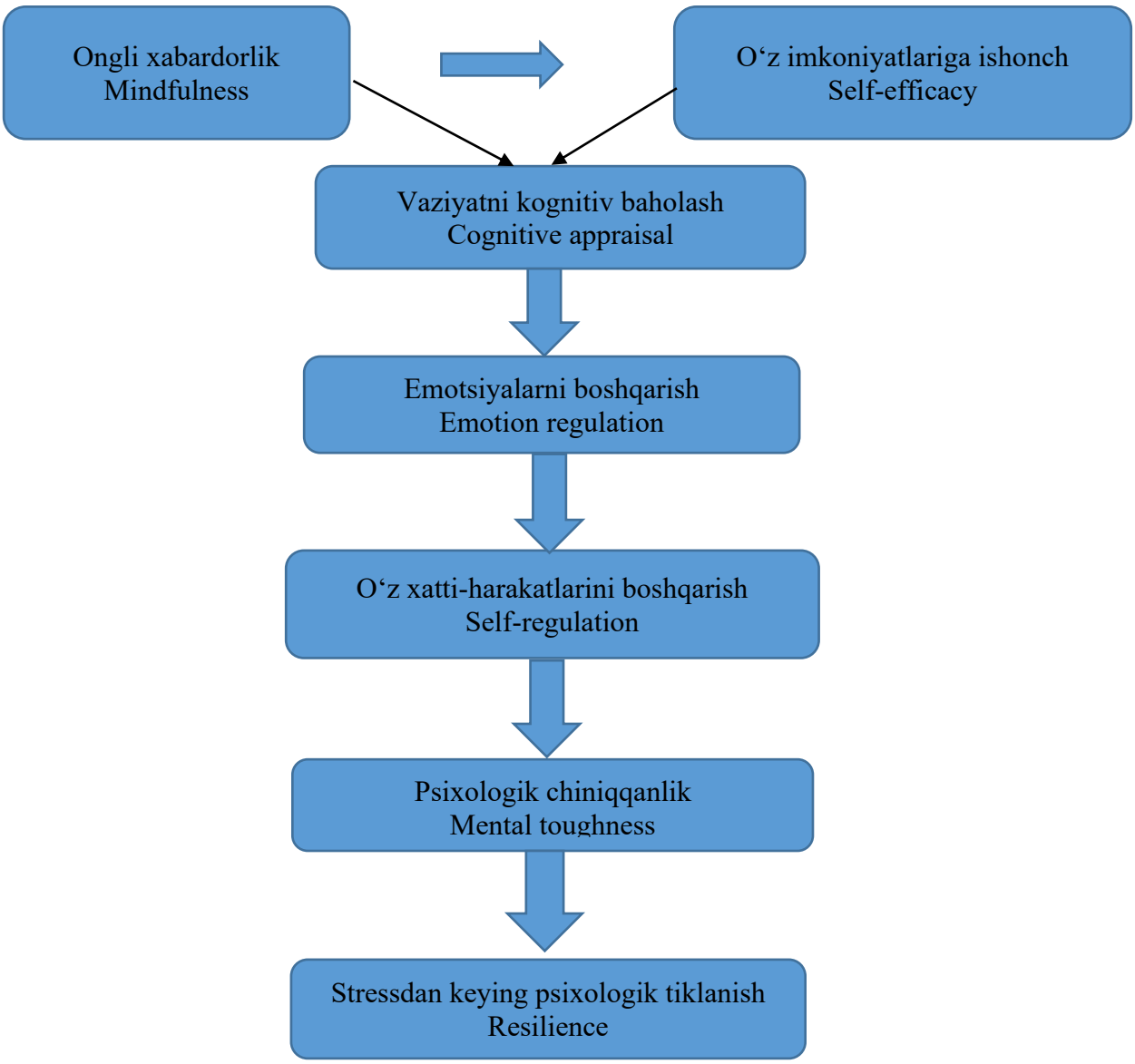
Mazkur jarayonlarning yakuniy natijasi sifatida **stressga bardoshlilik (resilience)** qaraladi. Stressga bardoshlilik shaxsning stressogen va qiyin vaziyatlarga moslashishi, psixologik muvozanatini saqlashi hamda qiyinchiliklardan keyin faoliyatini tiklay olishi bilan tavsiflanadi. Bunda resilience faqat stressga chidab berish emas, balki stressli vaziyatdan keyin psixologik jihatdan tiklanish va samarali faoliyatni davom ettirish imkoniyatini ham anglatadi[5].

Shunday qilib, taklif etilayotgan modelda stressga bardoshlilik alohida, ajralgan psixologik xususiyat sifatida emas, balki bir qator o‘zaro bog‘liq jarayonlarning natijasi sifatida qaraladi. **Mindfulness** trenerga o‘zining ichki holati va vaziyatni anglashga yordam bersa, **self-efficacy** murakkab vaziyatni boshqarish imkoniyatiga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. Ushbu ikki omil **kognitiv baholash** jarayoniga ta’sir ko‘rsatadi. Vaziyatning kognitiv baholanishi esa **emotsiyalarni boshqarish** va

keyinchalik **o‘z-o‘zini boshqarish** jarayonlarini faollashtiradi. Ularning muntazam va samarali ishlashi **psixologik chiniqqanlik**ning shakllanishiga, natijada esa trenerning **stressga bardoshliligi** oshishiga zamin yaratadi.

Mazkur modelni quyidagi mantiqiy ketma-ketlikda ifodalash mumkin:

KASBIY STRESSLI VAZIYAT



Xulosa. Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon hisoblanadi. Trenerning stressga javobi faqat tashqi stressogen omillarning kuchiga emas, balki uning vaziyatni qanday anglashiga, o‘z imkoniyatlarini qanday baholashiga, emotsiyalarini qanday boshqarishiga va xatti-harakatlarini qay darajada nazorat qila olishiga ham bog‘liq.

Taklif etilgan kichik modelda mindfulness, self-efficacy, kognitiv baholash, emotsiyalarni boshqarish, self-regulation va mental toughness stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi o‘zaro bog‘liq psixologik komponentlar sifatida qaraladi. Ushbu komponentlarning izchil rivojlanishi trenerning stressogen vaziyatlarni konstruktiv baholashi, emotsional barqarorligini saqlashi, maqsadga yo‘naltirilgan xatti-harakatlarini boshqarishi va qiyinchiliklardan keyin psixologik tiklanish imkoniyatlarini oshirishi mumkin.

Shu sababli sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarda faqat stressni kamaytirishga emas, balki ongli xabardorlikni shakllantirish, o‘z imkoniyatlariga ishonchni kuchaytirish, vaziyatni konstruktiv kognitiv baholash, emotsiyalarni boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga kompleks yondashish maqsadga

muvofiqdir. Mazkur yondashuv trenerning psixologik chiniqqanligini mustahkamlash va natijada uning stressga bardoshliligini rivojlantirish uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Muhim jihat: bu tezisda modelni hali “empirik jihatdan isbotlangan sabab-oqibat modeli” deb emas, balki nazariy tahlil asosida taklif etilayotgan konseptual model sifatida ifodalash to‘g‘riroq bo‘ladi. Bu sizning dissertatsiyangiz uchun ham foydali: keyinchalik 2–3-boblarda aynan shu bog‘lanishlarni empirik ma’lumotlar orqali tekshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: W.H. Freeman and Company, 1997. — 604 p.
2. Gross J.J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review // *Review of General Psychology*. — 1998. — Vol. 2, No. 3. — P. 271–299.
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. — 2003. — Vol. 10, No. 2. — P. 144–156.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Sarkar M., Fletcher D. Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors // *Journal of Sports Sciences*. — 2014. — Vol. 32, No. 15. — P. 1419–1434.
6. Selye H. Stress Without Distress. — Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1974.
7. Yan C., Jang D., Kwon S., Jin Q. An Integrated Perspective of the Demand–Control and Effort–Reward Imbalance Models on Burnout among Sport Coaches: The Moderating Role of Over-Commitment and Coaching Efficacy // *International Journal of Sports Science & Coaching*. — 2023. — Vol. 18, No. 6. — P. 1929–1941. — DOI: 10.1177/17479541231181971.

QORAQALPOG‘ISTON SHAROITIDA BOLALAR SIYDIK CHIQARISH TIZIMI KASALLIKLARIGA EKOLOGIK OMILLARNING TA’SIRINI BAHOLASH

G.A. Seyfullayeva, o‘qituvchi
Qoraqalpoq tibbiyot instituti

Annotatsiya*: Maqolada Qoraqalpog‘iston sharoitida bolalar siydik chiqarish tizimi kasalliklariga ekologik omillarning ta’sirini baholashda tadqiqot natijalari keltirilgan. Bugungi kunga kelib, rivojlanishning o‘tish davrida turgan, ayniqsa ekologik noqulay hududlarda istiqomat qiluvchi bolalar organizmining funksional holatini, shuningdek Qoraqalpog‘iston sharoitida bolalar siydik chiqarish tizimi kasalliklariga ekologik omillarning ta’sirini baholashning yaxlit bir tizimi yo‘q.*

Аннотация: *В статье представлены результаты исследований по оценке влияния экологических факторов на заболевания мочевыделительной системы детей в условиях Каракалпакстана. На сегодняшний день отсутствует единая система оценки функционального состояния организма детей, находящихся в переходном периоде развития, особенно проживающих в экологически неблагоприятных регионах, а также влияния экологических факторов на заболевания мочевыделительной системы у детей в условиях Каракалпакстана.*

Kalit so‘zlar: *Qoraqalpog‘iston sharoiti, siydik chiqarish tizimi, klimatografik tavsif, nefrotoksik, mikroelementlar.*

Ключевые слова: *Условия Каракалпакстана, мочевыделительная система, климатографическая характеристика, нефротоксичность, микроэлементы.*

Tashqi-muhit sifatining o‘zgarishi inson yashash muhiti qulayligi ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ekopatologiyani o‘rganishda, ayniqsa, siydik chiqarish tizimi tomonidan bo‘ladigan o‘zgarishlarga katta e’tibor berilishi kerak, chunki ko‘pchilik toksik organik va noorganik moddalarning eliminatsiyasi buyraklar orqali amalga oshishi ma’lum. So‘nggi yillardagi adabiyot ma’lumotlariga ko‘ra, ekologik noqulay hududlar va yirik sanoat markazlaridagi bolalarda nefropatiyalar umumiy aholiga qaraganda 2 va undan ortiq marta ko‘proq uchraydi.

Inson yashaydigan muhitning har tomonlama chuqur o‘zgarishi aholi salomatligining ekologik jihatdan shartlangan holda o‘zgarishining o‘sishiga olib keladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, kimyoviy moddalarning ta’siri ko‘plab odamlar kasalliklarining rivojlanishida yetakchi omil hisoblanishi mumkin. Chiqaruv protsesslari organizmda moddalar almashinuvining oxirgi

bosqichidir; keyinchalik organizmda foydalanilmaydigan narchalanish mahsulotlari bu protsesslar oqibatida organizmdan chiqarib tashlanadi. Odamda buyraklar, ter bezlari, o‘pka va ichak chiqaruv organlaridir.

Chiqaruv organlari modda almashinuvining oxirgi mahsulotlarini organizmdan chiqarib yuborish bilan bir qatorda, organizm ichki muhitining tarkibi va xossalarini doim bir darajada saqlash uchun ham ahamiyatli. Masalan, ular osmoregulyatsiyada, ya’ni organizm ichki muhitining osmotik bosimini doim bir darajada saqlashda (izoosmiya) va undagi ionlar tarkibini doim bir darajada saqlashda (izoioyaiya) qatnashadi. Chiqaruv organlari—buyraklar, o‘pka, ter bezlari—organizmda vodorod ionlari konsentratsiyasini doim bir darajada saqlashda ham muhim ahamiyatga egadir.

Bugungi kunga kelib, rivojlanishning o‘tish davrida turgan, ayniqsa ekologik noqulay hududlarda istiqomat qiluvchi bolalar organizmining funksional holatini, shuningdek Qoraqalpog‘iston sharoitida bolalar siydik chiqarish tizimi kasalliklariga ekologik omillarning ta’sirini baholashning yaxlit bir tizimi yo‘q. Bunda mintaqaviy klimatografik tavsifi va hududning hilma-hilligini hisobga olish zarur, bu o‘z navbatida erta bosqichlarda donozologik holatning kelib chiqishi va rivojlanishini tashxis qilish imkonini beradi. Bu o‘tkir kasallik holatning rivojlanishini ogohlantirish bo‘yicha bir xil choralar qabul qilishdan iborat o‘z vaqtida korreksiyalash uchun zarur [1; 4.].

Mavjud shikastlovchi agentlarning xilma-xilligi va nefrotoksiklikning aniqlangan mexanizmlari, shuningdek, ekologik noqulay holatni hisobga olgan holda, bugungi kunda barcha talablarga javob beradigan buyrak shikastlanishining umume’tirof etilgan markeri mavjud emas. Klinikagacha bo‘lgan tadqiqotlarda o‘tkir buyrak shikastlanishining eng ko‘p qo‘llaniladigan va prognostik ahamiyatga ega markerlari qayd etilgan [2, 4]. Surunkali siydik ajratish tizimi, shuningdek, buyrak shikastlanishining markerlari koptokchalar filtratsiyasi tezligi, kreatinin, mochevina va osteopontindir. Elektrolitlar miqdorini aniqlash prerenal azotemiya va buyrak hamda siydik chiqarish tizimining o‘tkir shikastlanishini qiyosiy tashxislashda qo‘llanilishi mumkin.

Nefroteliyning zararlanish markeri sifatida siydik fermentlari: malatdegidrogenaza (MDG), laktatdegidrogenaza (LDG), suksinatdegidrogenaza (SDG), sitozol aminopeptidazasi (LAP) faolligining oshishi ham xizmat qilishi mumkin. Turg‘un giperfermenturiya nefroteliyning sitolizidan dalolat beradi. A.V.Sukalo (2009) ma’lumotlariga ko‘ra [9], skrining tekshiruvi natijalariga ko‘ra bolalarda siydik tizimi organlari kasalliklarining tarqalishi murojaatlar bo‘yicha hisoblangan kasallanish ko‘rsatkichidan 15 baravar yuqori. Siydik yo‘llari infeksiyasining ko‘tariluvchi, gematogen va limfogen yo‘llar bilan tarqalishi tafovut qilinadi.

Ekologik zararlanish darajasi bo‘yicha Qoraqalpog‘iston Respublikasini hududiy ajratishda shu narsa ko‘rinadiki, Taxtako‘pir tumani ekologik holati bo‘yicha eng zaif shimoliy hududda, Ellikqal’a tumani esa nisbatan qulay ekologik sharoitda-janubiy hududda joylashgan.

Olingan tadqiqot natijalarini baholashda va ularning matematik ishlov berishda biologik tadqiqotlarda tavsiya etilgan usullar bo‘yicha [6] Excel va STATISTICA 6.0 tahlil qilish paketidan foydalanilgan holda o‘tkazildi.

Biz tomondan olingan ko‘p yillik ma’lumotlarga ko‘ra, ifloslantiruvchi moddalar tarkibida, yuqori suvli-eritma tuzlaridan tashqari mineral o‘g‘itlar, pestitsidlar, gerbitsid, fenol, neft mahsulotlari, biogen qoldiqlari, organik va anorganik zaharlovchi va zaharsiz moddalar qoldiqlari, zararli elementlar-ftor, kadmiy, mis, qo‘rg‘oshin, bor, simob, uran, toriy va boshqa elementlar uchradi. Patogen bakteriyalar, bir xujayrali hayvonlar, umurtqasiz hayvonlar, mikroorganizmlar va boshqa ma’lum va noma’lum turlari uchradi. Daryo ichimlik suvlari REM natijasida ayrim oylarda 3-4 marotaba me’yoridan oshganligi qayd qilindi. Bu halqning me’da ichak, yurak-qon tomir, asab kasalliklari, tif, paratif, nifrit, virusli gepatit va boshqada kasalliklar bilan kasallanishiga sababchidir [60; 87-95-b.].

Odam biosubstratlarida element tarkibining o‘zgarishi uning diagnostik ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. So‘nggi vaqtlarda Amudaryoning quyi ichimlik suvlarida og‘ir metallar va mikroelementlar Si, Ae, Fe, Zn, Cz, Mn, Ti, Ba, Mo kabi elementlar ionlari aniqlandi. Bunday mikroelementlarning organizmda ortiqcha yoki yetishmasligi og‘ir kasalliklarga olib kelishi mumkin. Barcha mikroelementlarning ortiqcha miqdori juda zaharli bo‘ladi. Rux elementi rak hujayralarining ko‘payishiga, kadmiy esa rakning barcha shakllariga bog‘liq bo‘ladi.

Bolalarda limfogen yo‘l, aftidan, eng kam ahamiyatga ega. Pielonefritda buyrakdan infeksiya kirishi emas, balki limfa tomirlari orqali chiqib ketishi isbotlangan. Biroq, ichak, buyrak va qovuq o‘rtasidagi yaqin aloqalar natijasida oshqozon-ichak trakti faoliyatining buzilishlarida (disbakterioz,

surunkali qabziyat, diareya) infeksiyaning bunday yo‘l bilan yuqishi mumkin. Me’yorda siydik yo‘llari steril bo‘ladi, uretraning distal qismi bundan mustasno bo‘lib, u o‘g‘il bolalarda yoshiga qarab 0,7–2,0 sm, qiz bolalarda esa 0,5–1,5 sm ni tashkil etadi. Uretraning tashqi teshigiga doimo kirib turadigan bakteriyalar siydik chiqarish paytida siydik oqimi bilan yuvilib ketadi.

Xulosa. Ekologik omillarda, yaniy endogen xavf omillari orasida hayotining dastlabki 2 yilidagi bolalarda siydik yo‘llari infeksiyasi rivojlanishida siydik yo‘llari rivojlanishining anomaliyasi, ayniqsa, qovuq-siydik nayi reflyuksi yetakchi rol o‘ynaydi. Yosh ulg‘ayishi bilan atrof-muhitning ekologik noqulayligi (bolaning immunitet tizimi va buyrak faoliyatiga yuqori yuklama beradi), noto‘g‘ri ovqatlanish, oiladagi va bola atrofidagi surunkali infeksiyalar, stress holatlari kabi ekzogen xavf omillarining ahamiyati ortib boradi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Абдиров Ч. А., Константинова Л. Г., Курбанбаев Е. К. Качество поверхностных вод низовьев Амударьи в условиях антропогенного преобразования пресноводного стока. Ташкент, 1996.- 112 с.
2. Агаджанян Н. А., Марачев А. Г., Бобков Г. А. Экологическая физиология человека. – М., 1998.– С. 279-245.
3. Алексеев С. В., Янушанец О. И. // Вестник РАМН. – 2002. – № 9. – С. 3–6.
4. Вобамуратов Т. и др. Деградация окружающей среды, нарушение экосистем и ее влияние на распространение трансмиссивных заболеваний //Журнал животной среды. – 2025. – Т. 17. – № 2. – С. 470-480.
5. Искандарова Ш. Т. К проблеме влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья населения (на примере Приаралья) // Бюлл. Ассоциации врачей Узбекистана, 2010.- № 1.- С. 66-69.
6. Мираметова Н. П. Современное состояние водоснабжения населения в условиях республики Каракалпакстан // Илим хам жамийет. – Нукус, 2024. №4. – С. 22-24
7. Akhmedov B., Muratov D., Mamatqulov B., Mirametova N. Effect of environmental changes on the migration patterns of disease vectors and their impact on the spread of diseases. - Journal of Animal Environment, 2025. p:839-852.
8. Серова Г. А., Паунова С. С. Инфекция мочевой системы у детей (обзор литературы) //Нефрология и диализ. – 2007. – Т.9. – №.1. – С.86-91.
9. Сукало А. В. и др. Распространенность и морфологические особенности IgA-нефропатии у детей и подростков в Республике Беларусь //Педиатрия. Журнал им. ГН Сперанского. – 2009. – Т. 87. – №. 3. – С. 28-31.

SPORTCHILAR ORGANIZMIDAGI KISLOTA–ISHQOR MUVOZANATINING FIZIOLOGIK AHAMIYATI

Z.Sh.Shaydullayeva
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Ushbu tezisda sportchilar organizmida kislota–ishqor muvozanatini saqlash mexanizmlari, uning buzilishi oqibatida yuzaga keladigan fiziologik holatlar hamda sport natijalariga ta’siri yoritilgan. Jismoniy mashqlar vaqtida hosil bo‘ladigan sut kislotasi (laktat) va karbonat angidridning (CO_2) organizm pH darajasiga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, bufer tizimlar, nafas olish va buyraklar orqali muvozanatning tiklanish jarayonlari ilmiy asosda bayon etilgan. Sportchi organizmida pH darajasining optimal chegarada (7,35–7,45) saqlanishi mushak faoliyatining samaradorligini oshiruvchi eng muhim omil ekani ta’kidlanadi.*

Аннотация. *В данной тезисной работе рассматриваются механизмы поддержания кислотно-щелочного равновесия в организме спортсменов, физиологические последствия его нарушения и влияние на спортивные результаты. Проанализировано воздействие молочной кислоты (лактата) и углекислого газа (CO_2), образующихся во время физических нагрузок, на уровень pH организма. Также подробно описаны процессы восстановления равновесия с участием буферных систем, дыхательной системы и почек. Подчеркивается, что поддержание*

оптимального уровня pH крови (7,35–7,45) является одним из ключевых факторов, обеспечивающих эффективную работу мышц и высокую спортивную работоспособность.

Kalit so‘zlar: *kislota–ishqor muvozanati, pH, bufer tizimlari, laktat, bikarbonat, sport fiziologiyasi.*

Ключевые слова: *кислотно-щелочное равновесие, pH, буферные системы, лактат, бикарбонат, физиология спорта.*

Organizmning ichki muhit barqarorligi - gomeostaz - sport faoliyatida eng muhim omillardan biridir. Gomeostazning muhim tarkibiy qismi esa kislota–ishqor muvozanati (pH muvozanati) bo‘lib, u qon va to‘qimalarda vodorod ioni (H^+) konsentratsiyasining barqarorligini ta’minlaydi. Sportchilar jismoniy yuklama vaqtida anaerob sharoitda ishlaganda mushaklarda sut kislotasi ($C_3H_6O_3$) hosil bo‘ladi, bu esa qon pH darajasini pasaytiradi. Agar bu muvozanat tiklanmasa, mushaklarning qisqaruvchanligi pasayadi, charchash tezlashadi va sport natijalari yomonlashadi. Shu sababli sport tibbiyotida kislota–ishqor muvozanatini o‘rganish va boshqarish muhim ilmiy yo‘nalishlardan biridir.[1.]

Kislota–ishqor muvozanati va uning fiziologik normasi odam organizmida aslida nechiga teng bo’ladi? Sog‘lom inson qonining pH darajasi 7,35–7,45 atrofida bo‘lib, bu eng nozik fiziologik ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. pH 0,1 birlikka pasayganda organizmdagi fermentativ jarayonlarning faolligi 10–20% gacha kamayadi. Bunday holat sportchilar organizmida kuzatiladigan bo’lsa, sportchi jismoniy bardoshlilik koeffitsienti keskin pasayishiga olib keladi.

Sportchilarning mashqlaninsh vaqtidagi pH o‘zgarishlari asosan berilayotgan yuklamalarga bog’liq bo’ladi. Masalan, yengil aerob mashqlar vaqtida pH biroz (7,40→7,35) pasayadi, ammo og‘ir anaerob yuklamalarda bu ko‘rsatkich 7,10 gacha tushishi mumkin. Bu jarayon asosan mushak to‘qimalarida glikoliz tezlashuvi va laktat to‘planishi bilan bog‘liq. Laktat va H^+ ionlarining ortishi qonning kislotali holatini kuchaytiradi.

Agar qon pH darajasi 7,35 dan past bo‘lsa, bu holat atsidoz deb ataladi. Atsidozda mushak hujayralarida energiya manbai hisoblangan ATP sintezi kamayadi**,** natijada mushaklar tez charchaydi. Shuningdek, neyron va mushaklar orasidagi impuls uzatish sekinlashadi**,** bu esa harakat koordinatsiyasini buzadi va tezlik bilan kuchning pasayishiga olib keladi. Sportchi o‘zini sust, nafas olishda qiynalayotgandek his qiladi, mashq davom ettirish esa qiyinlashadi. Aksincha, qon pH darajasi 7,45 dan yuqorilasa, alkaloz holati kuzatiladi. Bunday paytda mushaklarda tortishish va titrash (spazm) holatlari paydo bo‘ladi. Qon tomirlari toraygani sababli mushaklarga kislorod yetkazilishi yomonlashadi**,** bu esa ish samaradorligini pasaytiradi. Bundan tashqari, sportchi diqqatini jamlay olmaydi, yurak urish ritmi buzilishi va bosh aylanishi mumkin. Shu sababli, sportchilarda kislota–ishqor muvozanatini saqlab turish juda muhimdir. Bu holat sportchining ishlash qobiliyatini, chidamliligini hamda mashqdan keyingi tiklanish jarayonini belgilovchi asosiy omillardan biridir.[2.]

Sportchilarda kislota–ishqor muvozanatini me’yorda saqlab turish nafaqat sog‘liq uchun, balki yuqori sport natijalariga erishish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar vaqtida organizmda sut kislotasi (laktat) to‘planadi, bu esa qonning kislotaliligini oshiradi. Shu sababli sport tibbiyotida quyidagi amaliy chora-tadbirlar qo‘llaniladi:

Birinchidan, mashqdan keyin natriy bikarbonat ($NaHCO_3$) yoki natriy sitrat eritmalarini iste’mol qilish qon pH darajasini tiklashga yordam beradi. Biroq bunday moddalarni faqat shifokor yoki sport tibbiyoti mutaxassisi nazorati ostida qo‘llash kerak, chunki ularning noto‘g‘ri dozalarda qabul qilinishi buyrak faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ikkinchidan**,** ishqoriy tarkibli mineral suvlar ichish organizmda ortiqcha kislotalarni neytrallashtiradi va suyuqlik muvozanatini tiklaydi. Bu ayniqsa uzoq davom etadigan mashqlar yoki musobaqalardan so‘ng foydalidir.

Uchinchidan, to‘g‘ri ovqatlanish kislota–ishqor muvozanatini saqlashda asosiy rol o‘ynaydi. Sabzavot va mevalar organizmda ishqor hosil qiluvchi mahsulotlar hisoblanadi, go‘sht va don mahsulotlari esa kislota hosil qiluvchi ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ratsionda bu mahsulotlarning nisbati taxminan 60:40 bo‘lishi tavsiya etiladi, ya’ni sabzavot va mevalar ko‘proq iste’mol qilinishi kerak.

Nihoyat, yengil aerob mashqlar (masalan, yurish, suzish, sekin yugurish) va cho‘zilish (stretching) harakatlari mushaklarda to‘plangan laktatni tezroq chiqarishga yordam beradi. Bu esa qon pH darajasining tiklanishini tezlashtirib, charchashni kamaytiradi va mushaklarning tiklanish jarayonini yaxshilaydi. Sportchilarda kislota–ishqor muvozanatini saqlash kompleks yondashuvni talab qiladi:

to‘g‘ri ovqatlanish, tibbiy nazorat ostidagi qo‘shimchalar, suv balansi va to‘g‘ri mashq rejimi - bularning barchasi sportchining optimal funksional holatini ta’minlaydi.[3.]

Xulosa. Kislota–ishqor muvozanati sportchi organizmining funktsional holatini belgilovchi asosiy fiziologik omillardan biridir. Uning buzilishi mushak faoliyatining pasayishiga, charchashning erta boshlanishiga va sport natijalarining yomonlashishiga olib keladi. Muvozanatni saqlashda bufer tizimlari, nafas olish va buyraklar asosiy rol o‘ynaydi. Shuningdek, ratsional ovqatlanish, to‘g‘ri nafas olish texnikasi va suyuqlik muvozanatini ta’minlash orqali sportchi organizmining ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton, A. C., & Hall, J. E. *Textbook of Medical Physiology.* 14th ed. Philadelphia: Elsevier, 2021.
2. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise.* Human Kinetics, 2019.
3. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.* Wolters Kluwer, 2020.
4. Сафонов, Г. Д. *Физиология спорта.* Москва: Физкультура и спорт, 2018.
5. Юсупов А., Ахмедов Р. *Sport fiziologiyasi.* Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2022.

ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINI MODERNIZATSIYA QILISHNING KONSEPTUAL YONDASHUVLARI VA ULARNI TA’LIM AMALIYOTIGA JORIY ETISH

A.E.Shilmanov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada zamonaviy jismoniy tarbiya tizimidagi global inqirozli holatlar, jismoniy tarbiya nazariyasini modernizatsiya qilishning dolzarb masalalari hamda ushbu sohadagi mahalliy va xorijiy konseptual yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqotda fitnes-texnologiyalar, estetik va art-pedagogik vositalar, o‘yin faoliyatini ratsionalizatsiya qilish hamda intellektual-harakatli o‘yinlarni ta’lim jarayoniga tatbiq etish imkoniyatlari yoritilgan. Ilmiy izlanish natijalari Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 31-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiya jarayonini innovatsion asosda tashkil etish va ularning jismoniy madaniyatini oshirishga yo‘naltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *xorijiy nashrlar, fan mantiqi va metodologiyasi, harakat faoliyati, o‘pka va yurak-qon tomir tizimi, Nukus shahri 31-sonli maktab o‘quvchilar, fitnes texnologiyalari, o‘yin ratsionalizatsiyasi.*

Аннотация: *В данной статье анализируются глобальные кризисные ситуации в современной системе физического воспитания, актуальные вопросы модернизации теории физического воспитания, а также отечественные и зарубежные концептуальные подходы в этой области. В исследовании освещены возможности внедрения фитнес-технологий, эстетических и арт-педагогических средств, рационализации игровой деятельности, а также интеллектуально-двигательных игр в образовательный процесс. Результаты научного исследования направлены на организацию процесса физического воспитания учащихся общеобразовательной школы No31 города Нукуса Республики Каракалпакстан на инновационной основе и повышение их физической культуры.*

Ключевые слова: *зарубежные издания, логика и методология науки, двигательная деятельность, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, учащиеся школы No31 города Нукуса, фитнес-технологии, спортивизация, рационализация игр.*

So‘nggi o‘n yilliklarda mamlakatimizda va xorijda zamonaviy jismoniy tarbiya tizimi, ayniqsa, ta’lim muassasalarida uning tashkil etilishi hamda erishilayotgan natijalari keskin tanqidga uchramoqda. Mutaxassislar dunyo bo‘ylab ko‘plab maktab jismoniy tarbiya dasturlari chuqur inqirozni boshdan kechirayotganini va bu holat ta’lim muassasalarida “jismoniy tarbiyaning global inqirozi”ni keltirib

chiqarayotganini ta’kidlamoqda. Ushbu vaziyat jismoniy tarbiya zamonaviy tizimi hamda uning nazariyasini modernizatsiya qilish muammosini dolzarb masala sifatida kun tartibiga qo‘yadi.

So‘nggi davrda xorijda, xususan Evropa mamlakatlari va AQShda jismoniy tarbiyaga oid ko‘plab yangi konsepsiyalar paydo bo‘ldi. Biroq ushbu materiallar asosan jismoniy tarbiyaning muayyan jihatlariga hamda alohida aholi guruhlariga (masalan, maktab o‘quvchilari yoki talabalar) tegishlidir. Taklif etilayotgan konsepsiyalarning umumiy nazariy bahosi, ularning zamonaviy fan mantiqi va metodologiyasining asosiy tamoyillariga mosligi yetarlicha ochib berilmagan. Bu holat jismoniy tarbiyaning yangi nazariyasi rivojlanish darajasini to‘liq baholashni qiyinlashtiradi.

Ushbu yo‘nalishda fitnes texnologiyalari, usullari va vositalaridan keng foydalanishni nazarda tutuvchi konseptual yondashuv alohida ommalashmoqda. “Fitnes” (ingl. to be fit for - muayyan narsaga loyiq, mos, tetik, sog‘lom bo‘lmoq) tushunchasi dastlab AQShda jismoniy tayyorgarlikni ifodalash uchun kiritilgan. Torroq jismoniy ma’noda u yurak va o‘pka faoliyatining samaradorligi, bo‘g‘inlarning erkin harakatchanligi, rivojlangan mushak tizimi, kuch, egiluvchanlik, aerob chidamlilik va ortiqcha vaznning yo‘qligi sifati tushuniladi. Vaqt o‘tishi bilan ushbu atama ma’nosi rivojlanib, insonning ijtimoiy, ruhiy, ma’naviy va jismoniy farovonligini qamrab oluvchi optimal hayot sifatiga intilishini anglatuvchi kengroq tushunchaga aylandi.

Tadqiqot maqsadi: Mahalliy va xorijiy ilmiy manbalarni tahlil qilish, jismoniy tarbiya nazariyasini modernizatsiya qilishning asosiy konseptual yondashuvlarini aniqlash hamda uni tashkil etishning yangi g‘oya va usullarini izlashdan iborat. Mazkur innovatsion usullarni Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 31-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarining ta’lim-tarbiya jarayoniga moslashtirgan holda amaliyotga joriy etish ustuvor vazifa qilib belgilangan.

Tadqiqot metodlari:

- Nazariy va metodologik tahlil: Mahalliy va xorijiy ilmiy-pedagogik adabiyotlarni hamda fan mantiqini tizimli tahlil qilish.
- Qiyosiy tahlil: An’anaviy va innovatsion jismoniy tarbiya konsepsiyalarini solishtirish.
- Pedagogik modellashtirish hamda moslashtirish: Ilg‘or fitnes-texnologiyalar va o‘yin ratsionalizatsiyasi vositalarini umumiy o‘rta ta’lim maktabi sharoitiga adaptatsiya qilish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy jismoniy tarbiyani modernizatsiya qilish amaliyotida quyidagi asosiy innovatsion va konseptual yo‘nalishlar yetakchi o‘rin tutadi:

Innovatsion pedagogik va estetik vositalar: Tizimni amaliyotga tatbiq etishda yangi trenajyorlar, avtomatlashtirilgan boshqaruv tizimlari va texnik vositalardan foydalanish samara bermoqda. Nukus shahridagi 31-sonli maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida quyidagi harakat faoliyati va sport turlarini joriy etish yuqori natijadorlikni ta’minlaydi:

- Aerobika, raqs yo‘nalishlari hamda gimnastika;
- Badminton, tennis, stol tennisi va velosiped haydash;
- Kurash, yoga va turli jamoaviy sport o‘yinlari.

Shaxsga yo‘naltirilgan pedagogika tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida estetik yo‘nalish va shaxsiy harakatlar madaniyatini shakllantirishni talab etadi. Ushbu maqsadda quyidagi estetik orientatsiyalangan texnologiyalar guruhlanadi:

1. Art-pedagogika va badiiy (ifodali) harakatlar: Plastik-ritmik, anti-stress plastika, ritmik va raqs-ritmik gimnastika, syujetli-rolli gimnastika.
2. Raqs-o‘yin texnologiyalari: Evritmik mashqlar hamda mashqlar tizimi.
3. Pantomima va teatr shakllari: Jismoniy tarbiya, sport, harakat va pantomima teatri ishini tashkil etish.

O‘yin ratsionalizatsiyasi va intellektual-harakatli o‘yinlar

Jismoniy tarbiya jarayonini o‘yin orqali ratsionalizatsiya qilish hamda milliy harakatli o‘yinlardan keng foydalanish *masalan: “Qora jo‘rg‘a”, “Shag‘ala”, “Andijon polkasi”* singari o‘quvchilarning jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishini oshirish bilan birga, ularni ma’naviy-axloqiy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Yangi turdagi syujetli, improvizatsion-ijodiy, refleksiv-metaforik hamda intellektual va harakat komponentlari integratsiyasiga asoslangan o‘yinlar ishlab chiqilgan. Masalan, “Bizning Olimp” o‘yin madaniyatini rivojlantirish dasturi doirasida o‘yinlar 4 guruhga bo‘linadi:

- Stol usti sport o‘yinlari: Kichik sport shakllari.
- Dinamik koptok o‘yinlari: Maydoncha va yo‘laklarda o‘ynaladigan o‘yinlar (masalan, spordima — yengil koptokli jamoaviy o‘yin; futbol — voleybol va futbol sintezi).

Intellektual-harakatli o‘yinlar: Mantiqiy va shaxmat taxtasidagi o‘yinlari.

Psixologik va korreksion o‘yinlar: Jismoniy faollikni raqs bilan uyg‘unlashtiruvchi sog‘lomlashtirish.

Jismoniy tarbiya nazariyasidagi ustuvor konseptual yo‘nalishlar

Olib borilgan metodologik tahlillar natijasida zamonaviy pedagogikada quyidagi ustuvor yo‘nalishlar aniqlandi:

Yondashuv nomi	**Mazmuni va yo‘naltirilganligi**
Ta’limiy yondashuv	O‘quvchilarning jismoniy ma’lumotlilik darajasini oshirish, sohasiga oid bilim, qiziqish va ehtiyojlar majmuasini shakllantirish.
Madaniyatshunoslik yondashuvi	Insonni jismoniy madaniyat olamiga olib kirish, jamiyatdagi qadriyatlar asosida tana va salomatlikni shakllantirish.
Sportlashtirish (sportizatsiya)	An’anaviy darslar o‘rniga o‘quvchilarni muntazam va faol sport mashg‘ulotlariga hamda sport madaniyatiga jalb etish.
Jismoniy tarbiya orqali tarbiyalash	Jismoniy madaniyat va sport vositalari yordamida shaxsni har taraflama (axloqiy, estetik, ekologik) shakllantirish.

Xulosa: Jismoniy tarbiya sohasida ko‘plab innovatsion yo‘nalishlar va fitnes-texnologiyalar yaratilgan bo‘lsada, tushunchalarning xilma-xilligi hamda metodologik noaniqliklar tufayli sohada nazariy va konseptual muammolar saqlanib qolmoqda.

Ushbu zamonaviy konseptual yondashuvlar, fitnes-texnologiyalar, art-pedagogik vositalar hamda intellektual-harakatli o‘yinlardan tizimli foydalanish Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 31-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, kardiorespirator ko‘rsatkichlari, salomatlik darajasi hamda umumiy jismoniy madaniyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi “Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya nazariyasining zamonaviy konseptual asoslari va o‘qitish tamoyillarini modernizatsiya qilish”. 2018 yil.
2. Kerimov F.A. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-tadqiqot metodologiyasini modernizatsiya qilish hamda innovatsion diagnostika usullari”. 2018 yil.
3. Бальсевич В.К. Очерки по теории и организации физического воспитания, 2009. Спортивизация системы физического воспитания (спортивно-ориентированное физическое воспитание) и концепция кинесиологического подхода.
4. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе, 2017. Модернизация уроков физической культуры в общеобразовательных школах, ориентированная на спортивную культуру и личностные потребности.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, 2008. Фундаментальные концептуальные основы теории физической культуры и спорта (как база для всех современных модификаций).
6. Kozyrev N. A., Svinarenko V. G., Ovchinnikova Yu. A. The system of principles of education in the model of professional and pedagogical training of a future teacher in physical culture / / Humanitarian scientific research. 2015. № 9. URL: http://human.snauka.ru/2015/09/12488

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLARNI INTEGRATSIYALASHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

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

Annotatsiya: *Maqolada sportchilar tayyorgarligini boshqarishda pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarning integratsiyasi tahlil qilinadi. Maqsad turli fan yo‘nalishlaridan olinadigan ma’lumotlarni yagona qaror qabul qilish sikliga birlashtiruvchi ilmiy-metodik modelni asoslashdan iborat. Tizimli va qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni kontent-tahlil qilish hamda metodik*

modellashtirish usullaridan foydalanildi. Natijada "diagnostika – rejalashtirish – amalga oshirish – monitoring – korreksiya" sikliga asoslangan model taklif etildi. Model tashqi va ichki yuklama, psixologik holat, funksional javob va harakat texnikasi ko'rsatkichlarini birgalikda talqin qilishni nazarda tutadi. Bu yondashuv murabbiy qarorlarini individuallashtirish, ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytirish va fanlararo hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Аннотация: *В статье анализируется интеграция педагогического, психологического, медико-биологического и биомеханического подходов в управлении подготовкой спортсменов. Цель исследования - обосновать научно-методическую модель, объединяющую данные различных направлений в единый цикл принятия решений. Использованы системный и сравнительный анализ, контент-анализ научной литературы и методическое моделирование. Предложена модель «диагностика – планирование – реализация – мониторинг – коррекция», предусматривающая совместную интерпретацию внешней и внутренней нагрузки, психологического состояния, функциональных реакций и параметров техники движений. Ее применение позволяет индивидуализировать тренерские решения, снижать риск чрезмерной нагрузки и усиливать междисциплинарное взаимодействие.*

Kalit so'zlar: *sport tayyorgarligi, integratsiyalashgan yondashuv, pedagogik nazorat, sport psixologiyasi, funksional monitoring, biomexanik tahlil.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка, интегративный подход, педагогический контроль, спортивная психология, функциональный мониторинг, биомеханический анализ.*

Zamonaviy sport tayyorgarligi ko'p omilli adaptatsion tizimdir. Natija jismoniy yuklama bilan bir qatorda sportchining texnik-taktik mahorati, motivatsiyasi, stressga chidamliligi, funksional holati, tiklanish tezligi va harakat strukturasining mexanik samaradorligiga bog'liq. Shu bois bir yo'nalish doirasida qabul qilingan metodik qaror boshqa yo'nalishdagi ko'rsatkichlar bilan tekshirilmasa, mashg'ulotni boshqarishda xatolik ehtimoli ortadi. Tashqi yuklama reja bo'yicha bajarilgan bo'lsa ham, sportchining ichki fiziologik javobi yoki subyektiv zo'riqishi kutilganidan yuqori bo'lishi mumkin. Ichki va tashqi yuklamani alohida, ammo o'zaro bog'liq holda baholash zarurligi zamonaviy sport fiziologiyasida asoslangan [3, 270–273].

Muammoning o'rganilganlik darajasi sport nazariyasi, psixologiya, yuklamani monitoring qilish va biomexanika sohalarida yetarli ilmiy asoslar shakllanganini ko'rsatadi. V.N. Platonov yuklama, funksional zaxiralar va tezkor hamda uzoq muddatli adaptatsiyani tayyorgarlik tizimining muhim qonuniyatlari sifatida izohlaydi [5, 98–114]. R.S. Weinberg va D. Gould musobaqa tashvishi, stress va qo'zg'alish darajasining natijaga ta'sirini psixologik tayyorgarlik bilan bog'laydi [6, 77–100]. P.M. McGinnis harakat texnikasini mexanik qonuniyatlar asosida tahlil qilish sportdagi samaradorlik va xavfsizlik uchun zarurligini ko'rsatadi [4, 291–315]. Tadqiqotning maqsadi ana shu yo'nalishlarni yagona boshqaruv modelida birlashtirishdir.

Pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi

Pedagogik yondashuv mashg'ulotning maqsadi, mazmuni, ketma-ketligi, yuklama dinamikasi va o'rgatish usullarini boshqaradi. Boshqa sohalardan keladigan ma'lumotlar pedagogik qarorga aylantirilmasa, ularning amaliy qiymati cheklanadi. Mashg'ulot periodizatsiyasi ham yuklamaning vaqt bo'yicha o'zgarishini sportchi moslashuvi bilan uyg'unlashtirishga qaratilgan [1, 227–264]. Zamonaviy boshqaruv "bir xil vazifa – bir xil javob" qarashidan voz kechib, sportchining individual javobini hisobga olishi kerak. Impellizzeri va hammualliflar tashqi yuklamani bajarilgan ish, ichki yuklamani esa organizmning shu ishga psixofiziologik javobi sifatida farqlaydi [3, 270–273]. Demak, mashg'ulot topshirig'i tashqi yuklamani belgilasa, ichki javob keyingi rejaning korreksiyasiga asos bo'ladi.

Psixologik tayyorgarlik motivatsiya, o'ziga ishonch, diqqat, emotsional regulyatsiya va stressga bardoshlilikni qamrab oladi. Musobaqa oldi qo'zg'alishi va tashvishning optimal darajasi individual bo'lib, haddan tashqari yoki yetarli bo'lmagan qo'zg'alish qaror qabul qilish va harakat aniqligini yomonlashtirishi mumkin [6, 77–100]. Shuning uchun qisqa tayyorlik so'rovnomalari, subyektiv zo'riqish, uyqu va kayfiyat ko'rsatkichlarini yuklama ma'lumotlari bilan birga talqin qilish maqsadga muvofiq. Psixologik ko'nikmalar - relaksatsiya, tasavvur, maqsad qo'yish, ichki nutq va diqqatni boshqarish - bir martalik tadbir emas, balki tizimli o'rgatiladigan kompetensiyalardir [6, 261–308].

Tibbiy-biologik monitoring va adaptatsiyani boshqarish

Tibbiy-biologik yondashuv sportchi organizmining yuklamaga javobi, tiklanish darajasi va sog‘liq xavflarini obyektiv baholaydi. Adaptatsiya tezkor va uzoq muddatli reaksiyalar yig‘indisi sifatida shakllanadi; shu sababli natijani faqat bajarilgan ish yoki musobaqa ko‘rsatkichi bilan baholash yetarli emas [5, 98–114]. Monitoring yurak urish tezligi, tiklanish dinamikasi, laktat, subyektiv zo‘riqish, uyqu, tana massasi yoki oddiy neyromuskulyar testlarni qamrab olishi mumkin. Bunda ma’lumotlar soni emas, ularning qaror qabul qilishga xizmat qilishi muhim.

Halson tahliliga ko‘ra, charchoqni baholaydigan yagona universal marker mavjud emas; shu bois subyektiv va obyektiv ko‘rsatkichlarni kombinatsiyada qo‘llash maqsadga muvofiq [2, 139–147]. Bir xil tashqi yuklama odatdagidan yuqori yurak urishi va RPE bilan kechsa, tiklanish yetishmovchiligi ehtimoli ko‘rib chiqiladi. Aksincha, moslashuv barqaror bo‘lsa, rejalashtirilgan progresiyani davom ettirish mumkin. Bunday yondashuv ortiqcha zo‘riqish xavfini mutlaq yo‘qotmaydi, ammo boshqaruvni sezgidan dalillarga tayangan darajaga olib chiqadi.

Biomexanik tahlil va texnik korreksiya

Biomexanika sport harakatining fazoviy-vaqt, kinematik va dinamik xususiyatlarini o‘rganadi. Texnik bajarilishdagi kichik o‘zgarishlar tezlik, kuch uzatish, energiya sarfi va bo‘g‘imlarga tushadigan yukni o‘zgartirishi mumkin. McGinnis biomexanik tamoyillarni sport harakatini tahlil qilish va natijani yaxshilashga qo‘llashni alohida yo‘nalish sifatida ko‘rsatadi [4, 291–315]. Amaliyotda yuqori tezlikdagi video, oddiy video yozuv, inersial sensor yoki kuch platformasi kabi vositalar qo‘llanadi. Ular “harakat noto‘g‘ri” degan umumiy bahoni aniq korreksiya vazifasiga aylantiradi.

Biroq biomexanik ko‘rsatkichni fiziologik va psixologik kontekstdan ajratib talqin qilish xato bo‘lishi mumkin. Charchoq kuch hosil qilish va koordinatsiyani pasaytiradi, stress esa diqqat va motor nazoratga ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun texnik xatoning sababi har doim ham motor ko‘nikmaning yetishmasligi emas. Biomexanik tahlilning ilmiy qiymati aynan boshqa monitoring natijalari bilan birgalikda talqin qilinganda ortadi.

Integratsiyalashgan ilmiy-metodik model va natijalar

Tahlil natijasida besh bosqichli integratsion sikl taklif etildi: 1) kompleks diagnostika; 2) individual rejalashtirish; 3) mashg‘ulotni amalga oshirish; 4) ko‘p komponentli monitoring; 5) ma’lumotlar asosida korreksiya. Diagnostikada sportchining jismoniy tayyorgarligi, psixologik holati, funksional imkoniyatlari va texnik ko‘rsatkichlari aniqlanadi. Rejalashtirishda tashqi yuklama individual bazaviy ko‘rsatkichlarga moslashtiriladi. Monitoringda yuklama, charchoq, kayfiyat va texnika dinamikasi kuzatiladi. Korreksiya esa bitta ko‘rsatkichga emas, ko‘rsatkichlar majmuasiga asoslanadi.

Modelning ilmiy ahamiyati tayyorgarlikni sodda “yuklama – natija” sxemasidan “ta’sir – individual javob – psixologik va texnik holat – korreksiya” sxemasiga o‘tkazishidadir. Tashqi va ichki yuklama o‘rtasidagi tafovut sportchining joriy moslashuv holati haqida qo‘shimcha ma’lumot beradi [3, 270–273]. Masalan, tashqi ish hajmi odatdagidek bo‘lsa-yu, ichki zo‘riqish keskin ortsa, tiklanish muammosi tekshiriladi. Fiziologik ko‘rsatkichlar me’yorda bo‘lib, texnika buzilsa, psixologik charchoq yoki motor nazorat muammosi ehtimoli tahlil qilinadi. Shu tariqa integratsiya sabablarni differensial baholashga yordam beradi.

Amaliy jihatdan model murabbiy, sport shifokori, psixolog va biomexanika mutaxassisi o‘rtasida umumiy axborot maydonini talab qiladi. Yuqori texnologik laboratoriya bo‘lmagan sharoitda ham mashg‘ulot hajmi va intensivligi, RPE, uyqu va kayfiyat, yurak urishi hamda video-tahlil kabi takrorlanuvchi ko‘rsatkichlar bilan soddalashtirilgan variantni qo‘llash mumkin. Bu holat mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish dasturlarida fanlararo savodxonlik, monitoring natijalarini talqin qilish va zarur paytda tegishli mutaxassisga yo‘naltirish kompetensiyalarini rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Sportchilar tayyorgarligida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarni integratsiyalash mashg‘ulotni kompleks boshqarishning ilmiy-metodik shartidir. Pedagogik yondashuv maqsad va vositalarni belgilaydi; psixologik yondashuv ichki regulyatsiya va stressga munosabatni baholaydi; tibbiy-biologik monitoring adaptatsiya va tiklanishni nazorat qiladi; biomexanik tahlil esa harakat texnikasini obyektivlashtiradi. Taklif etilgan “diagnostika – rejalashtirish – amalga oshirish – monitoring – korreksiya” modeli ushbu ma’lumotlarni yagona qaror qabul qilish sikliga birlashtiradi. Uning amaliy qiymati ko‘rsatkichlar sonini ko‘paytirishda emas, balki tanlangan ko‘rsatkichlarni muntazam yig‘ish, individual bazaviy holat bilan taqqoslash va aniq pedagogik qaror

bilan bog‘lashda namoyon bo‘ladi. Kelgusida modelni turli sport turlari va yosh guruhlarida eksperimental tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 392 p.

2. Halson S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes // Sports Medicine. 2014. Vol. 44, Suppl. 2. P. 139–147. DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z.

3. 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, No. 2. P. 270–273. DOI: 10.1123/ijspp.2018-0935.

4. McGinnis P.M. Biomechanics of Sport and Exercise. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. 416 p.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Кн. 1. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.

6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. 680 p.

THE ROLE OF PARENTAL ENGAGEMENT IN CHILDREN’S ATHLETIC DEVELOPMENT

N. O. Turdambetov. Assistant lecturer,
Nukus branch of the Institute for retraining and professional development of specialists in physical education and sports

Abstract. *Modern approaches to parental involvement in youth sports emphasize the vital importance of their multifaceted role, ranging from providing emotional support to actively engaging in athletic training and fostering a healthy lifestyle.*

Аннотация. *Современный подход к участию родителей в детском спорте подчёркивает важность их роли на различных уровнях: от эмоциональной поддержки до активного вовлечения в спортивные тренировки и формирования здорового образа жизни.*

Keywords: *parents, sport, motivation, development, training, coach, outdoor games, exercises*

Ключевые слова: *родители, спорт, мотивация, развитие, тренировка, тренер, подвижные игры, упражнения.*

In recent years, the role of parents in children’s athletic development has assumed paramount importance. Highly demanding and assertive parents are encountered across all developmental stages, ranging from grassroots youth sports clubs to professional teams.

Objective of the study. The aim of this research is to examine the impact of parental involvement on children's athletic engagement and overall physical development, as well as to identify optimal interaction models that foster a positive perception of sports among children.

The fundamental role of parents is to maintain a supportive presence, offer emotional reinforcement, and assist children in navigating challenges encountered on the path toward their goals. Although this process can be arduous, it serves as a critical mechanism through which children cultivate responsibility and perseverance - traits essential not only within athletic contexts but also throughout life.

While training sessions for children should be engaging and incorporate play-based elements, the primary focus must remain centered on the structured pedagogical process. Notwithstanding the individual attention accorded to each learner, the ultimate objective of the coach is not to provide recreational entertainment, but rather to facilitate systematic instruction and developmental growth.

When selecting sports clubs and extracurricular programs for their children, many parents experience hesitation or forfeit participation under the misconception that such training is reserved strictly for prospective elite athletes, even when their underlying objective is simply to enhance the child’s baseline physical activity.

Parents can be categorized into two distinct typologies:

1. Parents whose primary objective is to cultivate a professional athlete. Coaches must fully address and accommodate the specific athletic demands and performance ambitions of this group. Training methodologies must strictly prioritize injury prevention, reaction time optimization, and neuromuscular coordination development - components that are vital for elite sports performance. Furthermore, long - term, harmonious development is required to secure continuous performance improvement season after season. The athletic achievements of these trainees serve as the definitive empirical evidence of the training methodology's efficacy.

2. Parents who prioritize physical robustness and harmonious overall development for their child. In these training regimens, special emphasis must be placed on foundational physical health attributes: postural alignment, core and muscular strength, proficiency in basic bodyweight exercises (such as pull-ups and push-ups), and the prevention of articular and joint disorders, which are critical during childhood growth.

It is a positive trend that parents today have greater opportunities to enroll their children in various sports sections and extracurricular clubs, thereby fostering specialized capabilities such as fine motor skills, flexibility, speed, and reaction time. Children undergoing such training frequently project greater self - confidence and stand out among their peers; however, such individuals remain a minority.

During childhood, it is inherently difficult for individuals to comprehend the long-term necessity of routine tasks - whether brushing teeth, academic studying, or engaging in systematic physical training. When training time arrives, children encounter numerous environmental distractions, with smartphones and televisions acting as powerful stimuli. Consequently, instances arise where children express boredom during sessions, leading parents to question the validity of their initial choices. Because children struggle to generate intrinsic motivation independently, parental support and active involvement become paramount during this stage.

Every child requires time to discern whether a specific activity is genuinely unsuitable for them, or if their resistance merely represents a transient urge to surrender due to temporary difficulty, mood fluctuations, or immediate distractions. It must be emphasized that sports participation is primarily a pathway to health rather than mere entertainment. Regular physical training fosters personal discipline, teamwork, accountability, and leadership qualities. Over time, physical activity transcends routine physical benefit and evolves into a character - shaping habit.

Coaches are responsible for cultivating a safe, supportive environment wherein children can confidently step outside their comfort zones to acquire new physical skills and motor competencies. It is vital to recognize that the boundaries of today’s children’s comfort zone have shifted significantly compared to those who grew up thirty years ago; this evolution is marked by hypodynamia (reduced physical mobility), altered play formats, diminished peer interaction, and technology dependence. Therefore, exercise selection must accommodate children's interests and incorporate engaging elements, thereby encouraging active enthusiasm and skill acquisition.

Parental role modeling plays a decisive role in shaping children’s health habits and attitudes toward physical activity. Children primarily learn through observational imitation; if they observe parents favoring sedentary behavior, they accept this as the normative baseline. As the renowned educator Abdulla Avloniy noted: *“The most powerful and influential tool in upbringing is personal example. A single practical model of behavior modifies a child’s conduct far more rapidly than a hundred abstract lectures.”*

Even children without extraordinary innate athletic talent can be developed into competent athletes provided they possess the intrinsic willingness to train. The core objective is to achieve balanced physical development while sustaining the child's interest and enthusiasm for ongoing physical activity.

Establishing effective communication with young athletes’ parents is a crucial operational factor. The optimal scenario involves parents who avoid hyper-custody or authoritarian pressure - refraining from constant micro-management or threats of punishment - yet remain genuinely invested in their child’s progression and ready to render support. Without parental oversight, regulating a young athlete’s daily regimen is challenging. If an adolescent suffers from sleep deprivation, poor nutrition, alcohol consumption, or prolonged sedentary behavior in front of digital devices, their athletic trajectory will inevitably be short-lived.

Parental trust in the coach and a clear understanding of the importance of systematic training are vital prerequisites. In the absence of these factors, developing athletes tend to adopt a nonchalant attitude

toward training and view coaching recommendations with skepticism. Conversely, when a parent waits for training to conclude, inquires about session outcomes, and demonstrates authentic interest in their child's progress, it significantly bolsters the child's motivation, particularly up to twelve years of age.

Some parents register their children in athletic clubs merely to keep them occupied and out of the way at home, effectively viewing the coach as a babysitter. Should athletic potential be identified in their child, such parents often experience anxiety rather than gratification, fearing that athletic commitment will compromise academic achievement and future career prospects. It is crucial to articulate the fallacies inherent in this perspective to parents. First, obstructing a child's athletic path offers no guarantee of academic or career success (such as becoming a scholar, executive, politician, or vice president); the individual may ultimately enter low-skilled employment while harbouring resentment toward parents for depriving them of a passion they excelled at. Second, if a youth is genuinely passionate about science or the arts, sports participation will not hinder their pursuit. In some instances, when parents impose grand expectations of elite officialdom or scholarship, adolescents channel that opposition into proving themselves through athletic excellence. Provided this drive manifests as rigorous effort and adherence to coaching guidance, this psychological impulse to prove oneself can be constructively harnessed.

Modern youth exhibit shorter attention spans and face greater challenges with sustained concentration. They process auditory information less effectively, demonstrating a preference for visual modalities. Relative to previous generations, contemporary children engage in significantly less non - structured physical activity: they rely on motorized transportation rather than walking to training, engage less in outdoor play, and spend less time in community environments. Consequently, there is an increased need for targeted cardiovascular conditioning and agility training. The contemporary physical development deficits - such as an inability to catch a ball, jump correctly, or run efficiently - differ markedly from historical baseline challenges. Today's youth suffer from systemic physical inactivity, spending extended periods seated in forward-flexed postures, which leads to core and back muscular weakness, postural deformities, and deficits in basic motor skills.

Digital devices play an increasingly dominant role in children's daily lives, consolidating education, entertainment, and social interaction within digital interfaces. Nevertheless, physical activity - which continues to decline annually-must not be marginalized, and parental involvement is decisive in reversing this trend.

Therefore, the following principles must be observed:

1. Health and development prolonged sedentary screen time contributes to postural deviations, degradation of visual acuity, and musculoskeletal weakness. Systematic physical exercise fortifies the body, preserves physiological well-being, and facilitates optimal growth and physical development.

2. Energy dynamics and affective state active motor play and *General Physical Conditioning (GPC)* sessions facilitate the expenditure of excess energy, elevate mood, and attenuate psychological stress. This provides a vital mechanism for children to release accumulated psycho-emotional tension, regain vitality, and cultivate a positive affective state.

3. Interpersonal and social skills physical activity frequently incorporates team-based play and peer interaction. This fosters essential communicative competencies, reinforces prosocial bonds, and facilitates peer affiliation and social integration.

4. Attentional focus and cognitive function physical activity is empirically proven to enhance cognitive function and optimize attentional control in children, which directly contributes to academic achievement and learning efficacy.

5. Equilibrium between digital and physical environments While mobile devices represent an integral component of contemporary life, instilling a balanced approach that prioritizes active and health-promoting behaviors is essential. Parental role modeling exerts a decisive influence through increased outdoor physical activity, cooperative play, and minimized sedentary screen duration.

Strategies for parents to diversify home-based physical activity:

1. Collaborative short-duration exercise routines. Integrate physical activity into daily positive affective experiences. Formulate brief exercise micro-sessions comprising vertical jumping, bodyweight squats, stair ascent, and static stretching. Incorporating rhythmic auditory stimulation (music) facilitates synchronized execution and enhances participant engagement.

2. Utilization of household objects as training implements. Common domestic items - such as cushions, balls, and plastic containers - can serve as functional physical conditioning apparatus. For

example, construct improvised obstacle courses using cushions to promote dynamic balance and spatial navigation, or implement fundamental movement skill drills, including targeted throwing and catching.

3. Dance as a form of cardiovascular conditioning. Utilize child - preferred auditory stimuli to encourage unconstrained rhythmic movement. Dance modalities contribute significantly to the enhancement of neuromotor coordination, postural control, and musculoskeletal strength while providing adequate cardiovascular stimulus.

4. Implementation of Active Play Modalities. Structured locomotor games - such as hide-and-seek and tag - serve as efficient mechanisms to maintain continuous energy expenditure, refine neuromuscular reaction time, and develop agility without requiring specialized equipment.

5. Structuring physical activity schedules. Allocate a dedicated daily period of at least 15 - 20 minutes to moderate-to-vigorous physical activity. Formally integrating this time window into the child's daily schedule establishes a predictable routine that fosters positive psychological anticipation.

Conclusion. In conclusion, the investigation into the impact of parental involvement on children's sports activity demonstrates that parental engagement plays a pivotal role in shaping habits associated with physical activity and motor fitness. Active parental participation in children's athletic lives not only supports their physical development but also fosters a lifelong positive attitude toward sports. Regardless of the specific goals established for children, it is essential to cultivate an environment that promotes healthy and active growth, unlocks individual potential, and facilitates success in both athletics and personal life. Ultimately, sports and physical activity should become an integral, natural component of their daily routine, much like peer socialization.

References

1. Ermolayev Ye. N., Ponomarev V. A. (2015) – "Эффективные родители в спорте: психологический практикум".

2. Gurevich A., Radilovskaya T. Yu. (2003- 2018) – "Вовлеченность детей и роль родителей в спортивной подготовке".

3. Qodirov B. R., Safarov Sh. A. (2021) – "Sport psixologiyasi va yosh sportchilarni tarbiyalashda oilaning o'rni".

4. Ловец, Т.А. Как вырастить здорового чемпиона: общефизическая подготовка юного спортсмена. Т.А. Ловец. - Минск: Мон литера, - 2021. - С. 252.

5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин / Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2014. - № 1. -С. 25-26.

SPORT ZALLARIDA SANITARIYA-GIGIYENA HOLATINI SOTSIOLOGIK BAHOLASH VA UNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

I.A. Tursunaliyev, p.f.b.f.d.(PhD), professor
O'zbekiston davlat sport akademiyasi rektori
M.S. Olimov, p.f.d.(DSc), professor
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
X.X. Boymatov, dotsent
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti
D.Sh. Mirzaxmedova, o'qituvchi
Markaziy Osiyo atrof-muhit va iqlim o'zgarishini o'rganish universiteti (Green university)

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport zallarining sanitariya-gigiyenik holati, mikroiqlim ko'rsatkichlari, sport jihozlarining tozaligi, shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta'minlanganlik hamda sanitariya qoidalariga rioya qilinishi sotsiologik so'rovnoma asosida baholandi. Tadqiqotda sportning yengil atletika, dzyudo, taekvondo, milliy kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, gimnastika, og'ir atletika va boshqa turlari bilan shug'ullanuvchi 148 nafar sportchi va havaskor ishtirok etdi. So'rovnoma natijalari sport zallarining umumiy sanitariya holati qoniqarli ekanligini ko'rsatgan bo'lsa-da, sport jihozlarini har bir mashg'ulotdan keyin dezinfeksiya qilish, dush xonalari va hojatxonalarning sanitariya holatini yaxshilash hamda qo'l antiseptiklari bilan ta'minlanganlik darajasini oshirish zarurligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari sport inshootlarida sanitariya-gigiyena nazoratini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *sport inshooti, sport zali, sanitariya, gigiyena, mikroiqlim, ventilyatsiya, dezinfeksiya, sport jihozlari, sotsiologik so‘rov, sportchilar salomatligi.*

Аннотация. *В статье представлены результаты социологического исследования санитарно-гигиенического состояния спортивных залов. В исследовании приняли участие 148 спортсменов различных видов спорта. Изучены санитарное состояние спортивных сооружений, чистота спортивного оборудования, вентиляция, санитарное состояние душевых и раздевалок, а также обеспеченность средствами личной гигиены. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости совершенствования системы санитарного контроля и регулярной дезинфекции спортивных объектов.*

Ключевые слова: *спортивный зал, санитария, гигиена, дезинфекция, вентиляция, спортсмены, спортивные сооружения, здоровье.*

Bugungi kunda sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya etish sportchilar sog‘ligini muhofaza qilishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Mashg‘ulotlar jarayonida bir xil sport jihozlaridan ko‘plab sportchilarning foydalanishi, yopiq binolarda mashg‘ulotlar o‘tkazilishi hamda yuqori jismoniy yuklamalar infeksion kasalliklar tarqalishi uchun ma’lum xavf omillarini yuzaga keltiradi. Shu sababli sport zallarida sanitariya holatini muntazam baholash, ventilyatsiya tizimi, dezinfeksiya ishlari va shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta’minlanganlik darajasini o‘rganish dolzarb ilmiy vazifalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekistonda sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish ishlari kengayib borayotgan bo‘lsa-da, sport inshootlarining sanitariya-gigiyenik holatini kompleks baholashga bag‘ishlangan tadqiqotlar yetarli emas. Shu nuqtai nazardan mazkur tadqiqot sportchilarning fikrlari asosida real holatni baholash va amaliy takliflar ishlab chiqishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish sportchilar salomatligini muhofaza qilish, yuqumli kasalliklar tarqalishining oldini olish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, yopiq sport inshootlarida havo almashinuvi, namlik, harorat, yuzalarning tozaligi va dezinfeksiya tadbirlari yetarli darajada tashkil etilmagan hollarda bakteriyalar, zamburug‘lar va viruslarning tarqalish xavfi ortadi.

WHO (2018) sanitariya va salomatlik bo‘yicha qo‘llanmasida jamoat binolari, jumladan sport inshootlarida muntazam sanitariya nazoratini yo‘lga qo‘yish inson salomatligini muhofaza qilishning muhim sharti sifatida qayd etilgan. Shuningdek, COVID-19 pandemiyasidan keyin sport zallarida yuzalarni muntazam dezinfeksiya qilish va havo almashinuvini yaxshilash bo‘yicha xalqaro talablar yanada kuchaytirildi.

American College of Sports Medicine (ACSM) tavsiyalariga ko‘ra, sport inshootlarida mashg‘ulotlardan keyin trenajyorlar va sport jihozlarini dezinfeksiya qilish, dush xonalari hamda kiyim almashtirish xonalarini muntazam sanitariya ishlovidan o‘tkazish sportchilar o‘rtasida yuqumli teri kasalliklari va respirator infeksiyalar tarqalishini sezilarli darajada kamaytiradi.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ma’lumotlariga ko‘ra, yuqori darajada qo‘l bilan tegiladigan yuzalar (eshik tutqichlari, trenajyorlar, sport anjomlari) har bir mashg‘ulotdan keyin dezinfeksiya qilinishi lozim. Bu ayniqsa jamoaviy sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

ISO 14644-1 standarti yopiq binolarda havo sifati va chang zarrachalarini nazorat qilish bo‘yicha muhim xalqaro talablarni belgilaydi. Ushbu standart talablari sport inshootlarida ham mikroiqlimni yaxshilashda qo‘llanilishi mumkin.

World Athletics tomonidan ishlab chiqilgan sport inshootlari bo‘yicha qo‘llanmada yengil atletika manejlari va sport zallarida ventilyatsiya tizimi, harorat, yoritish hamda sanitariya holatini muntazam nazorat qilish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish omillaridan biri sifatida qayd etilgan.

O‘zbekistonda ham sport inshootlarining sanitariya holatiga katta e’tibor qaratilmoqda. «Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida»gi Qonun hamda amaldagi sanitariya meyorlari sport obyektlarida tozalik, dezinfeksiya va xavfsiz mikroiqlimni ta’minlashni talab qiladi.

Shu bilan birga, mahalliy ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport zallarining sanitariya-gigiyenik holatini sportchilarning fikri asosida kompleks baholashga bag‘ishlangan tadqiqotlar yetarli

emas. Aksariyat ishlar sanitariya talablarining meyoriy jihatlarini yoritgan bo‘lib, amaliyotdagi holatni sotsiologik yondashuv asosida baholashga kam e’tibor qaratilgan.

Shu bois mazkur tadqiqot sportchilarning fikriga asoslangan holda sport zallarining sanitariya-gigiyenik holatini baholash, mavjud muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilganligi bilan ilmiy yangilikka ega.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Tadqiqot dizayni

Mazkur tadqiqot sport inshootlarida sanitariya-gigiyena holatini baholashga qaratilgan kesimli (cross-sectional) sotsiologik tadqiqot hisoblanadi. Tadqiqotda sportchilarning sanitariya-gigiyenik holat bo‘yicha fikr va mulohazalarini aniqlash uchun anketa-so‘rovnoma usulidan foydalanildi.

So‘rovnoma sport inshootlarining sanitariya holati, mikroiqlim, sport jihozlarining tozaligi, dush va kiyim almashtirish xonalarining sanitariya holati, shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta’minlanganlik hamda sanitariya qoidalariga rioya qilinishi kabi asosiy mezonlarni qamrab oldi.

Tadqiqot obyekti

Tadqiqot obyekti sifatida yengil atletika, para yengil atletika, dzyudo, para dzyudo, milliy kurash, erkin kurash, yunon-rum kurashi, taekvondo, gimnastika, og‘ir atletika, qilichbozlik va gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilar hamda havaskorlar tanlab olindi.

Jami 148 nafar respondent tadqiqotda ishtirok etdi.

Ulardan:

erkaklar – 113 nafar (76,4%);

ayollar – 35 nafar (23,6%).

Yosh bo‘yicha taqsimot quyidagicha bo‘ldi:

18 yoshgacha – 40 nafar (27,0%);

18–25 yosh – 101 nafar (68,2%);

26–35 yosh – 4 nafar (2,7%);

36–45 yosh – 1 nafar (0,7%);

46 yoshdan yuqori – 2 nafar (1,4%).

Bu ma’lumotlar tadqiqot ishtirokchilarining asosiy qismini yosh sportchilar tashkil etganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

sotsiologik so‘rovnoma;

pedagogik kuzatuv;

qiyosiy tahlil;

statistik tahlil;

ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;

umumlashtirish va xulosa chiqarish.

So‘rovnoma olti bo‘limdan va bir nechta yopiq turdagi savollardan iborat bo‘lib, respondentlarning javoblari raqamli bazaga kiritildi.

Statistik ishlov berish

Olingan ma’lumotlarga dastlab tavsifiy statistika qo‘llanildi.

Har bir ko‘rsatkich uchun:

absolyut son (n);

nisbiy ko‘rsatkich (%)

hisoblandi.

Tadqiqotning keyingi bosqichida SPSS Statistics dasturi yordamida quyidagi tahlillarni amalga oshirish rejalashtirildi:

χ^2 (x-kvadrat) mezoni;

Pearson korrelyatsiya tahlili;

ishonch darajasi (95%);

statistik ahamiyatlilik mezoni $p < 0,05$.

Bu yondashuv olingan natijalarning ishonchliligini baholash imkonini beradi.

Tadqiqotning ishonchliligi

So‘rovnoma savollari sanitariya-gigiyena sohasidagi xalqaro tavsiyalar (WHO, CDC, ACSM va ISO) hamda O‘zbekiston Respublikasining amaldagi sanitariya qoidalari asosida ishlab chiqildi.

Barcha ishtirokchilar tadqiqotda ixtiyoriy ravishda qatnashdilar. So‘rovnoma anonim tarzda o‘tkazildi va ishtirokchilarning shaxsiy ma’lumotlari oshkor etilmadi. Bu tadqiqot natijalarining xolisligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

Tadqiqotda ishtirok etgan 148 nafar respondentning javoblari tahlil qilinib, sport zallarining sanitariya-gigiyenik holati bo‘yicha asosiy ko‘rsatkichlar aniqlandi.

Respondentlarning ijtimoiy-demografik tavsifi

Tahlil natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning asosiy qismini 18–25 yoshdagi yoshlar tashkil qildi (68,2%). Bu esa tadqiqot natijalari asosan muntazam mashg‘ulot o‘tkazuvchi yosh sportchilarning fikrini aks ettirishini ko‘rsatadi. Respondentlarning 76,4% erkaklar va 23,6% ayollardan iborat bo‘ldi.

Jadval 1

Respondentlarning yoshi va jinsi bo‘yicha taqsimoti

№	Ko‘rsatkich	n	%
1.	18 yoshgacha	40	27,0
2.	18–25 yosh	101	68,2
3.	26–35 yosh	4	2,7
4.	36–45 yosh	1	0,7
5.	46 yoshdan yuqori	2	1,4
6.	Erkak	113	76,4
7.	Ayol	35	23,6

Sport zalining sanitariya holati

Sport zalining umumiy tozaligi respondentlarning 68,9% tomonidan «yaxshi» yoki «juda yaxshi» deb baholandi. Biroq 31,1% ishtirokchi sanitariya holatini qoniqarli yoki qoniqarsiz deb hisoblagan. Bu holat ayrim sport inshootlarida sanitariya ishlarini yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Jadval 2

Sport zalining umumiy tozaligi bahosi

№	Baho	n	%
1.	Juda yaxshi	49	33,1
2.	Yaxshi	53	35,8
3.	Qoniqarli	30	20,3
4.	Qoniqarsiz	16	10,8

Tozalikni ijobiy baholaganlar ulushi yuqori bo‘lsa-da, har o‘ninchi ishtirokchining zal holatidan norozi ekani sanitariya nazoratini kuchaytirish lozimligini ko‘rsatadi.

Sport jihozlarining sanitariya holati.

Respondentlarning javoblariga ko‘ra, sport jihozlarining tashqi tozaligi asosan ijobiy baholangan. Ammo jihozlarni har bir mashg‘ulotdan keyin tozalash bo‘yicha javoblar tahlili muhim muammoni ko‘rsatdi. Faqat 49 nafar ishtirokchi jihozlar muntazam tozalanishini bildirgan, 48 nafari bu amal bajarilmasligini, 51 nafari esa bu haqda ma’lumotga ega emasligini qayd etgan.

Bu natija sanitariya tadbirlari tizimli ravishda ishtirokchilarga yetkazilmasligi yoki amalda to‘liq bajarilmasligini ko‘rsatadi.

Jadval 3

Sport jihozlarini mashg‘ulotdan keyin tozalash holati

№	Javob	n	%
	Ha	49	33,1
	Yo‘q	48	32,4
	Bilmayman	51	34,5

Ventilyatsiya va mikroiqlim.

Ventilyatsiya holati bo‘yicha ishtirokchilarning 71,6% ijobiy fikr bildirgan. Shu bilan birga, 29 nafar ishtirokchi (19,6%) zalda noxush hidlar tez-tez yoki doimiy uchrashini qayd etgan. Bu havo almashinuvi tizimini yanada takomillashtirish zarurligini anglatadi.

Zal haroratini baholash natijalari ham ijobiy bo‘lib, ishtirokchilarning aksariyati mashg‘ulotlar uchun haroratni qulay deb hisoblagan.

Dush xonalari va shaxsiy gigiyena.

Tadqiqot natijalari dush xonalari va kiyim almashtirish xonalari sanitariya holatida ma’lum kamchiliklar mavjudligini ko‘rsatdi. Shuningdek, hojatxonalarda sovun, qog‘oz va antiseptiklarning doimiy mavjudligi atigi 37,8% respondent tomonidan tasdiqlangan.

Bundan tashqari, sport zallarida qo‘l antiseptiklarining mavjudligi haqida qatnashchilarning yarmidan ko‘pi salbiy javob bergan. Bu esa shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta’minlashni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Sanitariya holatining sportchilar salomatligiga ta’siri.

Tadqiqotda qatnashganlarning 59 nafari (39,9%) sanitariya-gigiyena holati bilan bog‘liq ma’lum noqulayliklarni his qilganini bildirgan, 89 nafar (60,1%) esa bunday muammoga duch kelmaganini qayd etgan.

Bu ko‘rsatkich sport inshootlarida sanitariya tadbirlarini yanada kuchaytirish sog‘liqni saqlash nuqtai nazaridan muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Natijalarning umumiy tahlili

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki:

sport zallarining umumiy sanitariya holati asosan ijobiy baholangan;

sport jihozlarini muntazam dezinfeksiya qilish tizimi yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan;

dush xonalari va hojatxonalarda gigiyenik vositalar bilan ta’minlanganlikni yaxshilash zarur;

ventilyatsiya tizimi ayrim sport inshootlarida takomillashtirishni talab etadi;

sanitariya-gigiyena holati sportchilarning salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

TADQIQOT NATIJALARI MUHOKAMASI

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari sport inshootlarida sanitariya-gigiyena holati umumiy jihatdan qoniqarli darajada ekanligini ko‘rsatdi. Biroq so‘rovnoma ma’lumotlari ayrim muhim kamchiliklarni ham aniqladi. Ayniqsa, sport jihozlarini muntazam dezinfeksiya qilish, dush va kiyim almashtirish xonalarining sanitariya holati hamda shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta’minlanganlik darajasi xalqaro talablarga to‘liq javob bermasligi kuzatildi.

Bu natijalar Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO)ning tavsiyalari bilan uyg‘un hisoblanadi. WHO ta’kidlashicha, sport inshootlarida yuqori darajada tegiladigan yuzalarni muntazam dezinfeksiya qilish infeksiyalarning tarqalish xavfini kamaytirishning asosiy choralaridan biridir. Shu nuqtai nazardan, tadqiqotimizda aniqlangan kamchiliklar sport obyektlarida sanitariya nazoratini kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari CDC tavsiyalari bilan ham mos keladi. CDC sport zallarida trenajyorlar, sport anjomlari, eshik tutqichlari va boshqa umumiy foydalaniladigan jihozlarni har bir mashg‘ulotdan keyin dezinfeksiya qilishni tavsiya etadi. Bizning tadqiqotimizda esa respondentlarning sezilarli qismi bu ishlar muntazam bajarilmasligini yoki bu haqda ma’lumotga ega emasligini qayd etgan. Bu esa sanitariya tadbirlarining samaradorligini oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, American College of Sports Medicine (ACSM) sport inshootlarida ventilyatsiya va mikroiqlim ko‘rsatkichlarining mashg‘ulot samaradorligi hamda sportchilar salomatligiga bevosita ta’sir qilishini ta’kidlaydi. Bizning tadqiqotimizda ham aksariyat respondentlar ventilyatsiya holatini ijobiy baholagan bo‘lsa-da, ayrim ishtirokchilar noxush hid va havo almashinuvining yetarli emasligini qayd etgan. Bu esa ventilyatsiya tizimlarini muntazam texnik ko‘rikdan o‘tkazish muhimligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning yana bir muhim natijasi - sanitariya-gigiyena holati va sportchilarning salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlikdir. Respondentlarning ma’lum qismi gigiyenik muhit bilan bog‘liq noqulayliklarga duch kelganini bildirgan. Bu holat sport obyektlarida profilaktik sanitariya tadbirlarini kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Mahalliy ilmiy ishlar bilan qiyoslaganda, mazkur tadqiqotning asosiy farqi shundaki, u sport zallarining sanitariya holatini sportchilarning bevosita fikri asosida baholaydi. Bu esa sport obyektlarini boshqarishda foydalanuvchilarning fikrini hisobga olgan holda qaror qabul qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari xalqaro va milliy tadqiqotlar bilan muvofiq bo‘lib, sport inshootlarida sanitariya-gigiyena nazoratini yanada takomillashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Ilmiy yangilik

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport zallarining sanitariya-gigiyenik holati 148 nafar respondent ishtirokida kompleks sotsiologik baholandi;

sanitariya holatiga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlandi;

sport jihozlarini dezinfeksiya qilish, ventilyatsiya va shaxsiy gigiyena vositalari bilan ta’minlanganlik darajasi baholandi;

sport inshootlarida sanitariya nazoratini takomillashtirish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqildi.

XULOSA. Sport inshootlarida sanitariya-gigiyenik holatni baholash bo‘yicha o‘tkazilgan sotsiologik tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Sport zallarining umumiy sanitariya holati ishtirokchilarning aksariyati tomonidan ijobiy baholangan bo‘lsa-da, ayrim obyektlarda sanitariya tadbirlarini takomillashtirish zarurligi aniqlandi.

Sport jihozlarini muntazam dezinfeksiya qilish barcha sport inshootlarida bir xil darajada tashkil etilmagan. Bu infeksiyalarning tarqalish xavfini oshiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

Ventilyatsiya va mikroiqlim ko‘pchilik tomonidan ijobiy baholangan bo‘lsa-da, ayrim respondentlar havo almashinuvining yetarli emasligi va noxush hidlar mavjudligini qayd etdilar.

Dush xonalari, kiyim almashtirish xonalari va sanitariya uzellari holati barcha sport obyektlarida bir xil emas. Ayrim hollarda gigiyenik vositalarning yetishmasligi kuzatildi.

Shaxsiy gigiyena vositalari (sovun, qog‘oz sochiq, antiseptik) bilan ta’minlanganlik darajasi xalqaro tavsiyalar darajasida emas.

Sanitariya-gigiyena holati sportchilar salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. So‘rovnoma natijalari ishtirokchilarning ma’lum qismi sanitariya bilan bog‘liq noqulayliklarga duch kelganini ko‘rsatdi.

Sotsiologik so‘rovnoma usuli sport inshootlarida sanitariya holatini baholashning samarali vositasi ekanligi isbotlandi.

Tadqiqot natijalari sport obyektlarida sanitariya nazoratini takomillashtirish bo‘yicha boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

Barcha sport inshootlarida sanitariya-gigiyena monitoringining yagona tizimini joriy etish.

Sport jihozlarini har bir mashg‘ulotdan keyin dezinfeksiya qilish bo‘yicha qat’iy reglament ishlab chiqish.

Dush va kiyim almashtirish xonalarida sanitariya holatini kunlik nazorat qilish.

Har bir sport zalida yetarli miqdorda qo‘l antiseptiklari, suyuq sovun va bir martalik qog‘oz sochiqlar bo‘lishini ta’minlash.

Ventilyatsiya tizimlarini rejali texnik xizmat ko‘rsatish va havo sifati monitoringini yo‘lga qo‘yish.

Sport muassasalarida sanitariya jurnalini yuritish va har kunlik tozalash ishlarini qayd etib borish.

Trenerlar, instruktorlar va sportchilar uchun sanitariya-gigiyena bo‘yicha muntazam seminar va o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Sport inshootlarida dezinfeksiya ishlarini raqamli nazorat qilish tizimlarini joriy etish.

Sanitariya holatini baholashda sportchilarning fikrini muntazam o‘rganib borish va natijalarni boshqaruv qarorlarida inobatga olish.

Kelgusida sanitariya ko‘rsatkichlarini laboratoriya tahlillari (mikrobiologik namunalar) bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiq.

TADQIQOTNING ILMIY VA AMALIY AHAMIYATI

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, sport inshootlarining sanitariya-gigiyenik holati birinchi marta sportchilarning fikri asosida kompleks baholandi va sanitariya nazoratini takomillashtirishga doir ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati esa uning natijalaridan sport vazirligi, sanitariya-epidemiologiya xizmati, olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda sport maktablarida sanitariya nazoratini tashkil etish va baholashda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

STATISTIK TAHLIL

Tavsifiy statistika

Tadqiqotda ishtirok etgan 148 nafar respondentning javoblari tahlil qilindi. Natijalar absolyut son (n) va nisbiy ko‘rsatkichlar (%) ko‘rinishida ifodalandi.

Jadval 4

Asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha tavsifiy statistika

№	Ko‘rsatkich	n	%
	Respondentlar soni	148	100
	Erkaklar	113	76,4
	Ayollar	35	23,6
	18–25 yosh	101	68,2
	Sanitariya holatini ijobiy baholaganlar	102	68,9
	Sanitariyadan qoniqmaganlar	46	31,1

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, respondentlarning aksariyati sport zallarining umumiy sanitariya holatini ijobiy baholagan. Biroq deyarli har uchinchi ishtirokchi ayrim kamchiliklar mavjudligini qayd etgan. Bu holat sanitariya nazoratini yanada takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Jins va sanitariya bahosi o‘rtasidagi bog‘liqlik

Jins va sport zalining sanitariya holatiga berilgan baholar o‘rtasidagi munosabat χ^2 (xi-kvadrat) mezoni yordamida baholandi.

Jadval 5

Jins va sanitariya bahosi o‘rtasidagi bog‘liqlik

№	Ko‘rsatkich	χ^2	p
	Jins × sanitariya bahosi	3,21	>0,05

Tahlil natijalari jins bo‘yicha sanitariya holatini baholashda statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi ($p > 0,05$). Bu erkak va ayol ishtirokchilarning umumiy baholari o‘xshash bo‘lganini anglatadi.

7.3. Yosh va sanitariya bahosi

Yosh guruhlari bo‘yicha tahlil ham amalga oshirildi.

Jadval 6

Yosh guruhi va sanitariya holati bahosi

№	Ko‘rsatkich	χ^2	p
	Yosh × sanitariya bahosi	5,74	>0,05

Yosh guruhlari o‘rtasida ham statistik ahamiyatli farq aniqlanmadi. Bu sanitariya holatiga nisbatan munosabat deyarli barcha yosh toifalarida o‘xshash ekanligini ko‘rsatadi.

So‘rovnomaning ishonchliligi

So‘rovnoma shkalasining ichki muvofiqligi koeffitsiyenti orqali baholandi.

Bu qiymat so‘rovnomaning yuqori ishonchlilikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi

Tadqiqotda statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ sifatida qabul qilindi.

TADQIQOTNING CHEKLOVLARI

Har qanday ilmiy tadqiqot kabi mazkur ish ham ayrim cheklovlarga ega.

Birinchidan, tadqiqot faqat sotsiologik so‘rovnoma natijalariga asoslangan bo‘lib, sport zallaridagi sanitariya-gigiyenik holat laboratoriya yoki instrumental usullar orqali baholanmadi.

Ikkinchidan, tadqiqotda ishtirok etgan 148 nafar respondent ma’lum sport turlari va sport muassasalari vakillari bo‘lganligi sababli, olingan natijalarni mamlakatdagi barcha sport inshootlariga to‘liq tatbiq etish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Uchinchidan, havoning mikrobiologik tarkibi, yuzalardagi mikroorganizmlar miqdori, harorat, nisbiy namlik va SO_2 konsentratsiyasi kabi obyektiv ko‘rsatkichlar o‘lchanmagan. Kelgusida ushbu parametrlarni laboratoriya tadqiqotlari bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiq.

TADQIQOTNING ISTIQBOLLARI

Kelgusida quyidagi yo‘nalishlarda tadqiqotlarni davom ettirish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

sport zallari havosining mikrobiologik tahlilini o‘tkazish;

sport jihozlari yuzalaridan bakteriologik namunalar olish;

sanitariya holati va sportchilar kasallanish darajasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish;

turli sport turlari kesimida sanitariya holatini qiyosiy baholash;

raqamli sanitariya monitoringi tizimini joriy etish samaradorligini baholash;

Far-UVC va boshqa zamonaviy dezinfeksiya texnologiyalarining sport inshootlaridagi samaradorligini tadqiq qilish.

AMALIYOTGA JORIY ETISH BO‘YICHA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Sport vazirligi tomonidan sport inshootlari uchun yagona sanitariya-gigiyena auditi tizimini ishlab chiqish.

Barcha sport muassasalarida sanitariya nazorati chek-listini joriy etish.

Mashg‘ulotlardan keyin sport jihozlarini dezinfeksiya qilish bo‘yicha elektron jurnal yuritish.

Har chorakda sanitariya holati bo‘yicha mustaqil monitoring o‘tkazish.

Sportchilar uchun shaxsiy gigiyena bo‘yicha qisqa o‘quv kurslarini tashkil etish.

Trenerlar va texnik xodimlar uchun sanitariya bo‘yicha malaka oshirish dasturlarini yo‘lga qo‘yish.

Har bir sport inshootida mas’ul sanitariya koordinatorini tayinlash.

TADQIQOT NATIJALARINI AMALIYOTGA JORIY ETISH

Mazkur tadqiqot natijalarini:

Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari;

respublika ixtisoslashtirilgan sport maktablari;

oliy ta’lim muassasalari sport majmualari;

xususiy fitnes markazlari;

sport maktablari faoliyatida sanitariya-gigiyena nazoratini takomillashtirish uchun qo‘llash mumkin.

Tadqiqot natijalari asosida «Sport inshootlarida sanitariya-gigiyena monitoringi bo‘yicha amaliy qo‘llanma» ishlab chiqish ham maqsadga muvofiq hisoblanadi.

MUALLIFLARNING ILMIY HISSASI

Mazkur tadqiqotning asosiy ilmiy hissasi quyidagilardan iborat:

sport zallarining sanitariya-gigiyenik holati sportchilarning fikri asosida kompleks baholandi;

sanitariya holatini baholash uchun so‘rovnoma mezonlari tizimlashtirildi;

sanitariya holatini yaxshilash bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqildi;

sport inshootlarida sanitariya monitoringini tashkil etish bo‘yicha ilmiy yondashuv taklif etildi.

TADQIQOTNING ILMIY YANGILIGI

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport inshootlarining sanitariya-gigiyenik holati sportchilarning fikri asosida kompleks sotsiologik baholandi;

sanitariya holatini baholash uchun sport zallari, sport jihozlari, ventilyatsiya, dush xonalari, shaxsiy gigiyena vositalari va sanitariya nazoratini qamrab olgan baholash mezonlari tizimlashtirildi;

sanitariya-gigiyena holatini yaxshilash bo‘yicha sport muassasalari uchun amaliy takliflar ishlab chiqildi;

sport inshootlarida muntazam monitoring o‘tkazish uchun so‘rovnoma vositasining qo‘llanish imkoniyatlari asoslab berildi.

TADQIQOTNING NAZARIY AHAMIYATI

Tadqiqot natijalari sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish bo‘yicha nazariy qarashlarni boyitadi hamda sport gigiyenasi sohasida keyingi ilmiy tadqiqotlar uchun uslubiy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

TADQIQOTNING AMALIY AHAMIYATI

Olingan natijalardan:
sport vazirligi tizimidagi sport muassasalari;
Olimpiya va Paralimpiya tayyorgarlik markazlari;
oliy ta’lim muassasalari sport majmualari;
bolalar-o‘smirlar sport maktablari;
xususiy sport markazlari
sanitariya-gigiyena holatini baholash va nazorat qilishda foydalanish mumkin.

ETIK MASALALAR

Tadqiqot ishtirokchilari so‘rovnomada ixtiyoriy ravishda qatnashgan. Barcha javoblar anonim tarzda yig‘ilgan va faqat ilmiy maqsadlarda qo‘llanilgan. Shaxsiy ma’lumotlarning maxfiyligi ta’minlangan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Guidelines on Sanitation and Health. Geneva: WHO, 2018.
2. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva: WHO, 2018.
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cleaning and Disinfecting Your Facility. Atlanta, 2023.
5. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
6. International Organization for Standardization. ISO 14644-1:2015. Cleanrooms and Associated Controlled Environments.
7. International Organization for Standardization. ISO 45001:2018. Occupational Health and Safety Management Systems.
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sport inshootlari faoliyatiga oid amaldagi qarorlari.
9. Babanskiy Y.K. Metodi pedagogicheskix issledovaniy. Moskva: Pedagogika, 1982.
10. Matveyev L.P. Obshaya teoriya sporta i yeyo prikladniye aspekti. Moskva: Sport, 2010.
11. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2005.
12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2014.
13. Xonkeldiyev Sh.X. Sport pedagogikasi. Toshkent, 2018.

SPORT MATRASLARINING MIKROBIOLOGIK KONTAMINATSIYASINI BAHOLASH VA UNING SPORTCHI SALOMATLIGI HAMDA SPORT NATIJADORLIGIGA EHTIMOLIY TA’SIRI

I.A. Tursunaliyev, p.f.b.f.d.(PhD), professor
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi rektori
M.S. Olimov, p.f.d.(DSc), professori
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
X.X. Boymatov, dotsent
Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti
D.Sh. Mirzaxmedova, o‘qituvchisi
Markaziy Osiyo atrof-muhit va iqlim o‘zgarishini o‘rganish universiteti (Green university)

Annotatsiya. *Maqolada sport zallarida qo‘llaniladigan matraslarning mikrobiologik holati, ularda aniqlangan mikroorganizmlarning sanitariya-gigiyenik ahamiyati va sportchilar salomatligi hamda sport natijadorligiga ehtimoliy ta’sir mexanizmlari tahlil qilindi. 2026 yil 10 iyul kuni Toshkent tibbiyot universiteti ko‘p tarmoqli klinikasi bakteriologik laboratoriyasida sport matraslaridan olingan 8 ta namuna bo‘yicha laboratoriya blanklarida *Staphylococcus epidermidis*, *Aspergillus* spp., *Candida albicans* va gemolitik *Streptococcus* qayd etilgan. Laboratoriya natijalar asosida *S. epidermidis* va *Aspergillus* spp. 3 tadan, *Candida albicans* va gemolitik *Streptococcus* esa 1 tadan namunada qayd etilgan, deb talqin qilindi. Ushbu ma’lumotlar 8 ta namuna bilan cheklangani sababli natijalar populyatsiyaga umumlashtirilmaydi va kasallik diagnozini anglatmaydi. Maqolada*

mikrobiologik kontaminatsiyaning teri ximoyasi buzilishi, namlik, takroriy kontakt, gigiyena va ventilyatsiya sharoitlari bilan o‘zaro bog‘liqligi, infeksiya yoki allergik-respirator simptomlar paydo bo‘lgan taqdirda mashg‘ulot uzluksizligi va ish qobiliyatiga bilvosita ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi muhokama qilingan. Shuningdek, 10×10 sm standart maydondan namuna olish, KOYE/sm² hisoblash, dezinfeksiyadan oldin va keyingi ko‘rsatkichlarni taqqoslash, dezinfeksiya samaradorligini hisoblash va sportchilarning funksional ko‘rsatkichlari bilan korrelyatsion tahlil o‘tkazishga asoslangan kengaytirilgan tadqiqot dizayni taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: *sport gigiyenasi, sport matrasi, mikrobiologik kontaminatsiya, Staphylococcus epidermidis, Aspergillus, Candida albicans, Streptococcus, dezinfeksiya, sportchi salomatligi, sport natijadorligi, sanitariya monitoringi.*

Sport inshootlarida sanitariya-gigiyena sharoitlari sportchilarning salomatligi, mashg‘ulotlarning uzluksizligi va yuqori sport natijalarini ta’minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurash, dzyudo, sambo, gimnastika va boshqa sport turlarida sportchi tanasi sport matrasi yoki gilam yuzasi bilan uzoq vaqt va takroriy bevosita kontakt qiladi. Shu sababli sport jihozlarining yuza tozaligi nafaqat estetik, balki infeksiya profilaktikasi nuqtai nazaridan ham ahamiyatlidir.

Taqdim etilgan laboratoriya blanklarida 2026 yil 10 iyul sanasi bilan 8 ta namuna bo‘yicha bakteriologik tekshiruvlar qayd etilgan. Rasmlardagi qo‘lyozma yozuvlarning o‘qiladigan qismida *Staphylococcus epidermidis*, *Aspergillus* spp., *Candida albicans* va gemolitik *Streptococcus* ko‘rsatilgan. Biroq blanklarda miqdoriy KOYE/sm² ko‘rsatkichlari, namuna olish maydoni, aniq identifikatsiya usuli va dezinfeksiyadan oldingi/keyingi natijalar to‘liq keltirilmagan.

Shuning uchun mazkur maqolaning asosiy maqsadi mavjud laboratoriya ma’lumotlarini ehtiyotkorlik bilan talqin qilish, aniqlangan mikroorganizmlarning ehtimoliy sanitariya ahamiyatini tushuntirish va sportchi salomatligi hamda natijadorligiga ta’sirni baholash uchun ilmiy asoslangan kengaytirilgan monitoring modelini ishlab chiqishdan iborat.

TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqot maqsadi — sport matraslarining mikrobiologik kontaminatsiyasini baholash, aniqlangan mikroorganizmlarning sanitariya-gigiyenik ahamiyatini tahlil qilish va ular bilan bog‘liq ehtimoliy sport-tibbiy xavflarni tizimlashtirish.

Laboratoriya blanklarida qayd etilgan mikroorganizmlarni tizimlashtirish.

Aniqlangan mikroorganizmlarning inson organizmi uchun ehtimoliy ahamiyatini baholash.

Sport matrasi bilan takroriy kontaktning infeksiya profilaktikasi nuqtai nazaridan ahamiyatini ochib berish.

Mikrobiologik kontaminatsiya va sport natijadorligi o‘rtasidagi ehtimoliy bilvosita mexanizmlarni shakllantirish.

Dezinfeksiya samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan tadqiqot dizaynini taklif qilish. Sport inshootlarida sanitariya monitoringi uchun amaliy algoritm ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA METODLAR

Manba sifatida 2026 yil 10 iyul kuni Toshkent tibbiyot universiteti ko‘p tarmoqli klinikasi bakteriologik laboratoriyasida rasmiylashtirilgan laboratoriya taxlili natijalari olindi. Har bir blankda namuna materiali sifatida sport matrasidan olingan material qayd etilgan. Jami 8 ta namuna raqamlari bo‘yicha ma’lumotlar tahlil qilindi.

Miqdoriy natijalar uchun mazkur ishda KOYE/sm² bo‘yicha statistik hisob-kitoblar amalga oshirildi. Mikroorganizmlar uchrash chastotasi 8 ta namunaga nisbatan foizda ifodalandi. Bu foizlar kichik tanlanma uchun tavsifiy ko‘rsatkich bo‘lib, umumiy populyatsiyaga ekstrapolyatsiya qilinmasligi kerak.

LABORATORIYA NATIJALARINI TIZIMLASHTIRISH

Namuna	Qayd etilgan mikroorganizm	Material	Laboratoriya yozuvi
№1	*Staphylococcus epidermidis*	Matras	Qayd etilgan
№2	*Staphylococcus epidermidis*	Matras	Qayd etilgan
№3	*Streptococcus* (gemolitik)	Matras	Qayd etilgan
№4	*Aspergillus* spp.	Matras	Qayd etilgan
№5	*Staphylococcus epidermidis*	Matras	Qayd etilgan
№6	*Candida albicans*	Matras	Qayd etilgan

№7	*Aspergillus* spp.	Matras	Qayd etilgan
№8	*Aspergillus* spp.	Matras	Qayd etilgan

Mikroorganizm	Namuna soni	Ulushi
Staphylococcus epidermidis	3	37,5%
Aspergillus spp.	3	37,5%
Candida albicans	1	12,5%
Gemolitik *Streptococcus*	1	12,5%

ANIQLANGAN MIKROORGANIZMLARNING BIOLOGIK VA SANITARIYA AHAMIYATI

1. Staphylococcus epidermidis

Staphylococcus epidermidis inson terisi va shilliq qavatlarida uchrashi mumkin bo‘lgan koagulaza-manfiy stafilokokklardan biri. Uni sport matrasida aniqlashning o‘zi kasallik yoki yuqumli jarayon mavjudligini isbotlamaydi. Biroq teri butunligi buzilgan, ishqalanish yoki mayda jarohatlar mavjud bo‘lgan holatlarda gigiyena choralariga rioya qilish muhim.

2. Aspergillus spp.

Aspergillus turlari tashqi muhitda keng tarqalgan qolip zamburug‘laridir. Sport matrasida ularning aniqlanishi avvalo muhitda zamburug‘ kontaminatsiyasi borligini ko‘rsatadi. Bu natijani sportchida aspergillyoz tashxisi bilan tenglashtirish mumkin emas. Ayrim sezuvchan shaxslarda qolip sporalari allergik yoki respirator simptomlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3. Candida albicans

Candida albicans inson organizmida ham uchrashi mumkin bo‘lgan zamburug‘. Sport matrasida uning aniqlanishi avtomatik ravishda kandidozni anglatmaydi. Namlik, issiqlik va teri bilan uzoq kontakt kabi omillar ayrim zamburug‘li jarayonlar uchun qulay muhit yaratishi mumkin.

4. Gemolitik Streptococcus

Laboratoriya blankida gemolitik Streptococcus deb yozilgan mikroorganizm sanitariya nuqtai nazaridan e’tibor talab qiladi. Biroq qaysi tur (masalan, A, B yoki boshqa guruh) ekani, identifikatsiya usuli va klinik ahamiyati to‘liq aniqlanmaydi.

INSON ORGANIZMIGA EHTIMOLIY TA’SIR MEXANIZMLARI

Sport matrasida mikroorganizmlarning aniqlanishi va sportchida klinik kasallik yuzaga kelishi o‘rtasida bir nechta oraliq bosqich mavjud. Ularga mikroorganizmning yuzada saqlanishi, sportchi bilan kontakt, terining holati, namlik, individual immun holat, mikroorganizmning virulentligi va ekspozitsiya davomiyligi kiradi. Shu sababli laboratoriya kontaminatsiyasi natijasidan to‘g‘ridan-to‘g‘ri klinik diagnoz chiqarish mumkin emas.

Teri ximoyasi buzilgan sportchilarda kontaktli teri infeksiyalari xavfi oshishi mumkin.

Nam va yetarlicha tozalanmagan yuzalarda mikroorganizmlarning saqlanishi va qayta yuqishi uchun sharoit paydo bo‘lishi mumkin.

Qolip zamburug‘lari sezuvchan shaxslarda respirator yoki allergik simptomlarni kuchaytirishi mumkin.

Og‘riq, qichishish, teridagi yallig‘lanish yoki respirator simptomlar mashg‘ulot hajmi va sifatini bilvosita pasaytirishi mumkin.

SPORT NATIJALARIGA EHTIMOLIY TA’SIR

Mikrobiologik kontaminatsiyaning sport natijasiga ta’siri to‘g‘ridan-to‘g‘ri emas, balki kasallanish, simptomlar, mashg‘ulotdan qolish va tiklanishning buzilishi orqali yuzaga kelishi mumkin. Agar sportchi infeksiya yoki teri yallig‘lanishi tufayli mashg‘ulotni cheklasa, maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi pasayadi. Bu esa musobaqa oldi tayyorgarligida yuklamalarning uzluksizligini buzishi mumkin.

Yo‘nalish	Ehtimoliy o‘zgarish	Sport jarayonidagi oqibat
Teri simptomlari	Og‘riq, qichishish, yallig‘lanish	Kontaktli mashqlarni cheklash
Respirator simptomlar	Yo‘tal, hirillash, nafas noqulayligi	Yuklama tolerantligining pasayishi

Kasallik sababli tanaffus	Mashg‘ulotdan qolish	Tayyorgarlik uzluksizligining buzilishi
Psixologik noqulaylik	Ishonch va diqqatning pasayishi	Texnik harakatlar sifatiga bilvosita ta’sir
Tiklanish	Mashg‘ulot hajmini qisqartirish	Mikrotsikl yuklamasining o‘zgarishi

MIKROBIOLOGIK XAVF MATRITSASI

Xavf omili	Ehtimoliy oqibat	Sportchiga ta’sir	Shartli xavf
S. epidermidis	Teri kolonizatsiyasi/infeksiyasi ehtimoli	Og‘riq, yallig‘lanish, mashg‘ulot cheklanishi	O‘rta
Gemolitik Streptococcus	Ayrim infeksion jarayonlar ehtimoli	Kasallik sababli tanaffus	O‘rta–yuqori
Aspergillus spp.	Allergik/respirator ta’sir ehtimoli	Yo‘tal, hirillash, noqulaylik	O‘rta
Candida albicans	Zamburug‘li kolonizatsiya/infeksiya ehtimoli	Qichishish, teri noqulayligi	Past–o‘rta
Nam matras	Mikroorganizmlar saqlanishi	Qayta kontaminatsiya xavfi	Yuqori
Noto‘g‘ri dezinfeksiya	Kontaminatsiyaning saqlanishi	Doimiy sanitariya xavfi	Yuqori
Ventilyatsiya tizimi yetishmasligi	Qolip sporalari to‘planishi	Respirator xavf	O‘rta

Eslatma: xavf darajalari ushbu kichik namuna asosida rasmiy epidemiologik risk koeffitsiyenti emas; ular amaliy profilaktika uchun shartli klassifikatsiya sifatida keltirildi.

KENGAYTIRILGAN TADQIQOT DIZAYNI

Mavjud 8 ta namuna dastlabki monitoring sifatida qimmatli bo‘lsa-da, ilmiy jurnal uchun kuchliroq dalil bazasini shakllantirish maqsadida namuna hajmini oshirish va dezinfeksiyadan oldin/keyingi ko‘rsatkichlarni miqdoriy ravishda baholash tavsiya etiladi.

Bosqich	Tadbir	Asosiy ko‘rsatkich
1	Matrasning bazaviy namunasi	KOYE/sm²; bakteriya; zamburug‘
2	Mashg‘ulotdan keyin namuna	Kontaminatsiya o‘zgarishi
3	Standart dezinfeksiya	Vosita, konsentratsiya, ekspozitsiya
4	Dezinfeksiyadan keyin namuna	Qoldiq KOYE/sm²
5	Qayta tekshirish	Qayta kontaminatsiya
6	Sportchi kuzatuvi	Teri/respirator simptomlar, mashg‘ulotdan qolish
7	Funksional testlar	30 m, sakrash, kuch, tiklanish va boshqalar

NAMUNA OLISH VA KOYE/sm²NI HISOBLASH

Matraslarni o‘zaro taqqoslash uchun namuna olish maydonini standartlashtirish zarur. Amaliy tadqiqotda 10×10 sm (100 sm²) maydon tanlanishi mumkin, ammo yakuniy metodika laboratoriyaning validlangan protokoli bilan muvofiqlashtirilishi kerak.

Namuna olinadigan maydon oldindan belgilanadi.

Namuna olish usuli barcha matraslarda bir xil saqlanadi.

Transport muhiti, namuna saqlash va laboratoriyaga yetkazish vaqti qayd etiladi.

Mikroorganizmlar miqdori KOYE/sm²da ifodalanadi.

Miqdoriy natija bo‘lmasa, faqat “aniqlandi/aniqlanmadi” kabi sifatiy xulosa beriladi.

DEZINFEKSIYA SAMARADORLIGI

Dezinfeksiya samaradorligini miqdoriy baholash uchun bir xil matrasdan dezinfeksiyadan oldin va keyin olingan namunalar taqqoslanishi mumkin.

Dezinfeksiya samaradorligi (%) = $[(C_0 - C_1) / C_0] \times 100$

Bu yerda C_0 — dezinfeksiyadan oldingi mikrobiologik yuklama, C_1 — dezinfeksiyadan keyingi yuklama. Formuladan foydalanish uchun har ikki nuqtada miqdoriy KOYE/sm² ma’lumoti bo‘lishi shart.

STATISTIK TAHLIL REJASI

Tavsifiy statistika: o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish (SD), mediana (Me), IQR, min–max.

Mikrobiologik sanoqlar qiymatlari normal taqsimlanmasa, mediana va IQR asosiy ko‘rsatkich sifatida beriladi.

Bir xil matraslarni dezinfeksiyadan oldin va keyin taqqoslashda juft t-test yoki Wilcoxon signed-rank test qo‘llanishi mumkin.

Uch va undan ortiq takroriy o‘lchovlarda Friedman test kabi parametrik bo‘lmagan usullardan foydalanish mumkin.

Korrelyatsiya uchun Spearman koeffitsiyenti qo‘llanishi mumkin.

Statistik ahamiyatlilik odatda $p<0,05$ darajasida qabul qilinadi.

Ushbu usullarning aniq tanlovi ma’lumotlar taqsimoti, namuna hajmi va tadqiqot dizayniga bog‘liq.

SPORTCHILARNI KUZATISH PROTOKOLI

Yo‘nalish	Ko‘rsatkichlar
Teri	Qizarish, qichishish, yara, pufakcha, yiringli elementlar
Respirator	Yo‘tal, burun bitishi, hirillash, nafas qisishi
Mashg‘ulot	Mashg‘ulotdan qolish kunlari, yuklama cheklanishi
Funksional holat	YUUCH, tiklanish vaqti, standart test natijalari
Sport natijasi	Musobaqa natijasi, texnik-taktik samaradorlik

TADQIQOTNING ILMIY YANGILIGI

Sport matraslaridagi mikrobiologik kontaminatsiya sport gigiyenasi va sport natijadorligi kontekstida kompleks tahlil qilindi.

Laboratoriya blanklarida qayd etilgan bakteriya va zamburug‘lar tizimlashtirildi.

Mikrobiologik kontaminatsiyaning sportchi salomatligiga ta’sirini tushuntiruvchi ehtimoliy mexanizmlar modeli taklif qilindi.

Dezinfeksiyadan oldin va keyin KOYE/sm²ni taqqoslashga asoslangan monitoring dizayni ishlab chiqildi.

Sport inshootlari uchun sanitariya monitoringi va “sport matrasi sanitariya pasporti” konsepsiyasi taklif qilindi.

AMALIY AHAMIYATI

Taklif etilgan monitoring tizimidan sport maktablari, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, oliy ta’lim muassasalari, sport federatsiyalari, kurash va yakkakurash zallari hamda boshqa sport inshootlarida sanitariya profilaktikasi jarayonlarini standartlashtirishda foydalanish mumkin.

15.1. Sport matrasi sanitariya pasporti

Inventar raqami va matras identifikatori.

Material turi va ekspluatatsiya boshlangan sana.

Oxirgi tozalash va dezinfeksiya sanasi.

Qo‘llanilgan dezinfeksiya vositasi va ekspozitsiya vaqti.

Oxirgi laboratoriya tekshiruvi sanasi.

Aniqlangan mikroorganizmlar va KOYE/sm².

Keyingi laboratoriya nazorati sanasi.

Matrasni ekspluatatsiyadan chiqarish yoki almashtirish asosi.

SANITARIYA XAVFINI BOSHQARISH ALGORITMI

Matraslarni har kuni vizual ko‘rikdan o‘tkazish.

Har bir mashg‘ulotdan keyin ishlab chiqaruvchi va sanitariya talablariga mos tozalash/dezinfeksiya qilish.

Yuza to‘liq qurishini ta’minlash.

Rejali mikrobiologik monitoring o‘tkazish.

Qoniqarsiz natijada takroriy sanitariya ishlovi va qayta namuna olish.

Sportchilarda shubhali teri yoki respirator simptomlar kuzatilsa, tibbiy ko‘rikni tashkil qilish.

Kasallikka shubha bo‘lganda umumiy sport inshooti sanitariya protokoli asosida infeksiya tarqalishining oldini olish.

MUHOKAMA

Mavjud ma’lumotlar sport matraslarida mikroorganizmlar mavjudligini ko‘rsatadi, biroq ularning miqdoriy yuklamasi ma’lum bo‘lmagani uchun sanitariya xavfining darajasini aniq son bilan baholash imkoni cheklangan. Shunga qaramay, kontaktli sport turlarida matraslar ko‘p sportchilar bilan navbatma-navbat kontaktda bo‘lishi sababli profilaktik tozalash va dezinfeksiya tizimi muhimdir.

Ayniqsa, *S. epidermidis* kabi teri mikrobiotasi bilan bog‘liq mikroorganizmlarni muhitdan aniqlash ularning avtomatik ravishda patogen ekanini anglatmaydi. Xuddi shu kabi *Aspergillus* spp. aniqlanishi invaziv aspergillyozni anglatmaydi. Shuning uchun ilmiy maqolada “kontaminatsiya”, “potensial xavf” va “klinik kasallik” tushunchalari bir-biridan qat’iy ajratilishi kerak.

Kelgusida miqdoriy mikrobiologik ko‘rsatkichlarni sportchilarning mashg‘ulotdan qolish kunlari, standart funksional testlari va teri-respirator simptomlari bilan bog‘lash tadqiqotning amaliy ahamiyatini sezilarli oshiradi. Bunday dizayn mikrobiologik xavfning sport natijadorligiga qanday darajada ta’sir qilishi haqida asosli xulosa chiqarish imkonini beradi.

XULOSA

2026 yil 10 iyul sanasi bilan taqdim etilgan laboratoriya blanklarining sport matraslaridan olingan 8 ta namunada bir qator bakteriya va zamburug‘lar qayd etilgan. Laboratoriya natijalariga ko‘ra, *Staphylococcus epidermidis* va *Aspergillus* spp. 3 tadan namunada, *Candida albicans* va gemolitik *Streptococcus* 1 tadan namunada aniqlangan.

Mazkur natijalar sport matraslarida mikrobiologik kontaminatsiya mavjudligini ko‘rsatadi, ammo sportchilarda infeksion kasallik mavjudligini yoki sport natijalari pasayishining bevosita sababini isbotlamaydi. Mikrobiologik kontaminatsiyaning sportchiga ta’siri teri ximoyasi, namlik, kontakt davomiyligi, shaxsiy sezuvchanlik va sanitariya sharoitlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Shu munosabat bilan sport inshootlarida standartlashtirilgan tozalash va dezinfeksiya, yuzalarning quritilishi, ventilyatsiya, rejali mikrobiologik monitoring va simptomlarni erta aniqlash tizimini joriy qilish maqsadga muvofiq.

AMALIY TAVSIYALAR

Sport matraslari uchun yozma tozalash va dezinfeksiya protokoli ishlab chiqish.

Dezinfeksiya vositasini matras materialiga mosligi va ishlab chiqaruvchi ko‘rsatmalari asosida tanlash.

Dezinfeksiyada konsentratsiya va ekspozitsiya vaqtini nazorat qilish.

Matraslarni to‘liq quritmasdan qayta ekspluatatsiyaga bermaslik.

Ko‘rinadigan ifloslanish va biologik suyuqlik bilan ifloslanish holatlarida favqulodda sanitariya ishlovini o‘tkazish.

Sportchilarga shaxsiy gigiyena, mashg‘ulotdan keyin dush qabul qilish va teridagi yaralarni yopiq saqlash bo‘yicha tushuntirish ishlarini olib borish.

Terida shubhali infeksiya belgisi bo‘lgan sportchilarni tibbiy ko‘rikka yo‘naltirish.

Rejali laboratoriya monitoringida bir xil namuna olish maydoni va usulidan foydalanish.

Miqdoriy KOYE/sm² natijalarini dezinfeksiyadan oldin va keyin taqqoslash.

Natijalarni sportchilarning mashg‘ulotdan qolishi va funksional ko‘rsatkichlari bilan birlashtirib tahlil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA): Athletes and Sports Teams. Atlanta: CDC.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Preventing MRSA Skin Infections. Atlanta: CDC.

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Aspergillosis. Atlanta: CDC.

4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Candida auris: Infection Control Guidance. Atlanta: CDC.

5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mold: Health Effects and Prevention. Atlanta: CDC.

6. National Collegiate Athletic Association (NCAA). Prevention and Management of Infectious Disease. Indianapolis: NCAA.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. Geneva: WHO; 2009.

8. World Health Organization. Global Guidelines for the Prevention of Surgical Site Infection. 2nd ed. Geneva: WHO; 2018.

9. World Health Organization. Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19. Geneva: WHO; 2020.

10. Rutala WA, Weber DJ. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. Atlanta: CDC; 2008.

11. Rutala WA, Weber DJ. Best practices for disinfection of noncritical environmental surfaces. American Journal of Infection Control.

12. Kampf G. Antiseptic stewardship: biocidal agents and resistance. Infection and Drug Resistance.

13. Köster J, et al. Infection prevention in contact sports: a systematic approach. Sports Health.

14. Collins CJ, O'Connell B. Infectious disease and sports participation: prevention and management principles. British Journal of Sports Medicine.

15. Anderson BJ, et al. Skin infections in athletes: epidemiology, prevention, and management. Sports Medicine.

16. Brady RA, Leid JG. The role of the environment in the transmission of skin and soft tissue infections. Current Opinion in Infectious Diseases.

17. Murray PR, Rosenthal KS, Pfaller MA. Medical Microbiology. Elsevier.

18. Murray PR, et al. Manual of Clinical Microbiology. ASM Press.

19. Tille PM. Bailey & Scott's Diagnostic Microbiology. Elsevier.

20. Mahon CR, Lehman DC, Manuselis G. Textbook of Diagnostic Microbiology. Elsevier.

21. Forbes BA, Sahm DF, Weissfeld AS. Bailey & Scott's Diagnostic Microbiology. Elsevier.

22. Baron EJ, Miller JM, Weinstein MP, et al. A Guide to Utilization of the Microbiology Laboratory for Diagnosis of Infectious Diseases. Clinical Infectious Diseases.

23. Clinical and Laboratory Standards Institute (CLSI). M100: Performance Standards for Antimicrobial Susceptibility Testing.

24. Clinical and Laboratory Standards Institute (CLSI). Quality Control for Commercial Microbiological Culture Media.

25. ISO 14698-1. Cleanrooms and associated controlled environments — Biocontamination control — General principles and methods.

26. ISO 14698-2. Cleanrooms and associated controlled environments — Biocontamination control — Evaluation and interpretation of biocontamination data.

27. ISO 18593. Microbiology of the food chain — Horizontal methods for surface sampling.

28. ISO 11737-1. Sterilization of health care products — Microbiological methods — Determination of a population of microorganisms on products.

29. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer.

30. American College of Sports Medicine. ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Human Kinetics.

31. FIMS. Team Physician Manual. Fédération Internationale de Médecine du Sport.

32. World Athletics. Competition and training environment guidance and athlete health resources.

33. NCAA. Skin infections and infection-control resources for collegiate athletics.

34. CDC. Infection Control in Athletic Facilities and Sports Settings: educational resources.

35. CDC. General Best Practice Guidelines for Immunization: Prevention principles relevant to infection control.

TRENERLIK FAOLIYATIDA STRESS-MENEJMENT VA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIKNI OSHIRISH USULLARI

S.B. Tursunbayev, doktarant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlashva malakasini oshirish instituti
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-3119-4209

Annotatsiya*: Ushbu maqolada sport maktablari trenerlarining kasbiy faoliyatida uchraydigan stress omillari, ruhiy charchash belgilari hamda psixologik chidamlilikni kuchaytirish usullari yoritiladi. 164 nafar trener o‘rtasida o‘tkazilgan anonim so‘rovnoma natijalari tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, ishtirokchilarning 43,3 foizi stressni vaqti-vaqti bilan, 37,8 foizi tez-tez his qilishini bildirgan; 56,7 foizida jismoniy va ruhiy charchash ustun belgi sifatida qayd etilgan. Trenerlar eng ko‘p sportchilar bilan muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturlariga ehtiyoj sezgan (46,3%). Tadqiqot natijalari asosida psixologik profilaktika, o‘zini boshqarish, tiklanish va kommunikativ kompetensiyani integratsiyalovchi amaliy model taklif etiladi.*

Аннотация: *В статье рассматриваются стрессовые факторы, признаки профессионального выгорания и способы повышения психологической устойчивости тренеров спортивных школ. Проанализированы результаты анонимного опроса 164 тренеров. Установлено, что 43,3% респондентов периодически, а 37,8% часто испытывают стресс; у 56,7% ведущим признаком является физическое и психическое утомление. Наиболее востребованными оказались программы развития навыков общения со спортсменами (46,3%). Предложена практическая модель, объединяющая профилактику, саморегуляцию, восстановление и коммуникативную компетентность.*

Kalit so‘zlar: *trener, sport psixologiyasi, stress-menejment, psixologik chidamlilik, kasbiy charchash, emotsional o‘zini boshqarish, kommunikativ kompetensiya.*

Ключевые слова: *тренер, спортивная психология, стресс-менеджмент, психологическая устойчивость, профессиональное выгорание, саморегуляция.*

Trenerning kasbiy faoliyati sport natijasi, tarbiyaviy ta’sir va boshqaruv qarorlarining bir nuqtada tutashuvi bilan tavsiflanadi. Musobaqa natijasi uchun javobgarlik, sportchi va ota-onalar bilan muloqot, vaqt tanqisligi, jamoada hissiy fonni saqlash hamda ma’muriy yuklama uzoq davom etsa, stressni kuchaytiradi. Stressor - bu shaxsda zo‘riqish yoki moslashuv reaksiyasini keltirib chiqaruvchi tashqi yoki ichki omildir. Uning ta’siri trenerning uyqusi, e’tibori, sabr-toqati, qaror qabul qilishi va sportchi bilan munosabatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Sport psixologiyasidagi tadqiqotlar psixologik chidamlilikni faqat stressning yo‘qligi sifatida emas, balki murakkab vaziyatda faoliyat sifatini saqlash, tajribadan o‘rganish va resurslarni tiklay olish qobiliyati sifatida talqin qiladi [1; 2]. Shu jihatdan trener uchun stress-menejment individual texnika emas, balki kasbiy samaradorlikni qo‘llab-quvvatlovchi tizimli kompetensiyadir.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari

Tadqiqotning maqsadi sport maktablari trenerlarida stress va kasbiy charchashning subyektiv ko‘rsatkichlarini aniqlash hamda psixologik chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda tavsifiy so‘rov (anketa) metodi qo‘llanildi. So‘rovnoma anonim shaklda o‘tkazilib, unda 164 nafar trener qatnashdi. Ma’lumotlar foizlarda umumlashtirildi. Ushbu dizayn guruhning holati va ehtiyojlarini tasvirlaydi; u sabab-oqibat munosabatlarini isbotlash uchun mo‘ljallanmagan.

Ko‘rsatkich	Toifa	Ulushi, %
Jinsi	Erkak / ayol	72,6 / 27,4
Yoshi	20–30 / 31–40 / 41–50 / 51+	39,0 / 35,4 / 15,2 / 10,4
Trenerlik staji	1–5 / 6–10 / 11–20 / 21+ yil	32,3 / 28,7 / 26,2 / 12,8
Kasbni tanlash sababi	Sportga qiziqish	51,8
Kasbga munosabat	5 ball (juda yuqori)	59,8

1-jadval. So‘rovnoma ishtirokchilarining asosiy tavsifi.

Natijalar va muhokama

Trenerlarning kasbiy motivatsiyasi nisbatan yuqori: 51,8 foizi kasbni sportga bo‘lgan ishtiyoq bilan tanlagan, 59,8 foizi esa o‘z ishiga munosabatini 5 ball bilan baholagan. Biroq yuqori motivatsiya stressdan avtomatik himoya qilmaydi. “Mening sportchilarga bo‘lgan motivatsion ta’sirim ularning natijalariga sezilarli ta’sir qiladi” degan fikrni 76,8 foiz respondent to‘liq yoki qisman qo‘llab-quvvatlagan. Bu trener o‘z zimmasidagi psixologik mas’uliyatni yuqori his etishini ko‘rsatadi.

So‘rov ko‘rsatkichi	Natija	Talqin
Stressni his qilish	43,3% - ba’zan; 37,8% - tez-tez	Stress muntazam kuzatiladigan xavf omili
Stressni yengish usuli	Dam olish/sayohat - 54,9%; jismoniy mashg‘ulot - 53,7%	Tiklanish resurslari faol qo‘llanadi
Ruhiy charchash	42,7% - o‘rtacha; 34,1% - juda kam	Charchash profilaktikasi dolzarb
Charchash belgisi	56,7% - jismoniy va ruhiy charchash	Somatik va hissiy zo‘riqish ustun
Talab etilgan dastur	46,3% - sportchi bilan muloqot ko‘nikmalari	Kommunikativ resurs yetakchi ehtiyoj

2-jadval. Stress, charchash va psixologik yordamga ehtiyoj ko‘rsatkichlari.

Stressni boshqarishda dam olish va sayohat (54,9%) hamda jismoniy mashg‘ulotlar (53,7%) yetakchi usullar sifatida qayd etildi. Kitob o‘qish va meditatsiyani 15,9 foiz, psixolog bilan maslahatlashishni 5,5 foiz, stress bo‘yicha maxsus materiallardan foydalanishni 3,7 foiz tanlagan. Mazkur nisbat trenerlar tabiiy tiklanish usullariga tayanishini, biroq professional psixologik yordam va psixoedukatsiyadan foydalanish darajasi pastligini anglatadi.

Shaxslararo munosabatlar ham muhim resursdir: trenerlarning 52,4 foizi sportchilar bilan muloqotini juda yaxshi, 39 foizi yaxshi deb baholagan. Shunga qaramay, 57,9 foiz respondent o‘zini sportchilar uchun “iliq va do‘stona munosabatda bo‘lishga harakat qiladigan” rahbar sifatida ko‘rgan; boshqaruv uslubida demokratik yo‘nalish 43,3 foiz bilan yetakchi bo‘lgan. Bu ko‘rsatkichlar kommunikatsiya shaklan mavjud ekanini, uning nizoli vaziyat, mag‘lubiyat va tanqid sharoitida barqarorligini esa maqsadli rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar trenerning stressi sportchi bilan munosabat, iqlim va qarorlar sifatiga ta’sir qilishi mumkinligini ko‘rsatadi [3; 4]. Shuning uchun individual tiklanish mashqlari jamoaviy kommunikatsiya hamda tashkilotdagi psixologik qo‘llab-quvvatlash bilan birga olib borilgandagina barqaror natija beradi.

Psixologik chidamlilikni oshirishning amaliy modeli

So‘rovnoma natijalariga tayangan holda sport maktablari uchun to‘rt blokli stress-menejment dasturi taklif etiladi. Dastur 8–10 haftalik siklda, sport psixologi va metodist hamkorligida amalga oshirilishi mumkin.

Blok	Mazmuni	Kutiladigan natija
1. Diagnostika va psixoedukatsiya	Stress xaritasi, charchash belgilari, individual stressorlarni aniqlash; stressor va tiklanish resurslari bo‘yicha qisqa seminar	Trener o‘z zo‘riqish signallarini erta taniydi
2. O‘zini boshqarish	Diafragmal nafas, mushak relaksatsiyasi, emotsional pauza, kognitiv qayta baholash, diqqatni jamlash mashqlari	Hissiy reaksiya va impulsiv qarorlar kamayadi
3. Tiklanish rejimi	Ish-yuklama va dam olish muvozanati, uyqu gigiyenasi, jismoniy faollik, haftalik “resurs reja”si	Ruhiy va jismoniy tiklanish muntazam tus oladi
4. Kommunikativ trening	Faol tinglash, konstruktiv fikr bildirish, nizoni boshqarish, mag‘lubiyatdan keyingi suhbat algoritmi	Sportchi-trener ishonchi va jamoaviy iqlim mustahkamlanadi

3-jadval. Trenerlar uchun stress-menejmentning amaliy modeli.

Dasturning monitoringi boshlang‘ich va yakuniy so‘rov, o‘zini baholash kundaligi hamda psixolog kuzatuvi orqali olib boriladi. Baholash mezonlari sifatida stressni tez-tez his qilishning kamayishi, tiklanish usullaridan ongli foydalanish, muloqotdagi nizolar soni va kasbiy qoniqishning o‘zgarishi

olinadi. Zarur holatda kuchli charchash, uyquning keskin buzilishi, tajovuzkorlik yoki tushkunlik belgilari kuzatilgan trener individual psixologik konsultatsiyaga yo‘naltiriladi.

Xulosa.164 nafar trener ishtirokidagi so‘rovnoma kasbiy motivatsiya yuqori bo‘lishiga qaramay, stress va charchash belgilari muhim amaliy muammo ekanini ko‘rsatdi. Respondentlarning 81,1 foizi stressni ba’zan yoki tez-tez his qilishi, 56,7 foizida jismoniy va ruhiy charchash ustunligi profilaktik ishlarni tizimlashtirish zarurligini belgilaydi. Eng dolzarb ehtiyoj - sportchilar bilan muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Shu bois stress-menejment dasturi o‘zini boshqarish, tiklanish va kommunikativ treningni birlashtirishi lozim. Bunday yondashuv trenerning psixologik chidamliligini, sportchi bilan ishonchli munosabatini va kasbiy faoliyat barqarorligini kuchaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise. 2012. Vol. 13(5). P. 669–678. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007.

2. Sarkar M., Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. Journal of Science and Medicine in Sport. 2014. Vol. 17(3). P. 264–270. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.05.002.

3. Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C. Burnout in sport: a systematic review. The Sport Psychologist. 2007. Vol. 21(2). P. 127–151. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127.

4. Olusoga P., Maynard I., Hays K., Butt J. Coaching under pressure: a study of Olympic coaches. Journal of Sports Sciences. 2012. Vol. 30(3). P. 229–239. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.639384.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

6. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023. 624 p.

SPORTCHI ER-XOTINLAR MUNOSABATLARI VA FARZAND TARBIYASIDAGI ROLI

G.H.Usmonova, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada professional sport bilan shug'ullanuvchi er-xotinlar o'rtasidagi psixologik munosabatlar dinamikasi, oilaviy hayotda yuzaga keladigan o'ziga xos muammolar hamda ularning farzand tarbiyasiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilingan. Sportdagi intizom, iroda va maqsad sari intilish kabi fazilatlarning oilaviy muhit va farzandning shaxs sifatida shakllanishidagi ijobiy hamda salbiy jihatlari ochib berilgan.*

Аннотация*. В этой статье анализируется динамика психологических отношений между парами, занимающимися профессиональным спортом, конкретные проблемы, возникающие в семейной жизни, а также влияние, которое они оказывают на воспитание детей. Раскрыты положительные и отрицательные стороны таких качеств спорта, как дисциплина, воля и целеустремленность в семейном окружении и становлении ребенка как личности.*

Kalit so‘zlar: *Sportchi oila, psixologik moslashuv, farzand tarbiyasi, iroda va intizom, sport psixologiyasi, oilaviy qadriyatlar.*

Ключевые слова: *спортивная семья, психологическая адаптация, воспитание детей, воля и дисциплина, спортивная психология, семейные ценности.*

Zamonaviy jamiyatda oila - shaxsning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlovchi asosiy maskandir. Sportchi er-xotinlar oilasi esa o'zining o'ziga xos turmush tarzi, kun tartibi, doimiy ruhiy hamda jismoniy zo'riqishlari bilan boshqa oilalardan ajralib turadi. Professional sport bilan shug'ullanuvchi oilalarda o'zaro tushunish, qo'llab-quvvatlash va resurslarni to'g'ri taqsimlash farzand tarbiyasining poydevori hisoblanadi.

Sportchi er-xotinlar oilasi - bu nafaqat maishiy va ijtimoiy munosabatlar majmui, balki yuqori darajadagi jismoniy, emotsional va psixologik yuklama sharoitida faoliyat yuritadigan o‘ziga xos ijtimoiy

guruhdir. Professional sportdagi shiddatli raqobat, doimiy musobaqa stressi va rejimiy cheklovlar oilaviy dinamikaga chuqur ta’sir ko‘rsatadi.

1. Sportchi oilalarda munosabatlar dinamikasi va rol bo‘linishi. Professional sportda faoliyat yurituvchi juftliklarda munosabatlar modelini uchta asosiy psixologik bosqich va xususiyatga bo‘lib o‘rganish mumkin:

- emotsional empatiya va "parallel tajriba" (parallel experience): Sportchi bo‘lmagan turmush o‘rtog‘i sportdagi mag‘lubiyat, jarohat yoki formaga kira olmaslik ruhiyatini to‘liq anglamasligi mumkin. Sportchi er-xotinlarda esa ikkala tomon ham ushbu holatlarni shaxsan boshdan kechirgani sababli oilada yuqori darajadagi emotsional empatiya shakllanadi;
- oilaviy va kasbiy rollar to‘qnashuvi: ikkala hamroh ham professional sportchi bo‘lganida, sportdagi yetakchilik va oiladagi rollar o‘rtasida to‘qnashuv yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, musobaqalarga tayyorgarlik davrida e’tibor va resurslarning qaysi hamrohga ko‘proq yo‘naltirilishi (masalan, muhim turnir arafasida) o‘zaro kelishuv va yuqori anglashni talab qiladi;
- "Sirkadial va rejimiy uyg‘unlik": Mashg‘ulotlar jadvali, maxsus parhez va dam olish vaqtlarining bir xilligi maishiy nizolarning oldini oladi. Lekin ikkala sportchining ham bir vaqtda musobaqa oldi stressida bo‘lishi oilaviy muhitda vaqtincha ruhiy taranglikni keltirib chiqarishi mumkin.

2. Farzand tarbiyasidagi psixosotsial omillar va modellashtirish. Sportchi ota-onalarning farzand tarbiyasiga ta’siri bilvosita (shaxsiy o‘rnak va turmush tarzi) hamda bevosita (yo‘naltirish va qo‘llab-quvvatlash) yo‘llar bilan amalga oshadi:

A. Irodaviy sifatlar va "sotsial o‘rganish" (social learning theory) Albert Banduraning sotsial o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, bolalar xulq-atvorni atrofidagilarni kuzatish orqali o‘zlashtiradi. Sportchi oilada o‘sgan bola:

1. **Intizom va rejim:** Mehnat, mashg‘ulot va natija o‘rtasidagi sabab-oqibat bog‘liqligini erta anglaydi;
2. **Mag‘lubiyatga munosabat (coping mechanisms):** Ota-onasining mag‘lubiyatdan keyin qayta tiklanishi, xatolar ustida ishlashi va tushkunlikka tushmasligini ko‘rib, unda ruhiy chidamlilik (*resilience*) shakllanadi.

B. Farzandni sportga yo‘naltirishdagi modellari. Tadqiqotlar sportchi oilalarda farzand tarbiyasiga yondashuv bo‘yicha ikki xil modelni ajratib ko‘rsatadi:

Yondashuv modeli	Xususiyatlari	Ta’siri va o'ziga xosligi
Avtoritar bosim modeli	Ota-ona o‘z erisholmagan marralarini farzandidan talab qiladi; doimiy nazorat va natija talab qilinadi.	Bolada xavotirlik darajasi oshadi, sportdan muddatidan oldin ketish (*burnout*) xavfi yuqori.
Qo‘llab-quvvatlovchi mutonasib model	Bolaning qiziqishlariga tayangan holda imkoniyat yaratiladi, lekin natija emas, jarayon va rivojlanish rag‘batlantiriladi.	Bolada ichki motivatsiya (*intrinsic motivation*) va yuqori o‘z-o‘zini qadrlash hissi shakllanadi.

3. Masofa, vaqt tanqisligi va transgenratsion ta’sir. Sportchi er-xotinlar duch keladigan eng katta ijtimoiy muammo - o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari va safarlar sababli yuzaga keladigan masofadir.

- "Sirtdan ota-onalik" (Remote Parenting): Uzoq muddatli yig‘inlarda bo‘lgan ota-ona bolaning emotsional rivojlanishida uzilishlar qilmasligi uchun zamonaviy raqamli aloqa vositalari va doimiy muloqot strategiyalarini qo‘llashi lozim.
- Sport sulolalari va transgenratsion uzatish: Sportchi oilalarda genetika, muhit va resurslarning (murabbiylar, infratuzilma) mavjudligi sababli sportchilar sulolasi shakllanishi ehtimoli yuqori. Biroq, bunda bolaning o‘z shaxsiy identifikatsiyasini topishi va "ota-onasining soyasida qolib ketmasligi" uchun psixologik ko‘mak muhim hisoblanadi.

Xulosa. Sportchi er-xotinlar oilasi o‘ziga xos kuchli intizom, yuqori maqsadga intiluvchanlik va emotsional matonat resursiga ega. Mazkur oilalarda farzand tarbiyasining muvaffaqiyati ota-onaning

professional talablar bilan oilaviy emotsional ehtiyojlar o‘rtasida to‘g‘ri muvozanatni topishi, shuningdek, farzandga shaxsiy rivojlanish erkinligini bera olishiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Fitrat A. Oila yoki oila boshqarish tartiblari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2000. – 112 b.
2. G'oziyev E.G'. Muomala psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2010. – 208 b.
3. Karimov X.A., Umarov M.N. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 240 b.
4. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 1992. – 160 b.
5. Karimov I.A. Barkamol avlod — O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1997. – 64 b.
6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Human Kinetics, 2019. – 680 p

ADAPTIV SPORTDA PSIXOLOGIYANING O‘RNI: SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI VA PSIXOSOTSIAL FAROVONLIGINI TA’MINLASH

A.H.Uzoqov, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya*.Ushbu maqolada adaptiv sportda psixologiyaning o‘rni va sportchilarni psixologik tayyorlashning ilmiy-amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot nazariy xarakterga ega bo‘lib, adaptiv va para-sport bo‘yicha tizimli sharhlar hamda sport psixologiyasiga oid ilmiy manbalarni tahlil qilishga asoslangan. Adabiyotlar tahlili motivatsiya, o‘ziga ishonch, stress va musobaqa oldi xavotiri, diqqat, mental tasavvur, coping strategiyalari, rezilientlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash adaptiv sportchining tayyorgarligida muhim psixologik omillar ekanini ko‘rsatadi. 2025-yilgi tizimli sharh adaptiv sportda psixosotsial omillarni murabbiylik amaliyotiga integratsiya qilish zarurligini qayd etadi. Paralimpiyachilar uchun psixologik tayyorgarlik bo‘yicha tadqiqotlar esa mental ko‘nikmalarni sport mashg‘ulotiga tizimli kiritish mumkinligini ko‘rsatgan. Maqolada psixologik diagnostika, maqsad qo‘yish, vizualizatsiya, nafas va relaksatsiya mashqlari, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat, musobaqani modellashtirish va monitoringdan iborat amaliy model taklif etiladi.*

Аннотация. *В статье анализируется роль психологии в адаптивном спорте, а также научно-практические основы психологической подготовки спортсменов. Исследование носит теоретический характер и базируется на обзоре литературы, посвященной адаптивному спорту, паралимпийским видам спорта и спортивной психологии. Анализ показывает, что мотивация, уверенность в себе, стресс и предстартовая тревожность, внимание, ментальная визуализация, копинг-стратегии, жизнестойкость и социальная поддержка являются ключевыми психологическими факторами при подготовке спортсменов в адаптивном спорте. В систематическом обзоре 2025 года подчеркивается необходимость интеграции психосоциальных факторов в тренерскую деятельность в сфере адаптивного спорта. Исследования психологической подготовки паралимпийцев продемонстрировали целесообразность систематического включения методов развития ментальных навыков в тренировочный процесс. В статье предложена практическая модель, включающая психологическую диагностику, постановку целей, визуализацию, дыхательные упражнения и техники релаксации, позитивный внутренний диалог, моделирование соревновательных условий и мониторинг.*

Kalit so‘zlar: *adaptiv sport, para-sport, sport psixologiyasi, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, stress, xavotir, o‘ziga ishonch, rezilientlik, psixosotsial farovonlik.*

Ключевые слова: *адаптивный спорт, паралимпийский спорт, спортивная психология, психологическая подготовка, мотивация, стресс, тревожность, уверенность в себе, жизнестойкость, психосоциальное благополучие.*

Adaptiv sport nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport faoliyatidagi ishtirokini ta’minlash bilan birga, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy integratsiya va psixologik farovonlik uchun muhim imkoniyat yaratadi. Yuqori natijaga yo‘naltirilgan sport faoliyatida natija faqat jismoniy tayyorgarlik bilan belgilanmaydi. Sportchining diqqatni boshqarishi, stressga munosabati, motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi va

musobaqa bosimini nazorat qilishi ham tayyorgarlik tizimining muhim qismini tashkil etadi. Paralimpiyachilarning psixosotsial xususiyatlari bo‘yicha tizimli sharhda motivatsiya va maqsadlar, mental tasavvur, stress va coping kabi yo‘nalishlar alohida tematik guruhlar sifatida aniqlangan. Keyingi tadqiqotlarda ham adaptiv sportchilarning jismoniy omillar bilan bir qatorda psixosotsial ehtiyojlarini hisobga oluvchi kompleks murabbiylik yondashuvi zarurligi ta’kidlangan.

Mavzuning dolzarbligi. uchta asosiy omil bilan izohlanadi. Birinchidan, zamonaviy adaptiv sportda raqobat darajasi yuqori bo‘lib, sportchi musobaqa vaqtida jismoniy va psixologik bosimni bir vaqtda boshqarishi kerak. Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi sportga xos bosim, jarohat yoki qayta jarohatlanishdan qo‘rquv, ortiqcha mashg‘ulot, charchoq, tanlov va klassifikatsiya jarayonlari kabi omillar psixologik farovonlikka ta’sir qilishi mumkinligini qayd etadi.

Ikkinchidan, adaptiv sportchilarning psixologik ehtiyojlari bir xil emas. Sport turi, funksional imkoniyatlar, sport tajribasi, ijtimoiy muhit va shaxsiy hayot tajribasi psixologik tayyorgarlik mazmuniga ta’sir qiladi. Shu sababli yagona standart mashqlar bilan cheklanmasdan, individual diagnostika va individual dasturlashga asoslangan yondashuv zarur.

Uchinchidan, 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharh 36 ta tadqiqotni tahlil qilib, adaptiv sport murabbiyligida psixosotsial omillar, emotsional qo‘llab-quvvatlash, rezilientlik va ijtimoiy inklyuziyani hisobga olish zarurligini ko‘rsatgan. Bu natijalar psixologik tayyorgarlikni mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish masalasining ilmiy-amaliy ahamiyatini kuchaytiradi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Maqsad - adaptiv sportda psixologiyaning o‘rnini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish va sportchilarni psixologik tayyorlashning asosiy yo‘nalishlarini tizimlashtirish.

Vazifalar: 1) adaptiv sport psixologiyasining nazariy asoslarini tahlil qilish;

2) motivatsiya, stress, xavotir, diqqat va o‘ziga ishonchning ahamiyatini aniqlash;

3) amaliy psixologik tayyorgarlik usullarini tizimlashtirish;

4) murabbiy va sport psixologi hamkorligiga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

Maqola nazariy-tahliliy tadqiqot sifatida bajarildi. PubMed va ilmiy nashrlarda mavjud tizimli sharhlar, para-sport psixologiyasiga oid tadqiqotlar hamda Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasining mental salomatlikka oid rasmiy materiallari tahlil qilindi. Manbalarni tanlashda adaptiv sport, Paralympiya sportchilari, psixologik tayyorgarlik, psixosotsial farovonlik, stress, motivatsiya va mental ko‘nikmalar bilan bog‘liq ilmiy ishlar ustuvor qilindi.

Adaptiv sportda psixologik omillar

Omil	Sport faoliyatidagi vazifasi	Amaliy yo‘nalish
Motivatsiya	Mashg‘ulot va musobaqada maqsadga yo‘naltirilganlik	Maqsad qo‘yish, ichki motivlarni aniqlash
O‘ziga ishonch	Imkoniyatlarni real baholash va qaror qabul qilish	Ijobiy teskari aloqa, muvaffaqiyat tajribasi
Stress va xavotir	Musobaqa bosimini boshqarish	Nafas, relaksatsiya, musobaqani modellashtirish
Diqqat	Harakat va taktik vazifaga konsentratsiya	Diqqat mashqlari, rutinlar
Mental tasavvur	Harakatni oldindan psixologik modellashtirish	Vizualizatsiya
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Jamoaga tegishlilik va psixologik xavfsizlik	Murabbiy-oila-jamoa hamkorligi

Motivatsiya va o‘ziga ishonchning o‘rni. Motivatsiya sportchining uzoq muddatli mashg‘ulot jarayonida davomiyligini ta’minlovchi muhim psixologik mexanizmdir. Para-sportchilar bo‘yicha tizimli sharhlarda motivatsiya, o‘zini qadrlash va stressni kamaytirish bilan bog‘liq jihatlar tayyorgarlik jarayonida muhim ekanligi ko‘rsatilgan. Motivatsiyani shakllantirishda sportchining shaxsiy maqsadlarini aniqlash, vazifalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va natijani faqat medallar bilan emas, shaxsiy rivojlanish mezonlari bilan ham baholash maqsadga muvofiq.

O‘ziga ishonch sportchining muayyan vaziyatda o‘z imkoniyatlarini samarali qo‘llay olishiga bo‘lgan ishonchi bilan bog‘liq. Murabbiy tomonidan konstruktiv teskari aloqa berilishi, real maqsadlar qo‘yilishi va bajarilgan vazifalarni qayd etish sportchining o‘z qobiliyatlarini anglashiga yordam berishi mumkin.

Musobaqa oldi xavotiri va stressni boshqarish. Musobaqa oldi xavotiri sportchining kognitiv va emotsional holatiga ta’sir qilishi mumkin. Paralimpiyachilar uchun mental tayyorgarlik bo‘yicha sharhda vizualizatsiya, self-talk, xavotir va ishonch bilan ishlash kabi mental ko‘nikmalar muhim yo‘nalishlar sifatida ko‘rsatilgan. Psixologik tayyorgarlik sportchiga stressni yo‘q qilishni emas, balki uni boshqarish va musobaqa vazifasiga yo‘naltirishni o‘rgatishi kerak.

Amaliy mashg‘ulotlarda 4–4–6 kabi nazoratli nafas olib chiqarish mashqlari, progressiv relaksatsiya, vizualizatsiya, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat va musobaqa vaziyatini modellashtirishdan foydalanish mumkin. Biroq usul tanlash sportchining individual reaksiyasi va mutaxassis bahosiga asoslanishi lozim.

Mental tasavvur va psixologik ko‘nikmalar. Blumenstein va Orbach Paralimpiyachilar bilan olib borilgan ishda psixologik tayyorgarlik dasturlarini sport turi va sportchining nogironlik xususiyatlariga moslashtirish mumkinligini ko‘rsatgan. Ularning ishida mental ko‘nikmalarni o‘rganish, moslashtirish va amaliyotda qo‘llashga asoslangan yondashuv hamda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish elementlari tasvirlangan.

Mental tasavvur texnik harakatlarni bajarishdan oldin ularni ongda izchil tasavvur qilishni nazarda tutadi. Bu usul jismoniy mashqning o‘rnini bosmaydi; u texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni to‘ldiruvchi vosita sifatida qaralishi kerak.

Psixosotsial farovonlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Adaptiv sport psixologiyasini faqat sport natijasi bilan chegaralash yetarli emas. Psixologik farovonlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘zini sportchi sifatida qabul qilish ham muhim. Paralimpiya va Olimpiya sportchilari farovonligini taqqoslagan tizimli sharhda motivatsiya va ayrim psixologik farovonlik ko‘rsatkichlarida farqlar aniqlangan, biroq mualliflar mavjud dalillar turlicha ekanini va kelgusida metodologik jihatdan qat’iy tadqiqotlar zarurligini qayd etgan.

2025-yilgi tadqiqotlar ham sportga moslashishda o‘zlik, emotsiyalar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘ziga samaradorlik kabi omillarni qayd etadi. Shu sababli murabbiylik jarayonida sportchining faqat natijasini emas, uning psixologik va ijtimoiy holatini ham hisobga olish zarur.

Taklif etilayotgan psixologik tayyorgarlik modeli. Adaptiv sport uchun quyidagi bosqichli modelni taklif etish mumkin: 1-bosqich - dastlabki psixologik diagnostika; 2-bosqich - individual maqsadlarni belgilash; 3-bosqich - mental ko‘nikmalarni o‘rgatish; 4-bosqich - musobaqa vaziyatlarini modellashtirish;

5-bosqich - mashg‘ulot va musobaqalarda monitoring; 6-bosqich - natijalarni tahlil qilish va dasturni korreksiya qilish.

Mazkur modelning afzalligi psixologik tayyorgarlikni bir martalik tadbir emas, balki butun tayyorgarlik sikliga integratsiya qilinadigan jarayon sifatida tashkil etishdir. Bunda psixologik ko‘rsatkichlar jismoniy va texnik ko‘rsatkichlar bilan parallel ravishda kuzatiladi.

Murabbiy va sport psixologi hamkorligi. Adaptiv sportda murabbiy sportchining kundalik holatini eng ko‘p kuzatuvchi mutaxassislardan biridir. Shu sababli murabbiy sportchidagi uzoq davom etuvchi xavotir, kayfiyatning keskin o‘zgarishi, mashg‘ulotga qiziqishning pasayishi yoki haddan tashqari zo‘riqish belgilariga e’tibor berishi va zarur hollarda tegishli mutaxassisga murojaat qilishni tavsiya qilishi mumkin. Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi ham davomli yoki jiddiy psixologik muammolar kuzatilganda tegishli mutaxassislarga murojaat qilishni tavsiya qiladi. Psixolog esa diagnostika, psixologik trening va maslahat jarayonini professional me’yorlar asosida olib boradi. Bunday hamkorlik sportchining psixologik xavfsizligi va sport faoliyatining barqarorligini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Muhokama. Adabiyotlar tahlili adaptiv sportda psixologiyaning ikki tomonlama ahamiyatini ko‘rsatadi: bir tomondan, u sportchining musobaqaga psixologik tayyorligini qo‘llab-quvvatlaydi; ikkinchi tomondan, sport muhitidagi psixosotsial farovonlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. 2025-yilgi tizimli sharh psixosotsial omillarni murabbiylik amaliyotiga kiritish bo‘yicha dalillarni umumlashtirgan. 2026-yilgi mental salomatlik sharhi esa adaptiv va para-sportchilarda psixologik farovonlikka ta’sir qiluvchi sportga xos, nogironlik bilan bog‘liq va muhit omillarini qayd etadi. Shu bilan birga, mazkur maqola adabiyotlar tahliliga asoslanganligi sababli unda muayyan sportchilar guruhining eksperimental natijalari da’vo qilinmaydi. Kelgusida para-suzuvchilar, para-atletlar, para-pauerliftingchilar, ko‘zi ojiz sportchilar yoki kar sportchilar guruhida empirik tadqiqotlar o‘tkazish, psixologik ko‘rsatkichlarni sport natijalari bilan bog‘lash va uzoq muddatli monitoring olib borish maqsadga muvofiq.

Xulosa. Adaptiv sportda psixologiya sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini to‘ldiruvchi muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishdir. Ilmiy manbalar motivatsiya, o‘ziga ishonch, stress va xavotirni boshqarish, mental tasavvur, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni adaptiv sportchilar tayyorgarligining muhim psixologik tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatadi. Mavzuning dolzarbligi yuqori raqobat, individual psixologik ehtiyojlar va sportchilarning psixologik xavfsizligini ta’minlash zarurati bilan belgilanadi. Amaliy jihatdan psixologik tayyorgarlikni diagnostika, individual rejalashtirish, mental ko‘nikmalarni rivojlantirish, musobaqani modellashtirish va monitoring bosqichlari orqali tashkil etish maqsadga muvofiq.

Eng muhim metodologik xulosa shundan iboratki, adaptiv sport psixologiyasi sportchining faqat medali yoki natijasini emas, uning sportdagi barqarorligi, psixologik farovonligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishini ham qamrab olishi kerak. Kelgusidagi empirik tadqiqotlar turli sport turlari va klassifikatsiya guruhlarida individual psixologik tayyorgarlik dasturlarining samaradorligini tekshirishga yo‘naltirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-noyabrdagi “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” PQ-389-son qarori
2. B.Blumenstein, I.Orbach. Psychological Preparation for Paralympic Athletes. 2015
3. A.H.Uzoqov. Paralimpiya sportida psixologik tayyorgarlik. O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2024
4. Z.G.Gaparov. Sport psixologiyasi. Darslik. Toshkent-2011
5. LEX.UZ
6. Paralympic.uz
7. http://sport.uz/

YUQORI EKSTREMITA AMPUTATSIYASIGA EGA PARA TAEKVONDOCHILARDA AYLANMA ZARBALAR BAJARILGANDA TANA MUVOZANATINI TIKLASHNING DINAMIK MODELLARI.

N.Y.Valiyeva, dotsent v.b.
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Ushbu tadqiqot yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega para taekvondochilarda aylanma zarbalar — Dollyo Chagi va Mondollyo bajarilishi jarayonida tana muvozanatini tiklashning biomexanik modellarini ishlab chiqish va ilmiy asoslashga bag‘ishlangan. Tadqiqotda amputatsiyaning sportchining tayanch-harakat tizimi, tana segmentlari massalarining taqsimlanishi, umumiy og‘irlik markazining siljishi, tayanch maydoni, tayanch reaksiyasi va postural nazoratga ta’siri tahlil qilinadi. Aylanma zarbalarni bajarish jarayonida tana segmentlarining ketma-ket aylanishi natijasida yuzaga keladigan burchak impulsi hamda zarbadan keyingi muvozanatni tiklash mexanizmlari biomexanik jihatdan baholanadi. Tadqiqot natijalari para taekvondochilarning individual funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda texnik harakatlarni takomillashtirish, muvozanatni tiklash vaqtini qisqartirish va mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish uchun amaliy asos yaratishi mumkin.*

Аннотация. *Данное исследование посвящено разработке и научному обоснованию биомеханических моделей восстановления равновесия тела у паратхэквондистов с ампутацией верхней конечности при выполнении круговых ударов - Dollyo Chagi и Mondollyo. В исследовании анализируется влияние ампутации на опорно-двигательный аппарат спортсмена, распределение массы сегментов тела, смещение общего центра масс, площадь опоры, опорную реакцию и постуральный контроль. В процессе выполнения круговых ударов биомеханически оцениваются угловой импульс, возникающий в результате последовательного вращения сегментов тела, а также механизмы восстановления равновесия после выполнения удара. Результаты исследования могут служить практической основой для совершенствования технических действий, сокращения времени восстановления равновесия и индивидуализации тренировочных нагрузок с учётом индивидуальных функциональных возможностей паратхэквондистов.*

Kalit so‘zlar: *para taekvondo, yuqori ekstremita amputatsiyasi, Dollyo Chagi, Mondollyo, tana muvozanati, biomexanik model, og‘irlik markazi, tayanch reaksiyasi, postural nazorat, harakat tahlili, adaptiv sport.*

Ключевые слова: *паратэквондо, ампутация верхней конечности, Dollyo Chagi, Mondollyo, равновесие тела, биомеханическая модель, центр масс, опорная реакция, постуральный контроль, анализ движений, адаптивный спорт.*

Para taekvondo yuqori tezlik, aniqlik, koordinatsiya, kuch, tezkorlik va muvozanatni talab qiluvchi yakkakurash sport turlaridan biridir. Ayniqsa, aylanma zarbalar sportchidan tana segmentlarini qisqa vaqt oralig‘ida muvofiqlashtirilgan holda harakatlantirish, tayanch holatini nazorat qilish va zarbadan so‘ng barqaror holatni qayta tiklashni talab etadi. Shu sababli zarbani bajarish bilan bir qatorda, zarbadan keyingi postural barqarorlik ham sport natijasining muhim biomexanik omili hisoblanadi.

Para taekvondoda sportchilarni tasniflash ularning funksional imkoniyatlari va sport harakatlarini bajarishga ta’sir qiluvchi jismoniy nuqsonlar xususiyatiga asoslanadi. World Taekwondo tasniflash qoidalarida yuqori ekstremita yetishmovchiligi yoki amputatsiyasi Kyorugi yo‘nalishidagi sport sinflarini belgilashda muhim mezonlardan biri sifatida ko‘rsatilgan. Amaldagi tasniflash tizimida sport sinfi sportchining nuqsoni emas, balki uning muayyan sport faoliyatini bajarish qobiliyatiga ta’siridan kelib chiqib belgilanadi.

Yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega sportchilarda tana segmentlari massasining taqsimlanishi, yuqori ekstremitalarning harakat amplitudasi va ularning tana aylanishidagi ishtiroki o‘zgaradi. Natijada sportchi zarba vaqtida tana og‘irlik markazi trayektoriyasini boshqarish va zarbadan keyin barqaror tayanch holatiga qaytish uchun boshqa kompensator mexanizmlardan foydalanishi mumkin.

Klassik taekvondoda yuqori ekstremitalarning harakati faqat himoya vazifasi bilan cheklanmaydi. Qo‘l va yelka segmentlarining harakati gavdaning aylanishiga, burchak impulsining shakllanishiga va tana segmentlari o‘rtasidagi koordinatsiyaga ta’sir qiladi. Yuqori ekstremita amputatsiyasi mavjud bo‘lgan sportchilarda ushbu harakatlar amplitudasi va segmentlararo koordinatsiyaning o‘zgarishi zarba bajarilishining biomexanik tuzilishiga ta’sir qilishi mumkin.

Aylanma zarbalar bajarilganda tana muvozanatini saqlashning asosiy omillaridan biri umumiy og‘irlik markazining tayanch maydoniga nisbatan joylashuvidir. Sportchi zarba vaqtida tayanch oyoq orqali tashqi tayanch reaksiyasini hosil qiladi. Tana og‘irlik markazining siljishi, tayanch reaksiyasi kuchining yo‘nalishi va momenti o‘zaro muvofiqlashtirilgandagina zarbadan keyingi barqaror holat tez tiklanadi.

Shu nuqtai nazardan, muvozanatni tiklashni oddiy “statik holatga qaytish” jarayoni sifatida emas, balki vaqt davomida o‘zgarib turadigan biomexanik boshqaruv jarayoni sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq. Bunda tana og‘irlik markazining siljishi, uning tezligi va tezlanishi, tayanch reaksiyasi, tana segmentlarining burchak tezligi hamda tayanch maydonining o‘zgarishi asosiy ko‘rsatkichlar sifatida qaraladi.

Yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega para taekvondochilarda Dollyo Chagi va Mondollyo aylanma zarbalarini bajarish vaqtida tana og‘irlik markazi harakatining biomexanik xususiyatlarini aniqlash hamda zarbadan keyingi muvozanatni tiklash samaradorligini tavsiflovchi biomexanik modelni ishlab chiqish.[1.]

Muvozanatni tiklashning biomexanik modeli. Muvozanatni tiklash jarayonini quyidagi ketma-ketlikda ifodalash mumkin:

zarba boshlanishi → tana og‘irlik markazining siljishi → maksimal rotatsion holat → zarba tugashi → kompensator harakat → tayanchga qaytish → barqaror holatning tiklanishi.

Biroq mazkur ko‘rsatkichni yakka holda qo‘llash yetarli emas. Chunki muvozanat sifati faqat vaqtga emas, balki tana og‘irlik markazining siljish amplitudasi, tayanch reaksiyasi va harakatning barqarorligiga ham bog‘liq. Shu sababli kompleks biomexanik baholashdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Dollyo Chagi va Mondollyo zarbalarining biomexanik tuzilishi o‘zaro o‘xshash bo‘lsa-da, tana segmentlarining aylanish ketma-ketligi, tayanch holati va muvozanatni qayta tiklash strategiyasida farqlar mavjud bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega sportchilarda qo‘l segmentlarining kompensator harakatlari cheklanganligi sababli gavda, tos va tayanch oyoq harakatlarining muvofiqlashtirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Zarbani bajarish vaqtida tana og‘irlik markazining haddan tashqari lateral yoki old-orqa yo‘nalishda siljishi tayanch maydonidan tashqariga chiqish xavfini oshirishi mumkin. Bunday holatda sportchi muvozanatni tiklash uchun gavda va tos segmentlarining qo‘shimcha kompensator harakatlaridan foydalanadi.

Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida faqat zarbaning kuchi va tezligini oshirish emas, balki zarbadan keyin barqaror tayanch holatiga qaytish qobiliyatini rivojlantirish ham muhimdir.

Amaliy jihatdan buni quyidagi mashqlar orqali takomillashtirish mumkin:

bir oyoqli tayanchda muvozanatni saqlash;

tayanch holatini tez almashtirish;

aylanma harakatdan keyin barqaror holatga qaytish;

ko‘rish nazorati cheklangan sharoitda postural nazorat;

tana og‘irlik markazini boshqarishga qaratilgan mashqlar;

gavda va tos rotatsiyasini muvofiqlashtirish;

zarba tezligini bosqichma-bosqich oshirish;

zarbadan keyingi tayanch reaksiyasini boshqarish.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati para taekvondochilarda aylanma zarbalar bajarilishi vaqtida tana muvozanatini tiklash jarayonini individual biomexanik ko‘rsatkichlar asosida tavsiflash imkonini berishidan iborat.[2.]

Amaliy ahamiyati esa olingan natijalarni para taekvondo terma jamoalari murabbiylari, adaptiv jismoniy tarbiya mutaxassislari va sport biomexanikasi sohasidagi mutaxassislar tomonidan mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishda qo‘llash mumkinligi bilan belgilanadi.

Bunda mashg‘ulot dasturini shakllantirishda sportchining amputatsiya darajasi, funksional imkoniyatlari, tayanch strategiyasi, harakat amplitudasi va muvozanatni tiklash vaqti hisobga olinishi lozim.[3.]

Xulosa. Yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega para taekvondochilarda aylanma zarbalarni bajarish jarayonida tana muvozanatini boshqarish ko‘p omilli biomexanik jarayon hisoblanadi. Amputatsiya tana segmentlari massasining taqsimlanishi, yuqori ekstremitalarning kompensator harakatlari, tana og‘irlik markazi trayektoriyasi va postural nazorat strategiyalarining o‘zgarishiga olib kelishi mumkin.

Dollyo Chagi va Mondollyo kabi aylanma zarbalarni samarali bajarish faqat zarbaning tezligi va kuchiga emas, balki sportchining zarbadan keyin tayanch holatini qanchalik tez va barqaror tiklay olishiga ham bog‘liq.

Tadqiqot doirasida taklif etilayotgan biomexanik model tana og‘irlik markazi siljishi, uning tezligi va tezlanishi, tayanch reaksiyasi, tana segmentlarining burchak kinematikasi hamda muvozanatni tiklash vaqtini kompleks baholashga asoslanadi.

Shunday qilib, para taekvondochilarda muvozanatni tiklashni “zarba → og‘irlik markazining siljishi → kompensator harakat → tayanchga qaytish → barqaror holat” ketma-ketligi asosida baholash sportchining individual harakat strategiyasini aniqlash imkonini beradi.

Mazkur yondashuv asosida ishlab chiqilgan individual mashg‘ulot dasturlari aylanma zarbalarning texnik samaradorligini oshirish, muvozanatni tiklash vaqtini qisqartirish, tayanch holatini barqarorlashtirish va sportchining musobaqa faoliyatidagi harakat xavfsizligini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda turli amputatsiya darajasiga ega para taekvondochilarni o‘zaro taqqoslash, uch o‘lchamli harakat tahlili va kuch platformasi ma’lumotlarini birlashtirish hamda tana og‘irlik markazi trayektoriyasi asosida individual biomexanik profillar ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Миржамолов М. Х., Валиева Н. Ю. Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащикся с ограниченными физическими возможностями //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – С. 14-19.

2. Южаков Д.П. Технико-тактическая подготовка юных тхэквондистов на основе межкультурной коммуникации традиций восточных и российских видов единоборств. 2012. – 27 с.

3. Abdullaev R. Methodology of teaching defensive techniques in para taekwondo. European Journal of Sport Science, 2024, vol. 24, no. 5, pp. 678–689.

METHODOLOGY FOR OPTIMIZING PRE-COMPETITION TRAINING LOADS BASED ON THE ANALYSIS OF TECHNICAL ACTIONS OF FREESTYLE WRESTLERS

A.U. Xamidjonov
Head of the Department of Scientific Research, Innovation, and Training of Scientific and Pedagogical Personnel

Annotation: *This article examines the methodological foundations for improving the pre-competition training process through the analysis of technical actions performed by freestyle wrestlers. The main focus of the study is to determine the relationship between the quality of technical execution and training load. Technical actions specific to freestyle wrestling, including attacks, counterattacks, throws, and transitions from defense to attack, are analyzed based on the sequence of execution, changes in support, movement stability, and variations observed during repeated execution. Based on the results of the analysis, a methodological approach is proposed that involves adjusting training means, the number of repetitions, work-to-rest ratios, and load intensity according to the individual preparedness of the athletes. At the pre-competition stage, load management is carried out based on the principles of maintaining technical proficiency, reducing excessive fatigue, and adapting the direction of the training process to the athlete's current state of preparedness.*

Keywords: *Freestyle wrestling, technical and tactical preparation, structure of technical actions, movement stability, individualization, training process, pre-competition stage, load adjustment, training volume, intensity, technical efficiency.*

Freestyle wrestling is one of the sports that requires athletes to possess a high level of specialized physical fitness, technical and tactical proficiency, rapid decision-making skills, and the ability to adapt to changing competitive situations. During a bout, an athlete performs various technical actions within short periods of time, including attacks, counterattacks, defensive actions, off-balancing the opponent, leg attacks, and throws. The effectiveness of these actions depends not only on the athlete's physical capabilities but also on their ability to perform them in the correct sequence, with optimal efficiency and stability. Therefore, systematic analysis of technical actions and the use of the obtained results to manage training loads are of significant scientific and practical importance in the preparation of freestyle wrestlers.

In the modern sports training system, it is not sufficient to assess an athlete's state of preparedness solely through general physical performance indicators. In highly qualified wrestlers, the quality of execution of the same technical action may vary depending on the athlete's individual morphological, physical, and technical characteristics. Therefore, an analytical assessment of the structure, sequence, stability, and changes occurring during repeated execution of technical actions is an important prerequisite for individualizing the training process.

This issue becomes particularly relevant during the pre-competition preparation stage. During this period, athletes must perform training loads that closely simulate competitive activity while simultaneously preventing excessive fatigue and maintaining the quality of technical actions. Excessive increases in training load may negatively affect the accuracy and stability of technical actions, whereas insufficient training load may limit the athlete's ability to achieve the level of preparedness required for competition. Therefore, determining pre-competition loads based on the athlete's actual technical condition and adjusting them when necessary is of particular importance.

Analytical analysis of technical actions represents one of the promising approaches to addressing this issue. Such an approach makes it possible to identify the strengths and weaknesses in an athlete's execution of specific technical actions, assess changes occurring during repeated execution, and examine the relationship between identified deficiencies and training loads. Consequently, a scientific and methodological basis can be established for individually determining the training means, exercise volume, intensity, number of repetitions, and rest intervals used in the training process.

Relevance of the topic. The growing level of international competition in freestyle wrestling requires increasingly precise and individualized management of athletes' preparation. Along with improving the effectiveness of technical actions, adapting training loads to the athlete's individual state of preparedness during the pre-competition stage has become an important issue. In particular, organizing

training loads at an optimal level while maintaining the quality of technical execution is one of the factors determining the effectiveness of an athlete's preparation for competition.

In practice, planning pre-competition training loads is often based on coaching experience, general physical performance indicators, and established training programs. However, individual differences in athletes' execution of technical actions are not always taken into sufficient consideration. Timely identification of deficiencies in technical actions and appropriate adjustment of training loads can help maintain the athlete's state of preparedness at an optimal level.

Degree of study of the problem. In the Republic of Uzbekistan, the problem has been studied by a number of researchers. In particular, F.A. Kerimov, N.N. Tastanov, Z.A. Bakiyev, S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, A.A. Primbetov, A.B. Tajibayev, X.X. Jurahanov, and other researchers have investigated issues related to the technical and tactical preparation of freestyle wrestlers, competitive activity, the development of physical qualities, the planning of training loads, and pre-competition preparation. The studies of B.R. Vafoyev, S.I. Cho'lliyev, and Z.X. Yusupova have addressed the theoretical foundations of sports biomechanics, biomechanical assessment of movements, and the analysis of strength indicators in sports activities.

Among researchers from the Commonwealth of Independent States (CIS), the works of Yu.V. Verkhoshansky, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, V.B. Issurin, M.A. Godik, V.N. Boloban, V.I. Lyakh, V.M. Zatsiorsky, and other researchers have established scientific and methodological foundations for planning and managing sports training, special physical preparation, periodization of training loads, monitoring motor activity, and taking athletes' individual characteristics into account. Their research has paid particular attention to adapting training volume and intensity to the athlete's state of preparedness, as well as purposefully modifying training means and load parameters during the pre-competition stage.

Among foreign researchers, the studies of W. Kraemer, T. Häkkinen, J. Stone, M.H. Stone, N.A. Ratamess, J. Suchomel, M. Cormie, J. McGuigan, J. Comfort, G. Haff, and others have examined the assessment of athletes' strength and power indicators, individualized management of training loads, the relationship between strength preparation and the effectiveness of technical actions, and the optimization of training volume and intensity. These studies highlight methodological approaches aimed at considering individual athlete responses, progressively modifying training loads, and preventing excessive loading during the pre-competition period.

Research objective. The objective of the study is to identify the characteristics of individual technical preparation based on an analytical analysis of the technical actions of freestyle wrestlers and, in accordance with the results obtained, to develop and scientifically substantiate a methodology for optimizing pre-competition training loads.

Main part. The pre-competition preparation stage in freestyle wrestling is characterized by maintaining the athlete's technical proficiency, effectively utilizing existing physical capabilities, and preparing the athlete to perform competition-specific movements with a high level of accuracy. At this stage, rather than simply increasing training loads in general, it is important to manage them according to the athlete's current state of preparedness and the quality of technical execution. This is because excessive training volume during the period immediately preceding competition may increase fatigue and lead to a decline in the accuracy, speed, and stability of technical actions. Therefore, systematic analysis of technical actions and methodological adjustment of training loads in accordance with identified deficiencies are of particular importance when organizing pre-competition training.

The technical preparedness of a freestyle wrestler is determined not only by the correct execution of an individual technique but also by the coordination of such processes as initiating an attack, responding to the opponent's actions, maintaining balance, changing support, completing the technique, and transitioning to the subsequent action. From this perspective, analytical analysis of technical actions focuses on such criteria as the initial position, sequence of execution, changes in support, stability of body position, movement speed, quality of repeated execution, and final outcome. Each deficiency identified during the analysis should be associated with an appropriate methodological intervention within the training process.

During the study, the technical actions of freestyle wrestlers were conditionally analyzed according to attacking actions, counterattacks, throwing techniques, leg attacks, actions aimed at disrupting balance, and transitions from defense to attack. The quality of each action was observed across repeated attempts, making it possible to determine whether technical errors were systematic or random.

If the same error was repeatedly observed across several attempts, it was considered an individual technical deficiency of the athlete, and appropriate special exercises were selected. Conversely, if an error occurred only during the final part of the training session, the possible influence of fatigue was taken into account, and corresponding adjustments were made to training volume and rest intervals.

Three main directions were identified in the management of training loads based on the analysis of technical actions. The first direction involved selecting special exercises aimed at correcting specific technical deficiencies. The second direction focused on adapting exercise volume, including the number of repetitions and sets, to the athlete's individual state of preparedness. The third direction involved adjusting exercise intensity, the work-to-rest ratio, and the duration of the training session.

An important condition for optimizing training loads during the pre-competition stage is maintaining a balance between technical quality and training intensity. As exercise intensity increases, the accuracy of technical actions should be systematically monitored. If an increase in intensity leads to an increase in the number of technical errors, the load should not simply be maintained at the same level; rather, it should be reconsidered and appropriately adjusted. Accordingly, the athlete's load should not be determined simply as "high," "moderate," or "low," but based on the athlete's ability to perform a specific technical task with the required level of quality.

In the study, load optimization was organized based on identifying technical actions, assessing the quality of their execution, determining the main deficiencies, selecting special exercises corresponding to the identified deficiencies, and individually determining training loads. The quality of the athlete's technical execution, stability during repeated performance, and technical errors occurring during exercise were taken into account. Based on the identified deficiencies, appropriate adjustments were made to the volume and intensity of training means.

This model is aimed at assessing the technical actions of freestyle wrestlers using a modern sensor platform and video analysis, identifying technical deficiencies arising during movement execution, and selecting special exercises corresponding to the identified problems. Using the sensor platform, it is possible to objectively monitor the athlete's support position, pressure distribution across the feet, displacement of the center of gravity, level of balance, changes in support points, and sequence of movements. When the obtained data are combined with video analysis, existing deficiencies in key technical actions such as leg attacks, single-leg attacks, double-leg attacks, throws, counterattacks, and transitions from defense to attack can be identified more accurately. Based on the identified deficiencies, individualized or specialized exercises are prescribed for the athlete.

Conclusion. Based on the analysis conducted, it was established that systematic assessment of the quality of technical execution is an important condition for managing training loads during the pre-competition preparation of freestyle wrestlers. Deficiencies observed in technical actions, including support stability, speed of attack entry, sequence of movements, maintenance of balance, completion of throws, and transitions to counterattacks, were considered practical criteria for determining the athlete's individual state of preparedness.

The selection of special exercises corresponding to the identified technical deficiencies and the individual adjustment of their volume, intensity, number of repetitions, and work-to-rest ratio make it possible to organize pre-competition training loads in a more targeted manner. In this process, the primary criterion was not simply increasing the training load, but maintaining the athlete's ability to perform exercises with the required technical quality.

References

1. Xolmatov A.I. Kurash turlarida texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi // Alfraganus. – 2024.

2. Shagiyev I.I. Technology for improving the efficiency of competitive activity in freestyle wrestling based on determining the level of attack and defense of athletes // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – Vol. 6, № 03. – B. 353–359. DOI: 10.37547/mesmj-V6-I3-40.

3. Pakulin S.L., Ananchenko K.V., Ruchka Ye.V. Improving Technical, Tactical and Psychological Preparation of Freestyle Wrestlers // Path of Science. – 2016. – Vol. 2, №12. – P. 9.1–9.12. DOI: 10.22178/pos.17-14.

4. Pakulin S.L., Ananchenko K.V., Ruchka Ye.V. Using Combinations in the Process of Individualization of Freestyle Wrestlers' Training // Path of Science. – 2016.

5. Latyshev S., Korobeynikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – Vol. 4, №2. – P. 28–32. DOI: 10.1080/21615667.2014.954488.

6. Latyshev S.V. Individualization program training in freestyle wrestling // Physical Education of Students. – 2013. – №6. DOI: 10.6084/m9.figshare.840500.

7. Miarka B. Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats // Revista de Artes Marciales Asiáticas. – 2016. – Vol. 11, №1. – P. 18–31. DOI: 10.18002/rama.v11i1.3309.

8. Qi Q., Tabakov S.E. Composition of technical and tactical actions of the world champions in freestyle wrestling 2021–2023 // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. – 2025. – №9. – P. 141–149. DOI: 10.24412/2305-8404-2025-9-141-148.

MAXSUS PEDAGOGIKADA KLINIK DIAGNOSTIKA VA NEYROVIZUALIZATSIYA USULLARINING O‘RNI

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 bosh miya faoliyatini klinik baholash, zamonaviy neyrovizualizatsiya va neyrofiziologik tekshiruvlarning maxsus pedagogika uchun ahamiyati yoritiladi. KT, MRT, fMRT, EEG, transkranial Doppler va elektroneyromiografiya kabi usullarning vazifasi hamda ularning natijalaridan korreksion-ta’limiy ishlarni rejalashtirishda ehtiyotkorlik bilan foydalanish masalalari tahlil qilinadi.*

Abstract. *This article discusses the role of clinical assessment, neuroimaging and neurophysiological methods in special pedagogy. It reviews CT, MRI, fMRI, EEG, transcranial Doppler and electroneuromyography and emphasizes the careful pedagogical interpretation of clinical findings within a multidisciplinary support system.*

Kalit so‘zlar: *klinik diagnostika, neyrovizualizatsiya, bosh miya, KT, MRT, EEG, maxsus pedagogika, multidisiplinar yondashuv.*

Keywords: *clinical assessment, neuroimaging, brain, CT, MRI, EEG, special pedagogy, multidisciplinary approach.*

Maxsus pedagogika va klinik fanlarning integratsiyasi bolaning rivojlanish xususiyatlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Bosh miya faoliyati nutq, xotira, tafakkur, harakat, hissiyot va xulq-atvor kabi ko‘plab funksiyalarning biologik asosini tashkil etadi. Shu sababli bosh miya tuzilishi va funksional holati haqidagi bilimlar maxsus pedagogning diagnostik ma’lumotlarni to‘g‘ri talqin qilishi va ta’limiy-korreksion ishni rejalashtirishi uchun zarurdir.

Klinik diagnostika va neyrovizualizatsiya usullari tibbiy tashxis qo‘yish vositalari bo‘lsa-da, ularning natijalari maxsus ta’lim jarayonida bolaning funksional imkoniyatlarini tushunish uchun muhim axborot manbai bo‘lib xizmat qiladi. Pedagog bunday ma’lumotlardan o‘z vakolati doirasida, ya’ni bolaning ta’lim ehtiyojlarini belgilash va individual yondashuvni tashkil etishda foydalanadi.

Bosh miya katta yarimsharlar, oraliq miya, miya ustuni va kichik miyadan tarkib topgan murakkab tizimdir. Miya po‘stlog‘ining turli sohalari nutq, xotira, tafakkur, sezgi va harakat bilan bog‘liq funksiyalarni boshqaradi. Mazkur tuzilmalarning o‘zaro hamkorligi bolaning ta’lim jarayonida axborotni qabul qilishi, qayta ishlashi va amaliy faoliyatga aylantirishini ta’minlaydi. [1,2].

Nutq faoliyatida Broka va Vernike sohalari, motor va sensor kortekslar, assotsiativ zonalar va boshqa markaziy tuzilmalar ishtirok etadi. Shuning uchun markaziy asab tizimidagi o‘zgarishlar nutqning rejalashtirilishi, tushunilishi, artikulyatsiyasi va mazmuniy qayta ishlanishida turli darajadagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Klinik baholash kuzatuv, suhbat, anamnez yig‘ish, reflekslar, sezuvchanlik, harakat koordinatsiyasi va ruhiy holatni tekshirish kabi bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Bu ma’lumotlar bolaning nevrologik va psixofiziologik holati haqida dastlabki tasavvur beradi. Maxsus pedagog uchun esa ushbu ma’lumotlar bolaning o‘quv faoliyatidagi qiyinchiliklarini noto‘g‘ri talqin qilmaslikda yordam beradi.

Diagnostika jarayonida tibbiy, psixologik va pedagogik baholash natijalarini o‘zaro solishtirish muhimdir. Masalan, nutqdagi kamchilik faqat artikulyatsion apparat holati bilan emas, balki markaziy

asab tizimi, eshitish, kognitiv faoliyat yoki emotsional holat bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin. Kompleks yondashuv muammoning yetakchi va ikkilamchi omillarini farqlashga yordam beradi.

Kompyuter tomografiyasi miya tuzilmalarini qatlamma-qatlam ko‘rsatish imkonini beradi va ayrim jarohatlar yoki strukturaviy o‘zgarishlarni aniqlashda qo‘llanadi. Magnit-rezonans tomografiya yumshoq to‘qimalar va miya tuzilmalari haqida yuqori aniqlikdagi tasvir beradi. Funktsional MRT esa miya zonalarining faol holatdagi ishini baholash imkonini beradi.

Elektroensefalografiya bosh miyaning bioelektrik faolligini o‘rganishga xizmat qiladi. Ushbu usul, xususan, epileptik faollik va ayrim funksional o‘zgarishlarni baholashda qo‘llanadi. Transkranial Doppler miya qon oqimini ultratovush yordamida baholashga, elektroneyromiografiya esa nerv-mushak tizimining funksional holatini o‘rganishga yordam beradi. [4,5].

Ushbu usullar maxsus pedagogning mustaqil diagnostika vositasi emas. Ular shifokor va tegishli klinik mutaxassislar tomonidan qo‘llanadi. Biroq natijalarning pedagogik jihatdan to‘g‘ri talqin qilinishi bolaning yuklamasini moslashtirish, rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni rejalashtirish va multidisiplinar hamkorlikni yo‘lga qo‘yishda foydali bo‘ladi.

Maxsus pedagogik amaliyotda diagnostika ma’lumotlari bolaning mavjud imkoniyatlarini aniqlash, qiyinchiliklarni sabablari bilan bog‘lash va individual ta’lim yo‘nalishini belgilashga xizmat qiladi. Bunda tibbiy xulosa pedagogik hukmning o‘rnini bosa olmaydi, xuddi pedagogik kuzatuv ham klinik tashxisni almashtira olmaydi. Har ikki sohaning ma’lumotlari bir-birini to‘ldirgandagina kompleks yordam tizimi shakllanadi.

Erta aniqlangan nevrologik va funksional muammolar korreksion-pedagogik yordamni o‘z vaqtida boshlash imkonini beradi. Bu esa bolaning saqlangan funksiyalariga tayanib kompensator mexanizmlarni rivojlantirish, ortiqcha yuklamaning oldini olish va ta’lim jarayonini individual sur’atda tashkil etishga sharoit yaratadi.

Xulosa. Klinik diagnostika va zamonaviy neyrovizualizatsiya usullari bosh miya tuzilishi va funksional holati to‘g‘risida muhim ma’lumot beradi. Maxsus pedagogika uchun bu ma’lumotlarning qiymati bolaning ta’limiy ehtiyojlarini aniqroq anglash, korreksion yo‘nalishni asoslash va mutaxassislararo hamkorlikni kuchaytirish bilan belgilanadi. Pedagogik amaliyotda klinik ma’lumotlardan vakolatlar chegarasini saqlagan holda foydalanish ilmiy, kompleks va individual yondashuvni ta’minlaydi.

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.

SPORTCHILARDA JISMONIY YUKLAMALARGA KARDIORESPIRATOR VA VEGETATIV ADAPTATSIYANING FIZIOLOGIK MEXANIZMLARI

Sh.E. Xaydarova, o‘qituvchi
Qarshi davlat universiteti

Annotatsiya. *Maqolada sportchilarda jismoniy yuklamalarga moslashuvning kardiorespirator va vegetativ mexanizmlari nazariy-tahliliy yondashuv asosida tizimlashtirilgan. Jismoniy faoliyatga fiziologik adaptatsiya yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ asab tizimlarining o‘zaro muvofiqlashgan qayta tashkil etilishi sifatida talqin qilinadi. Yurak qisqarishlar chastotasi, arterial qon bosimi, yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasi, nafas olish chastotasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi hamda yurak ritmi variabelligi sportchining funksional holatini kompleks baholashda muhim axborot beruvchi ko‘rsatkichlar sifatida asoslangan. Tahlil natijasida muntazam mashg‘ulotlar yurak faoliyatining iqtisodiylashuvi, kardiorespirator tizim funksional zaxiralarining ortishi, vegetativ boshqaruvning takomillashuvi hamda tiklanish jarayonlarining samaradorligi bilan bog‘liqligi ko‘rsatildi.*

Kalit so‘zlar: *fiziologik adaptatsiya, kardiorespirator tizim, vegetativ asab tizimi, funksional holat, jismoniy yuklama, yurak qisqarishlar chastotasi.*

Аннотация. *В статье на основе теоретико-аналитического подхода систематизированы кардиореспираторные и вегетативные механизмы адаптации спортсменов к физическим нагрузкам. Физиологическая адаптация к мышечной деятельности рассматривается как взаимосвязанная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем. Обосновано значение частоты сердечных сокращений, артериального давления, динамики восстановления после нагрузки, частоты дыхания, жизненной ёмкости лёгких и вариабельности сердечного ритма для комплексной оценки функционального состояния спортсмена. Анализ показывает, что систематическая тренировка связана с экономизацией деятельности сердца, расширением функциональных резервов кардиореспираторной системы, совершенствованием вегетативной регуляции и повышением эффективности восстановления.*

Ключевые слова: *физиологическая адаптация, кардиореспираторная система, вегетативная нервная система, функциональное состояние, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений.*

Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish nafaqat texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki sportchi organizmining mashg‘ulot yuklamalariga qanchalik samarali moslasha olishiga ham bog‘liq. Jismoniy yuklama vaqtida energiya va kislorodga ehtiyojning keskin ortishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining kuchayishini, ushbu jarayonlarning esa vegetativ hamda markaziy boshqaruv mexanizmlari orqali muvofiqlashtirilishini talab etadi [3, 9, 11, 15].

Fiziologik adaptatsiya organizmning o‘zgaruvchan tashqi va ichki sharoitlarda homeostazni saqlagan holda funksional imkoniyatlarini qayta tashkil etish jarayonidir. Sport faoliyatida adaptatsiya tezkor va uzoq muddatli komponentlarni o‘z ichiga oladi: tezkor javob alohida yuklama vaqtida funksional tizimlarning safarbar etilishi bilan, uzoq muddatli adaptatsiya esa takroriy mashg‘ulotlar ta’sirida strukturaviy va funksional qayta qurilishlarning mustahkamlanishi bilan tavsiflanadi [2–4].

Muntazam va metodik jihatdan asoslangan mashg‘ulotlar yurak faoliyatining iqtisodiylashuvi, periferik qon aylanishining takomillashuvi, nafas olish tizimi samaradorligining ortishi va vegetativ regulyatsiyaning qayta tashkil etilishi bilan kechadi [4, 6, 8, 15]. Biroq yuklama hajmi va intensivligi sportchining individual funksional imkoniyatlariga mos kelmasa yoki tiklanish uchun yetarli vaqt ajratilmasa, adaptatsion zaxiralar zo‘riqishi, funksional barqarorlikning pasayishi va ish qobiliyatining vaqtincha susayishi mumkin [1, 2, 7].

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi sportchilarda yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ asab tizimlarining jismoniy yuklamalarga adaptatsion javoblarini nazariy jihatdan tizimlashtirish, funksional holatni baholashning asosiy fiziologik mezonlarini ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan asoslash hamda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish uchun integrativ monitoring yondashuvini taklif etishdan iborat.

Mazkur maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar belgilandi:

• yurak-qon tomir tizimining tezkor va uzoq muddatli adaptatsiya mexanizmlarini tahlil qilish;

• nafas olish tizimining jismoniy yuklama sharoitidagi funksional qayta tashkil etilishini tavsiflash;

• vegetativ asab tizimining yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarishdagi rolini aniqlashtirish;

• yuklama–tiklanish–adaptatsiya o‘zaro bog‘liqligiga asoslangan ilmiy-uslubiy tavsiyalarni shakllantirish.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Tadqiqot metodologiyasi sport fiziologiyasi, funksional diagnostika va adaptatsiya nazariyasiga oid fundamental hamda o‘quv-ilmiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish, qiyoslash, tizimlashtirish va ilmiy umumlashtirish usullariga asoslandi. Tahlil doirasida yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ asab tizimlarining jismoniy yuklamaga javobi, tezkor va uzoq muddatli adaptatsiya, funksional zaxiralar, tiklanish jarayonlari hamda HRVni baholashning metodologik tamoyillari o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqildi [2–12, 14, 15].

Mazkur ishda yangi eksperimental tanlanma shakllantirilmaganligi sababli keltirilgan xulosalar empirik natija sifatida emas, balki mavjud ilmiy qarashlarning nazariy sintezi sifatida talqin qilinadi.

Nazariy tahlil va muhokama

Yurak-qon tomir tizimining adaptatsion qayta tashkil etilishi

Yurak-qon tomir tizimi jismoniy yuklamaga moslashuvni ta’minlovchi yetakchi funksional bo‘g‘inlardan biridir. Mushak ishining kuchayishi kislorod va energetik substratlarga bo‘lgan talabni oshiradi, natijada YuQCh, zarb hajmi va yurakning minutlik qon hajmi o‘zgaradi, faol skelet mushaklariga qon oqimi qayta taqsimlanadi [5, 8, 9, 11].

Arterial qon bosimining yuklamaga javobi ham muhim gemodinamik mezondir. Dinamik jismoniy ishda sistolik arterial bosimning ortishi va tiklanish davrida boshlang‘ich darajaga yaqinlashishi fiziologik javobning tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq javobning miqdoriy xususiyatlari yosh, jins, sport turi, tayyorgarlik darajasi, yuklama protokoli va individual vegetativ reaktivlikka bog‘liq [7, 8]. Shu sababli bir martalik o‘lchovdan ko‘ra dinamik kuzatuv metodik jihatdan ko‘proq axborot beradi.

Nafas olish tizimining jismoniy yuklamaga moslashuvi

Nafas olish tizimining asosiy vazifasi alveolyar ventilyatsiyani tashqi muhit bilan organizmning metabolik ehtiyojlari o‘rtasida muvofiqlashtirishdir. Jismoniy yuklama kuchayganda nafas olish chastotasi va chuqurligi ortadi, minutlik ventilyatsiya oshadi va gaz almashinuvi mushaklarning kislorodga bo‘lgan talabiga moslashtiriladi [9–11].

Funksional adaptatsiyani kompleks baholash

Sportchining funksional adaptatsiyasi ko‘p komponentli hodisa bo‘lgani sababli uni bitta ko‘rsatkich bilan to‘liq baholash mumkin emas. Eng maqbul yondashuv turli fiziologik tizimlarni aks ettiruvchi ko‘rsatkichlarni bir xil sharoitlarda va dinamik tarzda qayd etishdan iborat [5–7, 14].

Baholash yo‘nalishi	**Asosiy ko‘rsatkichlar**	**Baholash mazmuni**	**Metodik izoh**
Yurak-qon tomir	YuQCh, arterial qon bosimi, tiklanish dinamikasi	Gemodinamik reaktivlik va yuklamadan keyingi tiklanish	Tinch holat, standart yuklama va tiklanish bosqichida bir xil protokol
Nafas olish	Nafas olish chastotasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi	Ventilyatsion javob va nafas tizimining funksional imkoniyatlari	Natijalarni antropometrik va yuklama sharoiti bilan birga talqin qilish
Vegetativ boshqaruv	HRV va YuQCh dinamikasi	Vegetativ regulyatsiya va individual funksional holat	HRVni standart sharoitda, individual bazaviy daraja bilan solishtirish
Tiklanish	YuQCh/BP tiklanishi, subyektiv charchoq, uyqu sifati	Keyingi mashg‘ulotga funksional tayyorlik haqida qo‘shimcha axborot	Bir martalik natijadan ko‘ra ketma-ket monitoring ustun

1-jadval. Sportchilarda funksional adaptatsiyani kompleks baholashning asosiy yo‘nalishlari

Mazkur ko‘rsatkichlarning informativligi ularni standartlashtirilgan sharoitlarda takroriy o‘lchash bilan oshadi. Sportchi o‘zining oldingi individual ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanganda, guruh bo‘yicha umumiy «me’yor» bilan solishtirishga qaraganda mashg‘ulotga javob va tiklanish dinamikasi ko‘proq amaliy ahamiyat kasb etishi mumkin.

Xulosa. Yurak-qon tomir, nafas olish va vegetativ asab tizimlari sportchining jismoniy yuklamalarga moslashuvini ta’minlovchi o‘zaro bog‘langan funksional kompleksni tashkil etadi. Muntazam mashg‘ulotlar ta’sirida yurak faoliyatining iqtisodiylashuvi, kardiorespirator tizimning funksional imkoniyatlari kengayishi, vegetativ boshqaruvning takomillashuvi va tiklanish jarayonlarining samaradorligi ortishi mumkin.

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, funksional adaptatsiyani ishonchli baholash uchun YuQCh, arterial qon bosimi, nafas olish ko‘rsatkichlari, o‘pkaning hayotiy sig‘imi, HRV va tiklanish dinamikasini yagona tizimda ko‘rib chiqish zarur.

Sport mashg‘ulotlarini «yuklama – tiklanish – adaptatsiya» tamoyili asosida individuallashtirish, fiziologik javoblarni muntazam va standartlashtirilgan monitoring qilish hamda sportchining individual bazaviy ko‘rsatkichlariga tayanish mashg‘ulot samaradorligini oshirish, funksional zaxiralardan oqilona foydalanish va ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirishning ilmiy asoslangan sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. –Киев: Олимпийская литература, 2017. –656 с.: ил. –ISBN 978-617-7492-01-5.

2. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. - Москва: Наука, 1981. – 278 с.: ил.

3. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин; предисл. К. В. Судакова [и др.]; Акад. мед. наук СССР. –Москва: Медицина, 1975. –447 с., 1 л. портр.: ил.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. –Киев: Олимпийская литература, 2004. –808 с.: ил. –ISBN 966-7133-64-8.

5. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. –Москва: Физкультура и спорт, 1974. –96 с.: рис., табл.

6. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. –Киев: Здоровья, 1990. –200 с.: ил. –ISBN 5-311-00559-9.

7. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. –Москва: Медицина, 1997. –234 с.: ил., табл.

8. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл; пер. с англ. –Киев: Олимпийская литература, 1997. –503 с. –ISBN 966-7133-01-X.

9. Hall, J. E. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology / J. E. Hall, M. E. Hall. –14th ed. –Philadelphia: Elsevier, 2021. –XIX, 1132 p. –ISBN 978-0-323-67280-1.

10. West, J. B. West’s Respiratory Physiology: The Essentials / J. B. West, A. M. Luks. –10th ed. –Philadelphia: Wolters Kluwer, 2016. –X, 238 p. –ISBN 978-1-4963-1011-8.

11. Powers, S. K. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance / S. K. Powers, E. T. Howley. –10th ed. –New York: McGraw-Hill Education, 2018. –594 p. –ISBN 978-1-259-9205-3.

12. Ноздрачев, А. Д. Физиология вегетативной нервной системы / А. Д. Ноздрачев. –Ленинград: Медицина, Ленинградское отделение, 1983. –295 с.: ил. –Библиогр.: с. 289–293.

13. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн; публикация подгот. И. М. Фейгенбергом. –Москва: Физкультура и спорт, 1991. –288 с.: ил. –ISBN 5-278-00339-1.

14. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use / Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology // European Heart Journal. –1996. –Vol. 17, No. 3. –P. 354–381. –DOI: 10.1093/oxfordjournals.eurheartj.a014868.

15. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. –Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. –518, [1] с.: ил., табл. –ISBN 5-93127-113-9.

KURASH SPORT TURINING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI TARIX, TEXNIKA VA ZAMONAVIY RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

J.O. Xudaybergenov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kurash sport turining nazariy va amaliy asoslari, tarixiy rivojlanishi, texnik-taktik asoslari, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni va zamonaviy xalqaro sport arenasidagi o‘rni, kurash sport turining o‘ziga xos qoidalari, uning klassik va erkin kurashdan farqi, shuningdek sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik xususiyatlari keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Kurash, belbog‘li kurash, milliy sport, kurash texnikasi, xalqaro raqobat, jismoniy tayyorgarlik, sport pedagogikasi*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы борьбы, историческое развитие, технико-тактические основы, учебно-тренировочный процесс и его место на современной международной спортивной арене, специфические правила борьбы, ее отличия от классической и вольной борьбы, а также особенности физической и психологической подготовки спортсменов.*

Ключевые слова: *Кураш, борьба на поясах, национальный спорт, техника борьбы, международная конкуренция, физическая подготовка, спортивная педагогика*

O‘zbekistonning boy madaniy merosiga chuqur ildiz otgan kurash nafaqat sport turi, balki xalqimizning azaliy an’analari, qadriyatlari va milliy ruhining timsoli hisoblanadi. Asrlar davomida davom etib kelgan bu kurash turi bugungi kunda xalqaro miqyosda ham katta shuhrat qozonmoqda.

Kurash sport turi 2018-yilda Ashgabatda bo‘lib o‘tgan V Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritilishi bilan o‘z tarixidagi muhim bosqichni bosib o‘tdi. Bu voqea kurash sport turining xalqaro tan olinishi yo‘lidagi muvaffaqiyatli qadamlardan biri bo‘ldi. Hozirga qadar ushbu sport turi 100 dan ortiq mamlakatda rivojlanib, millionlab muxlislar e’tiboriga sazovor bo‘lmoqda.

Kurash sport turining ilmiy-metodik asoslarini yanada chuqurroq o‘rganish sport pedagogikasi, biomexanika va sport psixologiyasi nuqtai nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, ushbu sport turining maktab va oliy ta’lim muassasalarida o‘qitilishi samaradorligini oshirish uchun tegishli ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish zaruriyati mavjud.

Kurash sport turining kompleks tavsifini berish: uning tarixiy ildizlarini, qoidalari tizimini, texnik-taktik arsenalini va zamonaviy rivojlanish tendentsiyalarini ilmiy jihatdan tahlil qilish.

Kurash sport turi eng qadimgi insoniy ko‘rishlardan biri sifatida O‘rta Osiyo xalqlari orasida ming yillar davomida mavjud bo‘lib kelgan. Arxeologik ma’lumotlar va yozma manbalar, jumladan Al-Beruniyning “Hindiston” asarida (XI asr) O‘rta Osiyo kurash an’analariga ishora qilingan. Navro‘z, to‘y-hashamlar va bayramlarda o‘tkaziladigan kurash musobaqalari xalq hayotining ajralmas qismiga aylangan.Tarixiy manbalarda zikr etilishicha, Somoniylar, Qoraxoniylar va Temuriylar sulolalari davrida kurash nafaqat xalq o‘yini, balki harbiy mashq sifatida ham katta ahamiyat kasb etgan. Askarlarni jismoniy va ruhiy jihatdan mustahkamlashda kurash alohida o‘rin tutgan. XX asrning 70-80-yillarida O‘zbekiston Sobiq ittifoq davrida kurash sport turini tizimli ravishda rivojlantirish ishlari boshlandi. Kurash sport turi mutaxassislari tomonidan ilk qoidalar to‘plami ishlab chiqildi. Mustaqillik yillarida esa kurash davlat miqyosidagi sport turiga aylandi.

1991-yilda O‘zbekiston mustaqilligini qo‘lga kiritganidan so‘ng, kurash sport turi qayta tiklanish va rivojlanish davrini boshlab yubordi. 1998-yilda Toshkentda xalqaro milliy kurash federatsiyasi tashkil etildi va sport turi yangi impuls oldi. Keyingi yillarda kurash sport turi bo‘yicha xalqaro musobaqalar soni keskin o‘sdi.

Kurash qoidalari va farqli xususiyatlari: Kurash sport turi klassik va erkin kurashdan tubdan farq qiluvchi o‘ziga xos qoidalar tizimiga ega. Eng muhim farqlovchi xususiyat

-kurashchilar faqat bir-birlarining belbog‘i (kashkul)dan tutishi lozim, boshqa joylardan ushlash man etiladi. Bu qoida texnikani keskin cheklash bilan birga kurashni juda nozik mahorat talab qiluvchi sport turiga aylantiradi. Musobaqa to‘g‘ri burchakli to‘shakda

- gilam (10x10 yoki 12x12 metr)da o‘tkaziladi. Kurash davomiyligi og‘irlik toifasiga va musobaqa darajasiga qarab 3 dan 5 daqiqagacha belgilanadi. G‘alaba raqibni orqa bilan yerga yiqitib tushirish orqali qo‘lga kiritiladi.

Boshqa kurash turlari bilan qiyosiy farqlari ko‘rsatilgan:

Ko‘rsatkich	Kurash	Klassik kurash	Erkin kurash
Qoidalar manbai	Milliy an’analar	UWW	UWW
Tutish joyi	Faqat belbog‘	Tana va oyoq	Tana va oyoq
Yiqitish usuli	Ko‘tarish va yiqitish	Ko‘tarish	Ko‘tarish/supurish
Oyoqdan tutish	Ruxsat etilmaydi	Ruxsat etilmaydi	Ruxsat etiladi
Belbog‘ (kashkul)	Majburiy	Yo‘q	Yo‘q
Musobaqa formati	Og‘irlik toifalari	Og‘irlik toifalari	Og‘irlik toifalari
Xalqaro tashkilot	IKA	UWW	UWW

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, kurash sport turining asosiy farqlovchi belgisi belbog‘dan tutish majburiyati bo‘lib, bu kurashning butun texnik arsenalini va taktikasini belgilab beradi. Oyoqdan tutishning taqiqlanganligi esa kurashchilarga yuqori darajada muvozanat saqlash va kuchli bel muskullarini rivojlantirishni talab qiladi.

Texnik-taktik asoslar: Kurash sport turida texnik usullar uch asosiy guruhga bo‘linadi: ko‘tarish usullari (ko‘tarib yiqitish), aylantirish usullari (chirt, chalish) va oshib o‘tish usullari. Ko‘tarish texnikasi ayniqsa katta ahamiyatga ega bo‘lib, raqibni yerdan uzib ko‘tarish va keyin orqa bilan yerga yiqitish milliy kurashning asosiy g‘alaba mezoni hisoblanadi.

Eng keng tarqalgan texnik usullar qatoriga quyidagilar kiradi: “to‘qqiz" (raqibni orqadan ko‘tarib yiqitish), “bukri” (oldinga egilib yiqitish), “qaychi” (oyoq harakati bilan yiqitish), “chalish” (oyoqni chalish), “ortga yiqitish” (to‘g‘ridan-to‘g‘ri orqaga itarish). Har bir usul o‘ziga xos biomexanik xususiyatlarga ega va maxsus tayyorgarlikni talab etadi.

Taktik tayyorgarlik: Kurash sport turida taktika uch asosiy yo‘nalishni qamrab oladi: pozitsion taktika (qulay ushlov pozitsiyasini egallash), hujum taktikasi (kombinatsion texnikani qo‘llash) va mudofaa taktikasi (raqib hujumlarini to‘sish va zarba berishdan himoyalanish).

Yuqori darajali milliy kurash ustalari bir vaqtning o‘zida bir necha usulni kombinatsiya qilish qobiliyatiga ega. Raqibni chalg‘itish, munosib fursat kutish va yorqin texnik usulni amalga oshirish yuksak sport mahoratining ko‘rsatkichidir. Shu sababli, taktik tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismini tashkil etadi.

Jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari: Kurash sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi tomonidan jismoniy tayyorgarlikning barcha komponentlari - kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik - bir xil darajada rivojlanishi lozim. Maxsus kuch sifatida bel, ko‘krak va yelka muskullarining kuchi alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, milliy kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilar klassik va erkin kurashchilardan farqli ravishda statik kuch ko‘rsatkichlari, ayniqsa dinamometrik ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ustunlikka ega (Rashidov, 2019). Bu holat kurash sport turining maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqishda hisobga olinishi kerak.

Yoshlarga o‘rgatish metodikasi: kurash sport turini yosh sportchilarga o‘rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv tavsiya etiladi.

Birinchi bosqich (**10-12** yosh) -asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, ushlov pozitsiyalarini o‘rganish.

Ikkinchi bosqich (**13-15** yosh) - texnik usullarni o‘rgatish, juftlikda mashqlarni o‘zlashtirish.

Uchinchi bosqich (**16** yosh va undan katta) - taktik tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini shakllantirish.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida guruh va individual mashg‘ulotlarni maqbul nisbatda uyg‘unlashtirish zarur. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, haftada kamida 4-5 marta mashg‘ulot o‘tkazish optimal natijalar beradi. Shu bilan birga, dam olish va qayta tiklanish jarayoniga yetarlicha e’tibor qaratilishi lozim.

Xalqaro maqom va rivojlanish istiqbollari. Hozirgi kunda kurash sport turi 120 dan ortiq mamlakatda amaliyot qilinmoqda va Jahon kurash federatsiyasi (IKA) tomonidan rasman tan olingan. Kurash bo‘yicha Jahon chempionati birinchi marta 2003-yilda Toshkentda o‘tkazilgan bo‘lib, bugungi kunda bu musobaqa ikki yilda bir marta turli mamlakatlarda o‘tkaziladi.Olimpiya harakatiga integratsiyalashuv kurash sport turining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Kurash sport turi Olimpiya o‘yinlarida demonstratsion ko‘rsatuv o‘tkazilishi rejalashtirilgan. Kurash sport turining Olimpiya dasturiga kiritilishi uchun hali bir qancha mezonlarga javob berish talab etiladi: gender tengligi, geografik tarqalish ko‘rsatkichlari va doping nazorati tizimini yanada mustahkamlash.

O‘zbekistonda kurash sport turini rivojlantirish bo‘yicha 2025-yilgacha mo‘ljallangan davlat dasturi doirasida yangi ixtisoslashtirilgan sport maktablari tashkil etildi, zamonaviy sport inshootlari qurildi va kadrlar tayyorlash tizimi takomillashtirildi. Bu chora-tadbirlar kurash sport turini jahon miqyosida yanada keng targ‘ib qilishga yordam beradi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari milliy kurashning faqat sport turi sifatida emas, balki xalqimizning madaniy merosi va milliy identifikatsiyasining muhim elementi sifatida ham ahamiyatini yaqqol ko‘rsatib berdi. Kurash o‘zining boy texnik-taktik arsenali, qat’iy belgilangan qoidalari va uzoq tarixi bilan haqiqiy milliy sport maktabini vujudga keltirgan.Kurash sport turining o‘ziga xos texnik-

taktik tizimi kurashchilardan yuqori darajada maxsus jismoniy sifatlarni, ayniqsa statik kuch va muvozanat koʻrsatkichlarini talab etadi; ikkinchidan, oʻquv-mashgʻulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish va yoshga mos metodikalarni qoʻllash uzoq muddatli sport natijalari uchun poydevor boʻlib xizmat qiladi; uchinchidan, kurashning xalqaro arenada egallayotgan oʻrni tobora mustahkamlanib bormoqda va bu tendentsiya kelajakda ham davom etishi kutilmoqda.Kurash sport turi metodikasini yanada chuqurroq ilmiy jihatdan oʻrganish, shu jumladan biomexanik tahlillar, psixologik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish va raqamli texnologiyalarni mashgʻulot jarayoniga joriy etish boʻyicha tadqiqotlar amalga oshirilishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alimov, S. (2015). Milliy kurash: tarix va zamonaviylik. Toshkent: Oʻzbekiston nashriyoti.
2. Rahimov, B., Yusupov, K. (2018). Milliy kurash boʻyicha sportchilar tayyorlashning nazariy asoslari. Fan va sport, 3(12), 45–52.
3. Rashidov, F. (2019). Milliy kurash va klassik kurash boʻyicha sportchilarning kuch koʻrsatkichlari qiyosiy tahlili. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(7), 18–24.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PQ-4584-son qarori “2025-yilgacha boʻlgan davrda milliy va zamonaviy sport turlarini rivojlantirish konsepsiyasi toʻgʻrisida”.
5. United World Wrestling (UWW). (2022). Kurash — Official Rules and Regulations. Lausanne: UWW Publishing.
6. Xasanov, A., Tursunov, M. (2021). Milliy kurashda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. Pedagogik mahorat, 5(3), 112–118.
7. Karimov, N. (2017). Oʻzbekiston milliy sport turlari tarixi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
8. Qodirov, B. (2020). Milliy kurashda taktik oʻyinning psixologik asoslari. Sport psixologiyasi, 4(1), 33–40.

JISMONIY TARBIYA MASHGʻULOTLARIDA PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI

M. B. Yuldasheva, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti Fargʻona filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etishda pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi masalasi tadqiq etiladi. Zamonaviy ta’lim jarayonida talabaning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning ichki motivatsiyasi, oʻz-oʻzini boshqarishi, emotsional holati va jismoniy faollikka nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri sifatida qaraladi. Tadqiqotda jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini individuallashtirish, avtonomiyani qoʻllab-quvvatlash, maqsadga yoʻnaltirilgan motivatsion strategiyalar, ijobiy teskari aloqa, hamkorlikdagi mashqlar hamda oʻz-oʻzini monitoring qilish usullarining nazariy-metodik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik ta’sir va psixologik qoʻllab-quvvatlashning yagona metodik tizimga birlashtirilishi talabalarning mashgʻulotdagi ishtiroki, jismoniy faolligi va barqaror motivatsiyasini oshirishga xizmat qilishi asoslanadi. Maqolada “motivatsiya–faollik–kompetentlik” uchligi asosida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etishning mualliflik modeli taklif etiladi.*

Аннотация. *В данной статье исследуется вопрос интеграции педагогических и психологических подходов в организации занятий по физическому воспитанию в высших образовательных учреждениях. В современном образовательном процессе наряду с физическим развитием студента важными педагогическими задачами рассматриваются формирование его внутренней мотивации, саморегуляции, эмоционального состояния и положительного отношения к физической активности. В исследовании анализируются теоретико-методические возможности индивидуализации занятий по физическому воспитанию, поддержки автономии, целенаправленных мотивационных стратегий, позитивной обратной связи, совместных упражнений, а также методов самоконтроля и самонаблюдения. Обосновывается, что объединение педагогического воздействия и психологической поддержки в единую методическую систему способствует повышению участия студентов в занятиях, уровня их физической*

активности и устойчивой мотивации. В статье предлагается авторская модель организации занятий по физическому воспитанию на основе триады «мотивация–активность–компетентность».

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, talaba, pedagogik yondashuv, psixologik yondashuv, motivatsiya, jismoniy faollik, ichki motivatsiya, individuallashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish, teskari aloqa.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студент, педагогический подход, психологический подход, мотивация, физическая активность, внутренняя мотивация, индивидуализация, саморегуляция, обратная связь.*

Bugungi oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining vazifasi faqatgina talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish yoki sport mashqlarining texnikasini o‘rgatish bilan cheklanmaydi. Zamonaviy jismoniy tarbiya talabaning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikka barqaror ehtiyoj hosil qilish, o‘z imkoniyatlarini anglash, stressni boshqarish va o‘z salomatligi uchun mas’uliyatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks pedagogik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Talabalik davri shaxsning mustaqilligi, ijtimoiy faolligi va hayotiy qarashlari jadal shakllanadigan bosqichdir. Shu sababli mazkur davrda jismoniy tarbiyaga bo‘lgan munosabat keyingi hayot tarziga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq amaliyotda barcha talabalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bir xil darajada jalb etish oson emas. Ayrim talabalar yuqori jismoniy faollik namoyon qilsa, boshqalar mashg‘ulotlarda passiv ishtirok etadi. Buning sabablari jismoniy tayyorgarlik darajasidangina emas, balki motivatsiya, o‘ziga ishonch, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, guruhdagi ijtimoiy muhit va mashg‘ulot mazmunining shaxsiy qiziqishlarga mos kelish darajasidan ham izlanishi kerak. Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat “mashq bajartirish” modeli asosida tashkil etish yetarli emas. Pedagogik boshqaruv psixologik mexanizmlar bilan uyg‘unlashgandagina talabaning tashqi intizomidan ichki motivatsiyasiga, majburiy ishtirokidan ongli jismoniy faolligiga o‘tish imkoniyati yuzaga keladi.

Tadqiqotning dolzarbligi quyidagi jihat bilan belgilanadi: jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogik metodlar talabaning psixologik ehtiyojlari va motivatsion xususiyatlari bilan qanday integratsiyalashishi kerak?

Tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlarni integratsiyalashgan holda qo‘llashning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda talabalarning jismoniy faolligi va motivatsiyasini oshirishga xizmat qiluvchi samarali usullarni asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik va psixologik yondashuvlarning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish.
2. Talabalarning jismoniy faolligiga ta’sir etuvchi asosiy motivatsion omillarni aniqlash.
3. Talabalarning jismoniy faolligi va motivatsiyasini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, faoliyatga asoslangan yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv va motivatsiya psixologiyasi tamoyillari tashkil etadi.

Maqolada ilmiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, pedagogik kuzatuv, motivatsion omillarni konseptual modellashtirish hamda metodik umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Pedagogik yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotining mazmuni, maqsadi, vositalari, metodlari va tashkiliy shakllarini belgilaydi. Psixologik yondashuv esa ushbu jarayonning talaba tomonidan qanday qabul qilinishi, uning motivatsiyasi, emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va faoliyatga munosabatini tushuntirish imkonini beradi. Demak, pedagogik yondashuv “nimani va qanday o‘rgatish kerak?” degan savolga javob bersa, psixologik yondashuv “talaba nima sababdan buni bajaradi va bu jarayonni qanday qabul qiladi?” degan savolni ochib beradi. Mazkur ikki yondashuvning ajratib qo‘yilishi mashg‘ulot samaradorligini pasaytirishi mumkin. Masalan, pedagog mashqni texnik jihatdan to‘g‘ri tushuntirishi mumkin, biroq talaba ushbu mashqni bajarishga ichki qiziqish sezmasa, uning faol ishtiroki qisqa muddatli bo‘lib qoladi. Shuning uchun zamonaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotida pedagog nafaqat harakatni o‘rgatuvchi, balki motivatsiyani boshqaruvchi va psixologik muhitni shakllantiruvchi subyekt sifatida ham faoliyat yuritishi lozim.

Talabalarning jismoniy faolligi birgina jismoniy imkoniyat bilan belgilanmaydi. Unda quyidagi psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi:

Ichki motivatsiya talabaning jismoniy faoliyatni tashqi mukofot yoki jazodan qo‘rqish sababli emas, balki faoliyatning o‘zi qiziqarli va mazmunli bo‘lgani uchun bajarishidir. Masalan, “normativni bajarishim kerak” degan motivatsiya bilan “o‘z jismoniy imkoniyatlarimni yaxshilashni xohlayman” degan motivatsiya bir xil natijani bermaydi. Shu sababli o‘qituvchi mashg‘ulot maqsadini faqat me’yoriy ko‘rsatkichlar bilan emas, talabaning shaxsiy rivojlanishi bilan bog‘lashi maqsadga muvofiq. Talaba o‘zini muayyan mashqni bajarishga qodir deb his qilsa, uning faol ishtirok etish ehtimoli ortadi. Aksincha, doimiy ravishda yuqori natijali talabalar bilan taqqoslash, muvaffaqiyatsizlikni ochiq ko‘rsatish yoki keskin tanqid qilish o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytirishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda “eng yaxshi natija”dan ko‘ra “shaxsiy rivojlanish” tamoyiliga ustuvorlik berish samarali hisoblanadi.

Talabaga muayyan darajada tanlov imkoniyatini berish uning mashg‘ulotga egalik hissini kuchaytiradi. Masalan: yugurish yoki tez yurish; individual yoki juftlikdagi mashq; kuch yoki koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar; mashg‘ulotning ayrim bosqichlarida mashq variantini tanlash. Bu o‘qituvchining nazoratini yo‘qotish emas, balki nazoratni ongli tanlov bilan uyg‘unlashtirish demakdir.

Guruhdagi psixologik muhit ham jismoniy faollikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi.
Talaba o‘zini guruhning to‘laqonli a’zosi sifatida his qilsa, mashg‘ulotdagi ishtiroki kuchayadi. Hamkorlikdagi mashqlar, kichik guruhlar, sheriklikdagi topshiriqlar va o‘zaro ijobiy fikr almashish ushbu muhitni shakllantirishga yordam beradi. Pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi oddiy metodlar yig‘indisi emas. Ular yagona metodik tizim sifatida ishlashi kerak.

Zamonaviy jismoniy tarbiya jarayonida talabaning o‘z faoliyatini mustaqil kuzatishi muhim metodik vosita hisoblanadi. Buning uchun oddiy “jismoniy faollik kundaligi”dan foydalanish mumkin. Unda quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etiladi: mashg‘ulot davomiyligi; bajarilgan mashqlar; subyektiv zo‘riqish darajasi; kayfiyat; mashg‘ulotdan keyingi holat; shaxsiy natija; keyingi mashg‘ulot uchun maqsad. Masalan, talaba mashg‘ulotdan so‘ng o‘z zo‘riqishini 1 dan 10 gacha baholashi mumkin. Bu ko‘rsatkich pedagog uchun ham, talabaning o‘zi uchun ham yuklamani individual boshqarish imkoniyatini oshiradi. Shu bilan birga, monitoringning maqsadi talabani raqamlar bilan ortiqcha band qilish emas, balki unda o‘z jismoniy holatini anglash va boshqarish kompetensiyasini shakllantirishdir.

Pedagogik va psixologik yondashuvlar integratsiyasi o‘qituvchining professional rolini ham o‘zgartiradi. An’anaviy modelda o‘qituvchi topshiriq beradi → nazorat qiladi → baholaydi. Integratsiyalashgan modelda esa maqsadni belgilaydi → tanlov yaratadi → qo‘llab-quvvatlaydi → teskari aloqa beradi → refleksiyani tashkil qiladi. Bunda o‘qituvchi o‘z vakolatini yo‘qotmaydi. Aksincha, uning pedagogik ta’siri yanada murakkab va samarali shaklga ega bo‘ladi. O‘qituvchining asosiy vazifasi talabani faqat mashq qildirish emas, balki “nega men jismoniy faol bo‘lishim kerak?” degan savolga shaxsiy javob topishiga yordam berishdan iborat bo‘ladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiyani oshirish masalasiga faqat rag‘batlantirish nuqtayi nazaridan yondashish yetarli emas. Mukofot, ball yoki yuqori baho qisqa muddatli faollikni yuzaga keltirishi mumkin, biroq barqaror jismoniy faollik uchun talabaning ichki motivatsiyasi muhimroq. Mazkur jarayonning yakuniy maqsadi talabaning “jismoniy tarbiya darsiga qatnashishi” emas, balki “jismoniy faol hayot tarzini tanlashi”dir. Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya mashg‘ulotining muvaffaqiyat mezonini faqat sport normativlari bilan o‘lchash metodik jihatdan tor yondashuv bo‘lib qoladi. Unga motivatsion, xulq-atvoriy va psixologik ko‘rsatkichlarni ham kiritish maqsadga muvofiq.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda pedagogik va psixologik yondashuvlarni integratsiyalash muhim ilmiy-metodik yo‘nalishlardan biridir. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning jismoniy faolligini oshirish uchun faqat mashqlar hajmini ko‘paytirish yetarli emas. Mashg‘ulot mazmuni talabaning motivatsiyasi, kompetentlik hissi, avtonomiyasi va guruhdagi psixologik holati bilan uyg‘unlashishi kerak. Shu asosda quyidagi metodik xulosalarga kelish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari shaxsga yo‘naltirilgan tamoyil asosida tashkil etilishi lozim.
2. Talabaning shaxsiy progressi uning boshqa talabalar bilan taqqoslanishidan ustun qo‘yilishi maqsadga muvofiq.
3. Mashg‘ulotlarda tanlov imkoniyatining mavjudligi ichki motivatsiyani kuchaytirishi mumkin.
4. Ijobiy va konstruktiv teskari aloqa talabaning kompetentlik hissini mustahkamlaydi.
5. O‘z-o‘zini monitoring qilish jismoniy faollikni ongli boshqarish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

6. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat mashqlarni o‘rgatuvchi, balki motivatsion va psixologik muhitni boshqaruvchi pedagog sifatida faoliyat yuritishi zarur.

7. Jismoniy tarbiya samaradorligini baholashda jismoniy natijalar bilan bir qatorda motivatsiya, ishtirok va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarini ham hisobga olish lozim.

Shunday qilib, zamonaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotining asosiy maqsadi faqat “ko‘proq harakat qildirish” emas, balki talabada “harakat qilishni xohlash, uddalay olish va uni davom ettirish” kompetensiyasini shakllantirishdan iborat. Aynan pedagogik boshqaruv va psixologik qo‘llab-quvvatlashning integratsiyasi ushbu maqsadga erishish uchun samarali metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: *O‘zDJTI nashriyoti, 2005.*

2. Yuldasheva, N. (2024). Integrativ yondashuv asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalalari. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(2), 85–90.

3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000, 55(1), 68–78.

4. Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 2023. P.736

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA ILMIY-TADQIQOT KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

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 ta’limida talabalarning ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ilmiy fikrlash, muammoni aniqlash, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash, ilmiy manbalarni izlash va tahlil qilish, tadqiqot metodlarini tanlash hamda olingan natijalarni ilmiy asosda talqin qilish ko‘nikmalarini shakllantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, loyiha asosida ta’lim, muammoli ta’lim, tadqiqotga yo‘naltirilgan ta’lim, amaliy tajribalar, ilmiy seminarlar va raqamli ta’lim vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Ilmiy-tadqiqot faoliyatini ta’lim jarayoniga integratsiya qilish talabalarning mustaqil fikrlashi, ijodiy yondashuvi, kasbiy kompetensiyasi va ilmiy dunyoqarashini rivojlantirishga xizmat qilishi asoslangan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются педагогические возможности развития научно-исследовательских компетенций студентов в системе образования в сфере физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется формированию у будущих специалистов навыков научного мышления, выявления и постановки исследовательской проблемы, определения цели и задач исследования, поиска и анализа научных источников, выбора методов исследования, обработки полученных данных и интерпретации результатов. Раскрываются педагогические возможности применения проектного, проблемного и исследовательского обучения, практико-ориентированных заданий, научных семинаров, а также цифровых образовательных технологий. Обосновывается, что интеграция научно-исследовательской деятельности в образовательный процесс способствует развитию самостоятельности, критического и творческого* ***мышления, профессиональной компетентности и научного мировоззрения студентов.***

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport ta’limi, ilmiy-tadqiqot kompetensiyasi, ilmiy fikrlash, tadqiqot faoliyati, pedagogik imkoniyatlar, loyiha asosida ta’lim, muammoli ta’lim, raqamli texnologiyalar, kasbiy kompetensiya.*

Ключевые слова: *физическая культура, спортивное образование, научно-исследовательские компетенции, научное мышление, исследовательская деятельность, педагогические возможности, проектное обучение, проблемное обучение, цифровые технологии, профессиональная компетентность.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining jadal rivojlanishi ushbu yo‘nalishda faoliyat yuritadigan mutaxassislardan nafaqat yuqori darajadagi amaliy tayyorgarlik, balki ilmiy fikrlash, tadqiqotchilik, tahliliy yondashuv va innovatsion faoliyat ko‘nikmalariga ega bo‘lishni ham talab etmoqda. Sport natijalarini takomillashtirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash va jismoniy tarbiya ta’limi samaradorligini oshirish ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanishni taqozo etadi. Shu sababli bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini shakllantirish zamonaviy sport ta’limining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limining o‘ziga xos jihati shundaki, unda nazariy bilim va amaliy faoliyat bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Talaba sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, jismoniy yuklamalarni belgilash, sport natijalarini tahlil qilish, harakat texnikasini baholash va mashg‘ulot samaradorligini aniqlash jarayonida ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, ilmiy-tadqiqot kompetensiyasi bo‘lajak mutaxassisning kasbiy kompetentligini shakllantiruvchi muhim tarkibiy qismlardan biridir.

Ilmiy-tadqiqot kompetensiyasi talabaning muayyan ilmiy muammoni aniqlash, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash, ilmiy adabiyotlarni izlash va tahlil qilish, tadqiqot metodlarini to‘g‘ri tanlash, tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, olingan ma’lumotlarni statistik va mantiqiy jihatdan tahlil qilish hamda ilmiy xulosalar ishlab chiqish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Bunday kompetensiyalarni shakllantirish talabaning mustaqil ta’lim olish, tanqidiy fikrlash va kasbiy muammolarga ilmiy asosda yondashish imkoniyatlarini kengaytiradi. [3, 42-47]

Hozirgi ta’lim jarayonida loyiha asosida ta’lim, muammoli ta’lim, tadqiqotga yo‘naltirilgan ta’lim, ilmiy seminarlar, amaliy tajribalar va raqamli texnologiyalardan foydalanish talabalarning tadqiqotchilik faoliyatini rivojlantirishning samarali vositalari sifatida qaralmoqda. Xususan, raqamli ma’lumotlar bazalari, elektron ilmiy kutubxonalar, statistik dasturlar va sport natijalarini tahlil qilishga mo‘ljallangan zamonaviy texnologiyalar talabalarning ilmiy izlanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirish masalasi O‘zbekiston pedagogika va sport ta’limi tizimida ham muhim ilmiy-metodik yo‘nalish sifatida qaralmoqda. O‘zbek olimlarining tadqiqotlarida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash, talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini rivojlantirish, pedagogik texnologiyalardan foydalanish, sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Abdullayev A. va Xonkeldiyev Sh.X.ning tadqiqotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining asosiy masalalari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg‘ulotlarni tashkil etish va jismoniy tarbiya jarayonining pedagogik xususiyatlari yoritilgan [1, 24-29]. Ushbu yondashuvlar talabalarni amaliy faoliyatni kuzatish, natijalarni taqqoslash va ilmiy xulosalar chiqarishga yo‘naltirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Usmonxo‘jayev T.S. va Xo‘jayev F.ning ishlarida jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari ochib berilgan [2, 15-21]. Mazkur yondashuvlar asosida talabalar turli jismoniy mashqlarning samaradorligini o‘rganish, ularning natijalarini taqqoslash va mustaqil xulosa chiqarishga yo‘naltirilishi mumkin.

N.A.Muslimovning kasbiy kompetentlikni shakllantirishga oid tadqiqotlarida bo‘lajak mutaxassisning kasbiy tayyorgarligida mustaqil faoliyat, amaliy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar va refleksiv yondashuvlarning ahamiyati asoslangan [3]. Ushbu ilmiy qarashlar ilmiy-tadqiqot kompetensiyasini shakllantirishning pedagogik asoslarini belgilashda muhim ahamiyatga ega.

B.B.Ma’murov tomonidan jismoniy tarbiya va sport pedagogikasiga oid masalalarning o‘rganilishi ham mazkur mavzu uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Olimning yondashuvlarida jismoniy tarbiya jarayonining pedagogik qonuniyatlari, ta’lim va tarbiyaning o‘zaro bog‘liqligi hamda talabalarning faol ishtirokini ta’minlash masalalariga e’tibor qaratilgan [4, 36-42].

Abdumalikov R.S.ning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishga oid metodik qarashlari esa bo‘lajak mutaxassislarning amaliy faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish uchun muhimdir [5, 51-57]. Mazkur yondashuv talabalarning kuzatish, o‘lchash, taqqoslash va natijalarni baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘zbek olimlarining tadqiqotlarini umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, mavjud ilmiy-metodik manbalarda jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari metodikasi,

pedagogik jarayonni tashkil etish va kasbiy tayyorgarlik masalalari keng o‘rganilgan. Biroq talabalarda ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini alohida pedagogik kompetensiya sifatida shakllantirish, uni fanlararo integratsiya asosida rivojlantirish hamda raqamli texnologiyalar yordamida tadqiqot faoliyatini tashkil etish masalalari yanada chuqurroq tadqiq etilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash maqsadida ilmiy-metodik adabiyotlar, ta’lim jarayonini tashkil etish shakllari hamda talabalarning amaliy va mustaqil faoliyati tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, ilmiy-tadqiqot kompetensiyasi bo‘lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy tayyorgarligini belgilovchi muhim tarkibiy qismlardan biridir.

Ilmiy-tadqiqot kompetensiyasini shakllantirish jarayonida talabaning muammoni aniqlash, ilmiy ma’lumotlarni izlash, manbalarni tahlil qilish, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash, metodlarni tanlash, tajriba tashkil etish, natijalarni qayta ishlash va ilmiy xulosa chiqarish ko‘nikmalari bosqichma-bosqich rivojlanishi aniqlandi. Mazkur ko‘nikmalarning izchil shakllantirilishi talabaning mustaqil ilmiy faoliyatga tayyorgarligini oshiradi.

Tahlil jarayonida jismoniy tarbiya va sport ta’limining amaliy yo‘nalganligi ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratishi aniqlandi. Masalan, talabalar jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning rivojlanish dinamikasini kuzatishi, turli mashg‘ulot metodlarining samaradorligini taqqoslashi va olingan natijalar asosida xulosalar chiqarishi mumkin. Bunday amaliy topshiriqlar nazariy bilimlarni real sport faoliyati bilan bog‘lashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari muammoli ta’lim va tadqiqotga yo‘naltirilgan ta’lim usullarining samarali pedagogik imkoniyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Talabaga tayyor ma’lumotni berish o‘rniga muayyan muammo yoki savolni mustaqil o‘rganish topshirilganda, unda ilmiy izlanish, dalillarni taqqoslash va asoslangan xulosaga kelish ehtiyoji shakllanadi. Shu sababli amaliy mashg‘ulotlarda “Nima uchun?”, “Qanday qilib?”, “Qaysi metod samaraliroq?” kabi tadqiqot savollaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Loyiha asosida ta’lim ham ilmiy-tadqiqot kompetensiyasini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida aniqlandi. Talabalar kichik guruhlarda sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish, jismoniy faollik yoki sport pedagogikasiga oid loyihalarni ishlab chiqish orqali muammoni tanlashdan boshlab yakuniy natijalarni taqdim etishgacha bo‘lgan barcha tadqiqot bosqichlarida ishtirok etadilar. Bu jarayonda ularda rejalashtirish, ma’lumot yig‘ish, tahlil qilish, jamoada ishlash va ilmiy taqdimot qilish kompetensiyalari rivojlanadi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish ham tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirish uchun muhim natijalardan biri sifatida qayd etildi. Elektron ilmiy kutubxonalar, ilmiy maqolalar bazalari, elektron jadvallar, statistik dasturlar va onlayn so‘rov vositalari talabalarga ma’lumotlarni tezkor yig‘ish va qayta ishlash imkonini beradi. Ayniqsa, sport natijalarini statistik tahlil qilish, grafik va diagrammalar yaratish hamda natijalarni vizual ko‘rinishda taqdim etish talabalarning raqamli va analitik kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Natijalarni umumlashtirish asosida jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirishning quyidagi pedagogik modeli taklif etiladi: Muammoni aniqlash → ilmiy manbalarni o‘rganish → tadqiqot maqsadini belgilash → metodlarni tanlash → amaliy tadqiqot o‘tkazish → natijalarni tahlil qilish → ilmiy xulosa chiqarish → natijalarni taqdim etish → refleksiya.

Mazkur modelning izchil qo‘llanilishi talabalarning ilmiy faoliyatga qiziqishini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va kasbiy muammolarga ilmiy asosda yondashish qobiliyatini shakllantirish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirish bo‘lajak mutaxassislarning nafaqat ilmiy salohiyatini, balki kasbiy kompetentligini ham oshirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi. Olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy sport ta’limida mutaxassisdan tayyor bilimlarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda, kasbiy muammolarni mustaqil aniqlash, ilmiy manbalarni tahlil qilish, tadqiqot olib borish va natijalarni amaliyotga tatbiq etish qobiliyati ham talab etiladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ilmiy-tadqiqot kompetensiyasini shakllantirish jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich va amaliyotga yo‘naltirilgan holda tashkil etilishi lozim. Talabalarning muammoni aniqlash, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilash, ilmiy manbalarni izlash, tadqiqot metodlarini tanlash,

tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va ilmiy xulosa chiqarish ko‘nikmalarini muntazam rivojlantirish samarali natijalarni ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport ta’limining amaliy xususiyati talabalarning ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini real sport va pedagogik vaziyatlar asosida rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini o‘rganish, sport mashg‘ulotlari samaradorligini taqqoslash, jismoniy yuklamalarni tahlil qilish va turli metodikalarning natijalarini aniqlash kabi topshiriqlar nazariy bilimlarni amaliy tadqiqot bilan bog‘lash imkonini beradi. Shuningdek, loyiha asosida ta’lim, muammoli ta’lim, tadqiqotga yo‘naltirilgan ta’lim, ilmiy seminarlar va talabalar ilmiy konferensiyalaridan foydalanish ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarining motivatsion, kognitiv, amaliy, analitik, kommunikativ va refleksiv komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish ilmiy izlanishlar samaradorligini yanada oshiradi. Elektron ilmiy manbalar, ma’lumotlar bazalari, statistik dasturlar va raqamli vositalar yordamida talabalar ilmiy axborotni izlash, ma’lumotlarni qayta ishlash, natijalarni vizuallashtirish va ilmiy taqdimot tayyorlash ko‘nikmalarini egallaydilar.

Shu asosda jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirish uchun ilmiy izlanish + amaliy faoliyat + raqamli texnologiyalar + loyiha asosida ta’lim + pedagogik mentorlik integratsiyasiga asoslangan yondashuvni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
2. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin: maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun. – Toshkent: Ibn Sino, 1991.
3. Muslimov N.A. Kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan, 2007.
4. Ma’murov B.B. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2014.
5. Abdumalikov R.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
6. Bespalko V.P. Slagaemye pedagogicheskoy texnologii. – Moskva: Pedagogika, 1989.
7. Selevko G.K. Sovremennye obrazovatelnye texnologii. – Moskva: Narodnoe obrazovanie, 1998.
8. 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.
9. Bates A.W. Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning. – Vancouver: Tony Bates Associates Ltd., 2019.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ НА ДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УСЛОВИЯХ КАРАКАЛПАКСТАНА

Н.П. Мираметова – DSc. биологических наук, доцент
Нукусского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при
ORCID:https://orcid.org/0009-0005-3293-7273
Б.Т. Узакбаева – докторант
КГУ имени Бердаха.
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-7882-5359

Annotatsiya: *Maqolada Qoraqalpog‘iston sharoitida bolalar organizmining jismoniy yuklamalar ta’siriga adaptatsiya jarayonlarini fiziologik jihatdan baholash bo‘yicha tadqiqot natijalari keltirilgan. Hozirgi kunda bolalarning kardiorespirator tizimi ko‘rsatkichlarining turli xil jismoniy yuklamalarga nisbatan o‘zgarish dinamikasini o‘rganish juda dolzarb masala hisoblanadi. Bolalarning yurak ritmini tahlil qilish yurak-qon tomir tizimining boshqarilishini amalga oshirishda vegetativ asab tizimi (VAT) bo‘limlarining faolligini aniqlash va tartibga soluvchi tizimlarning keskinlik darajasini baholash imkonini beradi.*

***Аннотация**: В статье представлены результаты исследования по физиологической оценке процессов адаптации детского организма к воздействию физических нагрузок в условиях Каракалпакстана. В настоящее время изучение динамики изменения показателей кардиореспираторной системы у детей при различных физических нагрузках является весьма актуальной задачей. Анализ сердечного ритма у детей позволяет определить активность отделов вегетативной нервной системы (ВНС) в осуществлении регуляции сердечно-сосудистой системы и оценить степень напряженности регуляторных систем.*

***Kalit so'zlar:** Qoraqalpog'iston sharoiti, yurak ritmi, jismoniy yuklamalar, moslashuv, kardiorespirator tizimi, veloergometrik sinama.*

***Ключевые слова:** Условия Каракалпакстана, сердечный ритм, физические нагрузки, адаптация, кардиореспираторная система, велоэргометрическая проба.*

Одной из важнейших задач современной физиологии является изучение механизмов адаптации растущего организма к различным видам деятельности [10, 11]. Изучение динамики показателей кардиореспираторной системы детей на различные виды физических нагрузок представляется весьма актуальным в настоящее время. При разработке современных проблем адаптации и решении задач в области сохранения здоровья подрастающего поколения необходима, по крайней мере, трехмерная система оценок, в которую должны быть включены медико-биологические, экологические и социальные критерии.

Несмотря на многочисленные исследования по проблемам изучения адаптационных систем современных детей, однако, ряд вопросов не обсуждался, либо рассматривался не комплексно, в узком диапазоне онтогенеза. За последние годы большинство работ современных исследователей посвящено физическому развитию детей [8, 9], и гораздо меньше представлены результаты комплексных функциональных исследований [2, 4].

Анализ сердечного ритма у детей позволяет определить активность отделов вегетативной нервной системы (ВНС) в осуществлении регуляции сердечно-сосудистой системы и оценить степень напряженности регуляторных систем. При изучении индивидуального физического развития подростков нами использовались методы измерения морфологических показателей и функциональных показателей . При этом оценивался уровень гармоничности физического развития (гармоничный, дисгармоничный, резко дисгармоничный), определялся соотношение между соматотипом (мезосоматический, макросоматический, микросоматический) и массой тела и ростом (нормотрофия, дефицит массы тела, избыточная масса тела).

Полученные результаты показали динамику параметров внешнего дыхания, газообмена и сердечно-сосудистой системы у обследуемых детей в покое и при выполнении функционального теста с дозированной физической нагрузкой (велоэргометрическая проба). В ходе исследований установлено, что в состоянии покоя показатели газообмена функции внешнего дыхания имеют возрастную динамику. Так минутный объем дыхания (МОД) с возрастом имеет тенденцию к росту как у мальчиков, так и у девочек. При этом показатели МОД во всех возрастных группах у детей, проживающих в южных районах были выше, чем у детей из северных районов. Отметим, что у мальчиков старшей возрастной группы эти отличия выражены несколько слабо.

По результатам исследований выявлено, что показатели частоты сердечных сокращений также, как и МОД у всех обследуемых детей превышали нормативные данные, хотя эти различия статистически не достоверны. В отличие от МОД, ЧСС у детей младшей и средней возрастных групп, проживающих в северных районах Каракалпакстана, превышала значение ЧСС, по норме, определенной у детей данного возраста, из южных районов республики. Исключение составили девочки 11-13 лет, у которых эти значения выше, чем у детей из южных районов (отличия не достоверны).

Фоновые показатели газообмена, перед велоэргометрической пробой, имели существенные отличия. Но, с возрастом показатели O_2 и $КИО_2$ имели тенденцию к росту, причем значения этих показателей были выше у детей, проживающих в южной части Каракалпакстана (т.е. в южных районах). Так, если $КИО_2$ у детей младшей возрастной группы из северных районов Республики Каракалпакстан, составило 28,1±1,3 мл/л у мальчиков и 29,6±2,7 мл/л у девочек, то у их сверстников, проживающих в южных районах, оно составило 32,2±0,7 мл/л и 31,9±1,0 мл/л соответственно.

В старшей возрастной группе детей из северных районов $КИО_2$ у мальчиков составило 29,5±3,1 мл/л, у девочек – 34,1±4,0 мл/л. Тогда как у их сверстников из южных районов 36,1±1,2 мл/л и 35,9±1,3 мл/л соответственно (при $p<0,01$).

При выполнении велоэргометрической пробы – педалирования велоэргометра с нагрузкой (0 Вт) и далее во время выполнения дозированных нагрузок возрастающей мощности, происходило закономерное увеличение ЧСС, МОД, потребление кислорода. Вместе с тем, показатели ЧСС у детей, проживающих в северных районах во всех возрастных группах выла выше, чем у детей, проживающих в южных районах Каракалпакстана. Прирост абсолютных значений МОД на возрастающую нагрузку не имел такой выраженной динамики как ЧСС. Отметим, что у мальчиков из северных районов во всех возрастных группах показатели МОД были выше, чем у своих сверстников из южных районов.

Таким образом, общая тенденция показывает относительную стабильность возрастных изменений Р-Р у мальчиков и девочек. При этом уровень изменчивости интервалов Р-Р был ниже, чем у мальчиков, почти на 50% у девочек (у мальчиков -0,09 сек., у девочек -0,05 сек.), а изменчивость показателей кардиоритмограммы была выше у мальчиков. Однако, учитывая высокий уровень загрязнения атмосферы в регионе Приаралья, повышенная проходимость бронхов, выявленная у детей, нами была оценена как один из факторов, приводящих к развитию неблагоприятной реакции и бронхолегочной патологии.

Заключение. Учитывая преобладание показателей ЧСС, снижение потребления кислорода и коэффициента использования кислорода, более выраженный прирост индекса напряжения миокарда (ИНМ) при незначительной разнице среднего артериального давления на нарастающую нагрузку, можно констатировать, что у всех обследованных детей из северных районов, отмечается повышенная нагрузка на структурные элементы миокарда и в целом на сердечно-сосудистую систему.

Доказано, что особенности адаптивных реакций детского организма к условиям региона Приаралья связаны с экстремальными климатическими условиями, наличием пыльных бурь, высоким уровнем ультрафиолетового излучения и специфическими экологическими факторами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдиров Ч.А., Агаджанян Н.А., Северин А.Е. Экология и здоровье человека.- Нукус, 1993.- 184 с.

2. Абрамовских Н.А. Физическое развитие детей в условиях ухудшения основных показателей социально-экономического положения населения Курганской области.- Тюмень, 2007.

3.Библин А.М., Зыкова И.А., Королева Т.М., Николаевич М.С. Методологические подходы к оценке риска для здоровья в гигиенических исследованиях // Радиационная гигиена, 2013.- Т.6.- №2.- С. 31-38.

4.Кику П.Ф., Андрюков Б.Г., Горборукова Т.В. Информационно-математическое моделирование медико-экологических процессов // Успехи наук о жизни. - 2010. - № 2. - С. 115-125

5.Ещанов Т.Б. Медико-экологическое районирование Республики Каракалпакстан в свете состояния здоровья матери и ребенка // Экологические факторы и здоровье матери и ребенка в регионе Аральского кризиса: Материалы междунар. семинара. – Ташкент: ФАН, 2001. - 11-14 с.

6. Зайнеев М.М., Ситдиков Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефиров Т.Л. Реакция кардиореспираторной системы первоклассников на различные виды нагрузки в течение учебного года // Казанский медицинский журнал.- 2008.- Т.89.- № 6.- с. 8330-834.

7. 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.

8. Мамбетуллаева С.М., Камалова Г.Н., Атаджанова А. Анализ влияния негативных экологических факторов на уровень заболеваемости населения в условиях республики Каракалпакстан // Вестн. ККО АН РУз. -2011. -№ 1. -С. 41-42.

9.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.

10. Мираметова Н.П., Данабаева А.Ж. Эколого-физиологические особенности адаптивных реакций организма подростков в условиях Южного Приаралья // Журнал Хорезмской Академии Маъмуна. -2022.-№8/1. -С. 82-86.

11. 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.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТРЕНЕРАМ-НАСТАВНИКАМ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Р.Н. Эгамбердиев, доцент
Джизакский государственный педагогический университет

Аннотация: *В настоящей статье раскрыты нравственные качества молодежи, такие как патриотизм, национальная гордость, долг, совесть, взаимное уважение и достоинство играющие ведущую роль не только в их личностном развитии, но и в поддержании чистого и стабильного психологического климата в нашем обществе.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yoshlarning vatanparvarlik, milliy g‘urur, burch, vijdon, o‘zaro hurmat va qadr-qimmat kabi axloqiy fazilatlari nafaqat shaxsiy kamolotida, balki mamlakatimizda, jamiyata toza va barqaror psixologik muhitni saqlashda yetakchi rol o‘ynaydi.*

Ключевые слова: *Тренер, ученик, качества, психологическая подготовка, волевые качества, педагогический процесс, тренировка, занятия.*

Tayanch so‘zlar: *Murabbiy, shogird, sifatlar, psixologik tayyorgarlik, irodaviy sifatlar, pedagogik jarayon, mashg`ulotlar, mashg`ulotlar.*

Тренер-наставник лицо, имеющее разрешение на занятие тренерской деятельностью и проводящее тренировочные, массовые физкультурные мероприятия, а также руководящее мероприятиями соревнований для достижения спортивных результатов. Тренер не должен препятствовать эффективному ведению своей деятельности, совмещая профессиональные и личные качества. Активность тренера хорошо просматривается в обоих спортивных процессах (спортивная подготовка, соревнования).

Когда тренер проводит тренировки в определенном виде спорта, его ученики не только учатся у него его спортивным качествам, но и тренер становится личным образцом для подражания учениками.

В результате наших наблюдений мы стали свидетелями того, что юный спортсмен-студент освоил привычные повседневные действия тренера, даже приемы речи. В связи с этим опытный тренер по борьбе Азам Исомов считает, что положительные в наших личных и профессиональных качествах непременно улучшатся у учеников или, наоборот, отрицательные качества приведут к трудностям в нашей совместной деятельности.

Тренер делает акцент в первую очередь на духовном и эстетическом воспитании спортсмена в психологической подготовке. Особое внимание уделяется развитию идейно ориентированной личности, то есть формированию дисциплинированной, сплоченной, публики среди сверстников спортсмена, команды.

При формировании интеллектуальных качеств спортсменов, то есть уделяется внимание правильному формированию процессов анализа и синтеза мышления спортсмена. Стоит отметить, что самостоятельное мышление юного спортсмена приведет его к созданию в будущем собственного «королевского стиля». Не всегда правильно выходить за «черту, проведенную» тренером.

Формирование волевых качеств спортсменов - основа психологической подготовки. Речь идет об улучшении структуры силовых качеств, характерных для любого вида спорта, подготовке к преодолению внезапно возникающих препятствий, обучении быстрому поведению, правильному оцениванию ситуации, принятию четких решений и развитию навыков их правильной реализации. Кроме того, повышение выносливости препятствий к внешним и внутренним факторам, мешающим спортсмену во время соревнований, повышение концентрации внимания, силы и выносливости также являются ключевыми аспектами

формирования силовых качеств. Тренер также уделяет особое внимание развитию у спортсменов способности критически оценивать выполнение упражнений в спорте и планировать свой следующий шаг.

Тренер должен уметь поддерживать позитивное психическое состояние. Он должен быть морально подготовлен к этому процессу, чтобы он мог слышать громкие голоса тех, кто занимается шумом тренажерного зала, одновременно работая в тренажерном зале, на спортивной площадке, в бассейне. Чем лучше тренируется спортсмен, тем эффективнее и качественнее он выполнит ту или иную задачу. Дальнейшая деятельность зрелого молодого специалиста будет напрямую связана с тренером. Тренер имеет ряд характеристик, соблюдение которых лежит в основе треннерства.

Другие особенности тренерства включают: В спорте мотив (мотивирующая сила) определяется добровольным выбором занятий спортом волонтерами и волонтерством в спорте. Важно, чтобы тренер правильно определил партнерские отношения с практикующими. От тренера требуется хорошо и правильно относиться к каждому ученику. Не только спортсмен, но и тренер переживают предстартовую ситуацию, поведение обучаемых и их участие в соревновании во многом зависит от того, как тренер ведет себя во время соревнования. Тренер не только руководит педагогическим процессом во время занятий, но и занимается его образовательной деятельностью. Тренер хорошо знает каждого юного спортсмена, глубоко изучает состояние его организма и внимательно наблюдает за организацией быта, работы, отдыха. Часто их интеграция в спортивную команду носит временный характер. (Сборная, сборы и т. д.) Тренеру будет сложнее сформировать команду на тренировках, так как спортсмены приезжают на тренировки из разных городов. Деятельность спортивной команды и отдельных спортсменов часто приходится вести в контексте сложных соревнований (в то время, когда максимальные требования предъявляются к моральным и физическим качествам спортсмена). Успех тренера в этот период будет зависеть от разнообразия педагогических инструментов. Тренер должен хорошо знать различные требования спортсменов и причины их участия в спортивных мероприятиях. Это поможет ему определить свою точку зрения в отношениях со спортсменами и возглавить свою команду.

Таким образом тренированный спортсмен стремится к тому, чтобы его плохое настроение не сказывалось на окружающих. Как любой вежливый, воспитанный человек, он не делится со всеми неприятными событиями, произошедшими в его жизни. С другой стороны, спортсмены с недостатками воспитания могут загнать своего тренера и всех остальных в тупик, совершая различные нетрадиционные поступки и действия, которые возникают из-за нестабильности их настроения. Конечно, тренер может терпеть некоторые действия такого спортсмена, но даже если ему грозит разлука с талантливым спортсменом, он никогда не должен терпеть его оскорблений, грубости. Человеческое достоинство и профессиональная репутация тренера должны быть выше всего, даже цель его деятельности - достижение высоких спортивных результатов. В конце концов, как только тренер позволяет спортсмену дискриминировать себя, он может «испортить» процесс воспитания личности спортсмена. Потому что от спортсмена, который не является идеальным человеком, никогда нельзя ожидать высоких спортивных результатов.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 1996 г., № 1, С. 8-17.

2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990 г., 206 с.

3. Хубулова В.В. Типология, особенности и факторы регионального развития социальной сферы // Вестник НГУЭУ. - 2013. - № 3. - С. 118-131.

4. Шитова Н.А. Структура и функции отрасли «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №6. - С. 44-48.

5. Эгамбердиев Р.Н., Олимов А.И., Хубулова В.В., Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к Десятилетию детства в России – 2020.

III SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA: SUN’IY INTELLEKT, RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARI

SPORT TRENERLARINING AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI BO‘YICHA MALAKASINI OSHIRISHNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

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

Annotatsiya: Maqolada sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha malakasini oshirishning nazariy-metodologik asoslari yoritilgan. Tadqiqotning maqsadi trenerlarning AKT bo‘yicha tayyorgarligini kasbiy faoliyat bilan uzviy bog‘lashning ilmiy-uslubiy asoslarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyoslash, tizimlashtirish, umumlashtirish hamda 626 nafar sport treneri ishtirokidagi diagnostik so‘rov metodlaridan foydalanilgan. Natijalar trenerlarda internet va elektron hujjatlardan foydalanish darajasi nisbatan yuqori, elektron jadvallar, video-tahlil, onlayn platformalar, mobil ilovalar va sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish esa pastroq ekanini ko‘rsatgan. Olingan natijalar AKT bo‘yicha malaka oshirishni kasbiy vazifalarga yo‘naltirilgan amaliy topshiriqlar asosida tashkil etish zarurligini asoslaydi.

Аннотация: В статье рассмотрены теоретико-методологические основы повышения квалификации спортивных тренеров в области информационно-коммуникационных технологий. Цель исследования заключается в определении научно-методических основ интеграции подготовки тренеров в области ИКТ с их профессиональной деятельностью. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, сравнения, систематизации, обобщения, а также диагностический опрос с участием 626 спортивных тренеров. Полученные результаты показали, что уровень использования интернет-ресурсов и электронных документов у тренеров сравнительно высок, тогда как применение электронных таблиц, видеоанализа, онлайн-платформ, мобильных приложений и средств искусственного интеллекта находится на более низком уровне. Результаты исследования обосновывают необходимость организации повышения квалификации в области ИКТ на основе практических заданий, направленных на решение профессиональных задач.

Kalit so‘zlar: sport treneri, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, kasbiy malaka, raqamli kompetensiya, raqamli ta’lim muhiti, sun’iy intellekt.

Ключевые слова: спортивный тренер, информационно-коммуникационные технологии, профессиональная квалификация, цифровая компетентность, цифровая образовательная среда, искусственный интеллект.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport sohasining raqamli transformatsiyasi trenerning kasbiy faoliyatiga qo‘yiladigan talablarni yangilamoqda. Zamonaviy trener mashg‘ulotni rejalashtirish, sportchilar holatini monitoring qilish, natijalarni qayd etish va tahlil qilish, texnik-taktik harakatlarni video orqali baholash hamda axborot xavfsizligi talablariga rioya etish kabi vazifalarni raqamli muhitda bajara olishi zarur. Shu sababli trenerlarning AKT bo‘yicha malakasini oshirish umumiy kompyuter savodxonligi doirasida emas, kasbiy faoliyat bilan integratsiyalashgan pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim.

O‘zbekistonda sport sohasini modernizatsiya qilishga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlarda raqamli texnologiyalarni joriy etish, sportchilarni ilmiy asosda tayyorlash va boshqaruv jarayonlarini zamonaviylashtirishga alohida e’tibor qaratilgan. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil etish, Los-Anjeles-2028 Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni kompleks tayyorlash hamda futbol sohasini raqamlashtirishga oid Prezident qarorlari mazkur jarayonning huquqiy-institutsional asosini mustahkamlaydi [1; 2; 3].

Raqamli kompetentlik A. Ferrari tadqiqotlari hamda DigCompEdu konseptual doirasida axborot bilan ishlash, kommunikatsiya, raqamli resurslardan foydalanish, xavfsizlik, baholash va muammolarni

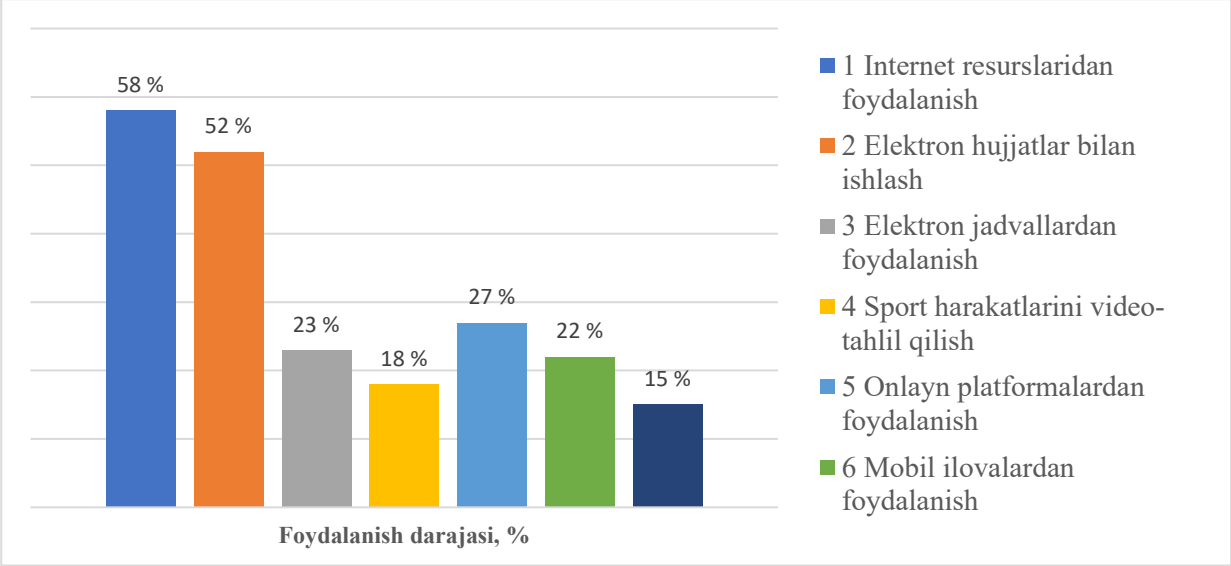
hal etish bilan bog‘liq integrativ xususiyat sifatida talqin qilinadi. [4; 7]. P. Mishra va M. Koehlerning TPACK konsepsiyasi texnologik bilimni pedagogik yondashuv va fan mazmuni bilan uyg‘unlashtirish zarurligini asoslaydi [6]. R. Maerning multimedia ta’limi nazariyasi esa matn, tasvir, audio va videoni didaktik maqsadga muvofiq birlashtirish o‘quv materialini o‘zlashtirishni qo‘llab-quvvatlashini ko‘rsatadi [5]. Mazkur yondashuvlar sport trenerlarining malakasini oshirish jarayonida AKT bo‘yicha tayyorgarligini takomillashtirish, shuningdek, raqamli texnologiyalarni ularning kasbiy faoliyatidagi aniq vazifalar bilan uzviy bog‘lash uchun nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha malakasini oshirishning nazariy-metodologik asoslarini aniqlash hamda AKT bo‘yicha tayyorgarlikni ularning kasbiy faoliyati bilan uzviy bog‘lash yo‘llarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: sport trenerlarining AKT bo‘yicha tayyorgarlik holatini aniqlash; malaka oshirishning nazariy-metodologik yondashuvlarini tahlil qilish; raqamli vositalarni trenerlarning kasbiy faoliyatiga integratsiyalashning samarali yo‘llarini asoslash.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish, qiyoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Amaldagi holatni aniqlash maqsadida 2026-yil yanvar–iyun oylarida malaka oshirish kurslarida tahsil olayotgan 626 nafar sport treneri (malaka oshirish kursi tinglovchilari) o‘rtasida mualliflik anketasi asosida diagnostik so‘rov o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Diagnostika natijalari trenerlarning raqamli tayyorgarligida nomutanosiblik mavjudligini ko‘rsatdi. Internet va elektron hujjatlardan foydalanish nisbatan kengroq bo‘lsa, tahliliy va sportga ixtisoslashgan raqamli vositalardan foydalanish ko‘rsatkichlari ancha past bo‘ldi (1-rasm).



1-rasm. Sport trenerlarining ayrim raqamli vositalardan foydalanish holati (n=626)

1-rasm ma’lumotlariga ko‘ra, internet resurslaridan foydalanish 58 foiz, elektron hujjatlar bilan ishlash 52 foizni tashkil etgan. Elektron jadvallar 23 foiz, video-tahlil 18 foiz, onlayn platformalar 27 foiz, mobil ilovalar 22 foiz va sun’iy intellekt 15 foiz darajasida qayd etilgan. Demak, raqamli vositalardan foydalanish tajribasi asosan axborot izlash va elektron hujjatlar bilan ishlash yo‘nalishida shakllangan bo‘lib, sport faoliyatiga xos tahliliy raqamli vositalardan foydalanish darajasi yetarlicha rivojlanmagan.

Ushbu natijalar malaka oshirishni “dastur haqida ma’lumot berish” tamoyilidan “kasbiy muammo — raqamli vosita — amaliy bajarish — tahlil — refleksiya” ketma-ketligiga o‘tkazish zarurligini ko‘rsatadi. Masalan, sportchilarning natijalarini monitoring qilish topshirig‘ida ma’lumotni jadvalga kiritish, hisoblash, diagrammada aks ettirish va trenerlik xulosasini yozish yagona amaliy vazifaga birlashtiriladi. Natijada texnik operatsiya kasbiy ma’noga ega faoliyatga aylanadi.

Nazariy tahlil va diagnostika natijalarini umumlashtirish AKT bo‘yicha malaka oshirish samaradorligi to‘rtta shartga tayanishini ko‘rsatdi: mazmunning trenerning kasbiy vazifalariga mosligi; boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo‘llash; multimedia

va interaktiv vositalarni maqsadga muvofiq integratsiyalash; natijani testlar bilan bir qatorda amaliy mahsulot va kasbiy vazifani bajarish sifati orqali baholash.

Xulosa. Sport trenerlarining AKT bo‘yicha malakasini oshirish raqamli vositalarni alohida o‘rgatish bilan cheklanmay, ularni kasbiy faoliyat vazifalariga integratsiyalashgan holda tashkil etilishi lozim. Diagnostika natijalari trenerlarda internet va elektron hujjatlardan foydalanish darajasi nisbatan yuqori, elektron jadvallar, video-tahlil, onlayn platformalar, mobil ilovalar va sun’iy intellektdan kasbiy foydalanish esa pastroq ekanini ko‘rsatdi. Shu bois malaka oshirish mazmunida amaliy topshiriqlar, raqamli tahlil, video orqali teskari aloqa, axborot xavfsizligi va sun’iy intellekt natijalarini tekshirishga ustuvor ahamiyat berish zarur. O‘qitish samaradorligi bilim, ko‘nikma va malakani kompleks baholash asosida aniqlanishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-son qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustdagi “O‘zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-262-son qarori.

4. Ferrari A. Digital Competence in Practice: An Analysis of Frameworks. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2012.

5. Mayer R.E. Multimedia Learning. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2021.

6. 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.

7. Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu / Y. Punie (ed.). Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

N.N.Adjiyev, katta o‘qituvchi
Jismony tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darslarini pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etishning ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi imkoniyatlari tahlil qilinadi. Gimnastika mashqlarining o‘quvchilarda asosiy harakat ko‘nikmalari, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishdagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, individual va differensial yondashuv, hamkorlikda o‘qitish, o‘yin va musobaqa metodlari, raqamli hamda aralash ta’lim vositalaridan foydalanish masalalari ko‘rib chiqiladi. Gimnastika va sifatli jismoniy tarbiya yondashuvlari motor, ijtimoiy va motivatsion natijalarni yaxshilashi mumkinligini ko‘rsatmoqda. 2026-yilgi maktab tadqiqotlarida tuzatuvchi gimnastika ayrim motor ko‘rsatkichlarida yuqoriroq natijalar berganligi haqida so‘z yuritilgan.

Аннотация: В статье анализируется образовательный, развивающий и воспитательный потенциал организации уроков гимнастики в общеобразовательных школах с опорой на педагогические подходы. Особое внимание уделяется роли гимнастических упражнений в формировании у учащихся базовых двигательных навыков, а также в развитии силы, ловкости, гибкости, равновесия и координации. Кроме того, рассматриваются возможности применения индивидуального и дифференцированного подходов, методов совместного обучения, игровых и соревновательных методик, а также инструментов цифрового и смешанного обучения. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что занятия гимнастикой и качественные подходы к физическому воспитанию способствуют улучшению двигательных, социальных и мотивационных показателей. Результаты исследований, проведенных в школах в 2026 году, показывают, что

применение корригирующей гимнастики обеспечило более высокие результаты по ряду показателей двигательной активности.

Kalit so‘zlar: gimnastika, jismoniy tarbiya, pedagogika, motor ko‘nikmalar, individual yondashuv, raqamli ta’lim, aralash ta’lim, hamkorlik, xavfsizlik, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: гимнастика, физическое воспитание, педагогика, двигательные навыки, индивидуальный подход, цифровое образование, смешанное обучение, сотрудничество, безопасность, физическое развитие.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darslarini tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va harakat faoliyatini takomillashtirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Gimnastika mashqlari o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanganda ularning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi[1.24].

Gimnastika darslarining asosiy pedagogik ahamiyati, avvalo, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan belgilanadi. Turli xil umumrivojlantiruvchi, akrobatik, tayanib sakrash, muvozanat saqlash, tirmashish va boshqa mashqlar o‘quvchilarning harakat imkoniyatlarini kengaytiradi.

Gimnastika darslari o‘quvchilarda harakat madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Mashqlarni aniq, izchil va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish orqali o‘quvchi o‘z tanasini boshqarish, fazoda mo‘ljal olish, harakatlarni muvofiqlashtirish va o‘z faoliyatini nazorat qilishni o‘rganadi. Bu ko‘nikmalar boshqa sport turlarini o‘zlashtirish uchun ham muhim asos bo‘lib xizmat qiladi.[2.45]

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati faqat jismoniy rivojlanish bilan chegaralanmaydi. Darslar jarayonida o‘quvchilarda intizom, mas’uliyat, qat’iyatlilik, jasorat, sabr-toqat va o‘ziga ishonch kabi irodaviy sifatlar rivojlanadi. Ayniqsa, murakkab mashqlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish o‘quvchini qiyinchiliklarni yengishga va belgilangan maqsadga erishishga o‘rgatadi.

Guruhli va juftliklarda bajariladigan gimnastika mashqlari esa o‘quvchilarda hamkorlik va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini shakllantiradi. O‘quvchilar sherigining xavfsizligini ta’minlash, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va umumiy topshiriqni bajarish jarayonida jamoaviy mas’uliyatni his qiladilar.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida gimnastika darslarida individual va differensial ta’lim tamoyillaridan foydalanish alohida ahamiyatga ega. Chunki bir sinfdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat tajribasi va imkoniyatlari bir xil bo‘lmaydi. Shu sababli mashqlarning sodda, o‘rta va murakkab variantlarini taklif qilish o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlariga mos ravishda shug‘ullanishiga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, gimnastika darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish ta’lim samaradorligini oshirishi imkonini beradi. Mashqlar texnikasini videolavhalar orqali namoyish qilish, o‘quvchilarning harakatlarini video yordamida tahlil qilish va elektron baholash vositalaridan foydalanish o‘quvchilarning darsga qiziqishini kuchaytiradi hamda o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Shunday qilib, gimnastika darslari jismoniy, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni birlashtiruvchi samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Uni zamonaviy metodlar, individual yondashuv, innovatsion texnologiyalar va xavfsizlik talablariga asoslangan holda tashkil etish o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Gimnastika darslarining pedagogik ahamiyati shundan iboratki gimnastika darslari bir vaqtning o‘zida ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi vazifalarni bajaradi. Ta’limiy jihatdan o‘quvchilar harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishni, fazoda mo‘ljal olishni va mashqlar ketma-ketligini o‘zlashtiradi. Rivojlantiruvchi jihatdan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya takomillashadi. Tarbiyaviy jihatdan esa intizom, mas’uliyat, qat’iyat, o‘zaro yordam va jamoada ishlash kabi sifatlar shakllanadi.

Zamonaviy gimnastika darsida o‘qituvchi markazidagi yondashuvni o‘quvchi faoliyatiga yo‘naltirilgan model bilan boyitish maqsadga muvofiq. Bunda topshiriqlarni darajalash, kichik guruhlarda ishlash, juftlikdagi mashqlar, o‘zaro baholash, muammoli vaziyatlar va musobaqa elementlaridan foydalanish mumkin. Gimnastika ta’limi bo‘yicha yangi sharhlarda hamkorlik va texnologiyalar motor ko‘nikma, bilim va ijtimoiy munosabatlarni qo‘llab-quvvatlashi qayd etilgan.

Individual va differensial yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki bir sinfdagi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bir xil emas. Shuning uchun gimnastika mashqlarini tanlashda yosh, tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi va individual imkoniyatlarni hisobga olish zarur. Bir xil harakatning sodda, standart va

murakkab variantlarini berish o‘quvchilarga o‘z imkoniyatiga mos yuklama bilan ishlash imkonini beradi. 2026-yilgi maktab tadqiqotida 255 nafar o‘quvchi ishtirok etgan tuzatuvchi gimnastika dasturi ayrim motor ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga qaraganda kattaroq o‘sish bergan.

Individual va differensial yondashuvlar ko‘rsatkichlar jadvali

1-jadval

Ko‘rsatkich	Eksperimental guruh	Nazorat guruhi	Jami
O‘quvchilar soni	94 nafar	161 nafar	255 nafar
Tadqiqot o‘tkazilgan maktablar	3 ta maktab	3 ta maktab	3 ta maktab
O‘quvchilarning o‘rtacha yoshi	9,67 ± 0,46 yosh	9,67 ± 0,46 yosh atrofida	9,67 ± 0,46 yosh
Dastur	To‘ldiruvchi gimnastika	Standart jismoniy tarbiya	—
Davomiyligi	4 oy	4 oy	4 oy
Asosiy yo‘nalish	Qomat bilan bog‘liq muammolarni tuzatish va motor sifatlarni rivojlantirish	Oddiy jismoniy tarbiya dasturi	—
Baholash	Dasturdan oldin va keyin	Dasturdan oldin va keyin	—

Raqamli vositalar gimnastika texnikasini ko‘rsatish, harakatni bosqichlarga ajratish va o‘quvchining o‘z faoliyatini tahlil qilishni yengillashtiradi. Qisqa videolar, animatsiyalar, QR-kodli topshiriqlar, elektron testlar va video-refleksiya darsni boyitishi mumkin. 2026-yilda o‘tkazilgan maktab tadqiqotida an’anaviy darsga qo‘shimcha asinxron raqamli materiallardan foydalangan aralash model motor o‘rganish va bilimni saqlab qolishda yaxshiroq natija bergan.

Gimnastika darslarini boshlashdan oldin sport zalining holati va jihozlarning texnik xavfsizligi tekshiriladi. Gimnastika to‘shamasi, turnik, gimnastika devori, gimnastika o‘rindig‘i, to‘siqlar va boshqa jihozlarning mustahkamligi ko‘zdan kechirilishi kerak. Jihozlar o‘quvchilarning yoshiga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi zarur. Mashqlar bajariladigan joyda ortiqcha buyumlar bo‘lmasligi va pol sirpanchiq emasligi ham muhim.[3.36]

Darsning tayyorlov qismida o‘quvchilarning organizmini asosiy yuklamaga tayyorlash maqsadida yengil yugurish, yurish, umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bajariladi. Yetarli darajadagi tayyorgarlik mashqlari mushak va bo‘g‘imlarni keyingi yuklamaga tayyorlashga yordam beradi.

Murakkab gimnastika elementlarini bajarishda o‘qituvchining himoyalash va yordam berish usullaridan to‘g‘ri foydalanishi katta ahamiyatga ega. O‘quvchi yangi mashqni mustaqil bajarishdan oldin uning texnikasini tushunishi va o‘qituvchi ko‘rsatmasini amalda bajarib ko‘rishi kerak. Zarur hollarda mashq soddalashtirilgan variantdan boshlanib, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Pedagogik nazorat jarayonida o‘qituvchi har bir o‘quvchining jismoniy holati, mashqni bajarish texnikasi, yuklamani o‘zlashtirishi va xavfsizlik qoidalariga rioya etishini kuzatadi. O‘quvchining imkoniyatidan ortiq yuklama berish yoki murakkab mashqni yetarli tayyorgarliksiz bajarishga majburlashga yo‘l qo‘yilmaydi.

Xavfsizlik qoidalarini o‘quvchilarga faqat dars boshida tushuntirish bilan cheklanmaslik kerak. Har bir yangi mashq yoki jihozdan foydalanishdan oldin uning bajarilish tartibi, ehtiyot chorasi va xavfsizlik talablari qayta eslatilishi maqsadga muvofiq. Bu o‘quvchilarda xavfsiz harakat qilishning barqaror ko‘nikmasini shakllantiradi.

Pedagogik nazoratning yana bir muhim jihati - individual yondashuvdir. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lganligi sababli ularga bir xil yuklamani berish har doim ham to‘g‘ri emas. Mashqlarning murakkabligi, takrorlanish soni va bajarish sur’ati o‘quvchining imkoniyatiga qarab belgilanadi.

Shuningdek, o‘qituvchi dars davomida o‘quvchilarning charchash belgilariga e’tibor berishi, zarur hollarda mashqni to‘xtatishi yoki yuklamani kamaytirishi kerak. O‘quvchining sog‘lig‘i va xavfsizligi har qanday sport natijasidan ustun turishi lozim.

Umuman olganda, xavfsizlik va pedagogik nazorat gimnastika darsining ajralmas qismi hisoblanadi. Jihozlarni oldindan tekshirish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, mashqlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, individual yuklama berish va doimiy pedagogik kuzatuv gimnastika darslarini samarali va xavfsiz tashkil etishning asosiy shartlaridir.

Amaliyotda mashqlarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida berish, individual imkoniyatga mos yuklama tanlash, kichik guruh va juftliklarda hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, o‘yin va musobaqa elementlari orqali motivatsiyani oshirish, videoko‘rsatma va raqamli baholashdan foydalanish, o‘quvchining o‘z-o‘zini baholashi hamda xavfsizlikni doimiy nazorat qilish samarali hisoblanadi.

Xulosa. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida gimnastika darslarini pedagogik asosda tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Gimnastika harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qomat va harakat madaniyatini shakllantirish bilan birga, intizom, mas’uliyat, iroda va hamkorlikni ham tarbiyalaydi. Individual va differensial ta’lim, hamkorlik, o‘yinli metodlar va raqamli vositalarni oqilona uyg‘unlashtirish dars samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
2. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. — Toshkent: Ilm Ziyo, 2013.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: Ilm Ziyo, 2015.
4. M.N. Umarov GIMNASTIKA Toshkent: Ilm Ziyo, 2018.
5. Alikulov K.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Chirchiq, 2024

JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARINING KASBIY FAOLIYATI NATIJALARINI BAHOLASHDA ELEKTRON PORTFOLIODAN FOYDALANISH

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

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faolyati natijalarini baholashda mavjud axborot tizimlarni elektron portfolioga integratsiya qilish, inson omilini minimallashtirish va samaradorligini oshirish hamda resurslarni tejash masalasi haqida so‘z yuritiladi.

Аннотация: В статье рассматривается вопрос интеграции существующих информационных систем в электронное портфолио для оценки результатов профессиональной деятельности инструкторов по физической культуре, а также минимизации человеческого фактора, повышения эффективности и экономии ресурсов.

Kalit so‘zlar: elektron portfolio, integratsiya, kasbiy faolyat, raqamli texnologiyalar, monitoring, baholash, raqamlashtirish, axborot tizimlari.

Ключевые слова: электронное портфолио, интеграция, профессиональная деятельность, цифровые технологии, мониторинг, оценка, цифровизация, информационные системы.

Hozirgi kunda Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi boshqaruv jarayonlarini takomillashtirish maqsadida turli axborot tizimlarini faoliyatiga joriy etmoqda. Bu axborot tizimlari turli ma’lumotlarni yig‘ish, saqlash, qayta ishlash va tahlil qilish imkonini beradi. Axborot tizimlar orqali Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining ayrim toifadagi individual natijalarini monitoring qilish va baholash mumkin.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bugungi kunda axborot tizimlarining integratsiyasi turli sohalarda mavjud axborot resurslarini birlashtirish, ma’lumotlarning takrorlanishini kamaytirish hamda xizmatlar sifatini oshirish imkonini berib, biznes, davlat boshqaruvi, sog‘liqni saqlash va ta’lim tizimlarida sezilarli natijalarga erishilishini ta’minlamoqda.

Elektron portfolio - kasbiy faoliyatida mutaxassislar tomonidan o‘z bilimlari, ko‘nikmalari va yutuqlarini raqamli shaklda jamlash usulidir. Bu hujjatlar, taqdimotlar, videolar va boshqa raqamli

materiallarni o‘z ichiga oladi. Ushbu portfolio shaxsiy va professional rivojlanishni aks ettiradi hamda mutaxassislarining kabiy faoliyatiga oid barcha muhim ma’lumotlarni elektron portfolioda taqdim etishga xizmat qiladi.

Elektron portfolio o’zaro fikr almashish, o’zini baholash va boshqalar bilan hamkorlik qilish uchun qulay vositadir. Shuningdek, u faoliyati davomida erishilgan natijalarni aniqlash va baholash uchun ham muhim ahamiyatga ega[5].

Zamonaviy ta’lim tizimida uzluksiz kasbiy rivojlanish uchun elektron portfolio samarali vosita sifatida e’tirof etilmoqda. Elektron portfolio jismoniy tarbiya yo‘riqchilarga o‘z kasbiy faoliyatini muntazam tahlil qilish, yutuqlarini tizimli saqlash va namoyish etish imkoniyatini beradi. Elektron portfolio nafaqat yo‘riqchining shaxsiy rivojlanishini, balki ta'lim sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

G‘R.Otamurodov pedagog kadrlar malakasini oshirishi va rahbar kadrlar kasbiy faoliyati monitoringini tashkil etishning elektron tizimini yaratdi. E.M. Rasulov elektron portfolio yaratish bo‘yicha izlanishlar olib borib, kasbiy faoliyatni rivojlantirishda elektron portfolio raqobatbardoshligini oshirish masalalarini ilmiy jihatdan asosladi[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-iyulda 355-son qarori bilan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malakasini oshirishning bevosita, muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish tizimi yo‘lga qo‘yildi. Bunda, 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 hisoblanadi. Maskur qarorning 3-ilovasida tasdiqlangan nizom asosida 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]. Malaka oshirishning muqobil shaklida malaka oshirish yoki yakuniy attestatsiya sinovidan ozod bo‘lish uchun Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilar 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 Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berishdagi asosiy muammolarni elektron portfolioga mavjud axborot tizimlarini integratsiyalash asosida hal qilish maqsadida tadqiqot ishlari olib borildi.

1.Tadqiqot obyekti. Tadqiqot obyekti sifatida Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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 jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini tasdiqlovchi normativ-huquqiy hujjatlar o‘rganildi.

Holatlarni kuzatish: Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash va baholash natijalari bo‘yicha imtiyozlar berish bo‘yicha normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Amaliyotda Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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 jismoniy tarbiya yo‘riqchilarning kasbiy faoliyati reflektsiyasiga va ishlashga bo‘lgan mativatsiyalariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholash tizimini samarali tashkil etishda hozirgi kunda mavjud axborot tizmilarga integratsiyalashgan elektron portfolio asosida takomillashtirish zarurati sezilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 355-son qarorida(3-ilova) qabul qilingan Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatini baholash mezonidagi 9 ta banddan 6 tasini(60 ball va undan kam ballarni) hozirgi kundagi mavjud bo‘lgan axborot tizimlarni elektron portfolioga integrotsiya qilgan holda baholash va monitoring qilish mumkin. Ular quyidagi bandlar:

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ma’lumoti – jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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[6].

malaka toifasi – jismoniy tarbiya yo‘riqchilarning malaka toifasi haqidagi ma’lumotlarni Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi pedagog kadrlari uchun yagona ma’lumotlar bazasidan(https://pedagog.uzedu.uz/) olish mumkin[9].

sport toifasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir jismoniy tarbiya yo‘riqchining sport toifasi haqida ma’lumotni (my.sport.uz) olish mumkin[7].

trenerlik yoki trener-yo‘riqchilik faoliyati bilan shug‘ullanayotganligi (malaka oshirish davriga muvofiq) – O‘zbekiston Respublikasi Kambag‘allikni qisqartirish va bandlik vazirligining yagona milliy mehnat(my.mehnat.uz) tizimidan trenerlik yoki trener-yo‘riqchilik faoliyati bilan malaka oshirish davrida shug‘ullanayotganligi haqida axborotni olish mumkin [8].

sport sinovlari natijasiga ko‘ra jismoniy tayyorgarlik darajasi – Sport vazirligi tomonidan tashkil etilgan interaktiv xizmatdan foydalanib har bir tinglovchining jismoniy tayyorgarlik darajasi haqida ma’lumot(my.sport.uz) olish mumkin[4].

o‘quv-uslubiy adabiyotlar tayyorlaganligi – o‘quv qo‘llanma, metodik qo‘llanma, o‘quv-uslubiy tavsiyalar ommalashtirilganligi haqidagi ma’lumotlarni Pedagoglarni ilg‘or tajribalari va zamonaviy metodikalarini ommalashtirish platformasi(ommalashtirish.avloniy.uz)dagi shaxsiy kabinetidan bilish imkoniyati yaratilgan[10].

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini bo‘yicha imtiyozlar berish tizimini yagona integratsiyalashgan raqamli platforma shaklda yo‘lga qo‘yishni talab qilmoqda.

Birinchidan, Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatini baholashda integratsiyalashgan elektron portfolio turli davlat tashkilotlarining axborot tizimlaridan ma’lumotlarni olish imkoniyati yaratiladi.

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining 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 elektron portfolio modelni yaratish va uni amaliyotga joriy etish jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarin baholash tizimini yangi bosqichga olib chiqadi. Elektron portfolio jismoniy tarbiya yo‘riqchilarga faoliyatini tahlil qilishga, rivojlanish traektoryasini belgilashga, ishlashga bo‘lgan mativatsiyalarni va ta’lim sifatni oshiriga xizmat qiladi.

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. Erkaboyeva S. (2026). Chet tili o‘qituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanishida elektron portfoliodan foydalanish metodikasi. Avtoreferat.
4. Kaypnazarovich, B. I. (2026). The Issue of Information System Integration in Evaluating the Results of the Professional Activities of Physical Education Teachers. American Journal of Social and Humanitarian Research, 7(2), 17–21. https://doi.org/10.31150/ajshr.v7i2.4559

Internet manbalar:

5. www.soff.uz
6. https://diplom.edu.uz/
7. https://my.sport.uz/
8. https://my.mehnat.uz/
9. https://pedagog.uzedu.uz/
10. https://ommalashtirish.avloniy.uz/

SPORT MASHG'ULOTLARIDA SUN’IY INTELLEKT ASOSIDA VIDEOTAHLIL IMKONIYATLARI

S.B.Ibragimova, v.b.dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrasi

Annotatsiya: Sun’iy intellekt asosidagi videotahlil harakat namunalarini o`rganadi, samarasizlikni aniqlaydi va mashg‘ulotlar va o‘yinlarga tayyorgarlik jarayonida taxminlarga barham berib, tezkor fikr-mulohazalarni taqdim etadi. Ushbu texnologiya sportchining biomexanikasini tahlil qilishdan tortib, jamoa strategiyasini takomillashtirishgacha o'yinchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi.

Аннотация: Видеоанализ на основе искусственного интеллекта изучает двигательные движения, выявляет неэффективности и обеспечивает мгновенную обратную связь, исключая догадки во время тренировок и подготовки к игре. Эта технология может помочь улучшить навыки игроков, от биомеханического анализа спортсмена до совершенствования командной стратегии.

Kalit so‘zlari: videotahlil, sportchi harakati biomexanikasi, tiklanish, reaksiya vaqti

Ключевые слова: видеоанализ, биомеханика спортсмена, восстановление, время реакции

Inson hayotiga sun’iy intellektni joriy etishning yuksak ahamiyatining tasdig’i sifatida hayotning turli sohalarida haqiqiy kuch va samaradorlikni aks ettiruvchi qator innovatsiyalar va yutuqlar mavjud, jumladan tibbiyot, spot, tijorat, moliya, ommaviy axborot vositalari, jinoyatchilikka qarshi kurash va boshqalar.

Biroq, shu bilan birga, sun’iy intellektning jadal rivojlanishi mashinalar odamlarga o’z muammolarini hal qilishda yordam berish bilan birga, jamiyatimizning iqtisodiy, huquqiy va axloqiy asoslariga ta’sir ko’rsatishi mumkin bo’lgan yangi muammolarni ham yaratishi mumkinligini ta’kidladi.

Mutaxassislarning fikricha, yaqin 10–15 yil ichida sportning barcha turlari to‘liq raqamlashtiriladi. SI yordamida: sportchilar individual “raqamli tvini” yaratiladi, mashg‘ulotlar 90% avtomatlashtiriladi, murabbiylar SI bilan birga ishlovchi analitik mutaxassisga aylanadi, shikastlanishlar sezilarli kamayadi, hakamlik tizimi to‘liq kompyuterlashtiriladi. Sportdagi raqobat ortgan sari SIning roli yanada kuchayadi.

Sun’iy intellekt asosida sport tahlili bugungi kunda sport ilm-fanining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. SI texnologiyalari sportchilarni chuqur tahlil qilish, jarohatlarning oldini olish, raqibni o‘rganish, mashg‘ulotlarni optimallashtirish, musobaqa natijalarini bashorat qilish va strategiyalarni shakllantirishda ulkan imkoniyatlar yaratmoqda. Sportning raqamli transformatsiyasi davom etar ekan, SI sportning har bir bosqichiga chuqur kirib boradi va yangi avlod sportchilarining muvaffaqiyatida hal qiluvchi omilga aylanadi.

Sport mashg‘ulotlari ma’lumotlarga asoslangan metodologiyaga o‘tishda davom etmoqda, sportchilar va murabbiylarga ishlashni optimallashtiradigan aniq, o‘lchanadigan tushunchalarni taqdim etadi. An’anaviy o‘qitish usullari asosan qo‘lda kuzatish va subyektiv fikr-mulohazaga tayanadi, bu nozik harakatlarni kuzatish yoki real vaqtda biomexanikani tahlil qilish qobiliyatini cheklaydi. Sport

mashg‘ulotlarini kompyuterda ko‘rish bu cheklovlarni ishlashni kuzatish, jarohatlarning oldini olish va strategik rejalashtirishni avtomatlashtirish orqali hal qiladi.

Mashg‘ulotlar samaradorligi sportchilar obyektiv, real vaqtda ishlash bo‘yicha fikr-mulohazalarini olganda yaxshilanadi. Kompyuter ko‘rishi harakat samaradorligini, tezligini, tezlashishini va aniqligini o‘lchaydi, bu sportchilarga aniq ma’lumotlarga asoslangan holda o‘z shakllarini yaxshilashga yordam beradi. Avtomatlashtirilgan harakatni kuzatish bilan ushbu texnologiya qadam uzunligi, tortishish mexanikasi va reaktsiya vaqtini baholaydi va ilgari faqat keng qamrovli qo‘lda video ko‘rib chiqish orqali mavjud bo‘lgan tezkor tushunchalarni taqdim etadi.

Shoshilinch fikr-mulohazalar sportchilarga mashg‘ulotdan keyingi baholashni kutish o‘rniga, mashg'ulotlar davomida texnikani sozlash imkonini beradi. Sun'iy intellektga asoslangan tizimlar sportchining harakatlarini biomexanik mezonlarga solishtirib, murabbiylarga texnikani yanada aniqroq sozlashda yordam beradi. Ushbu tahlil darajasi ko'nikmalarni rivojlantirishni kuchaytiradi va takomillashtirishning aniq sohalariga e'tibor qaratish orqali ta'lim samaradorligini oshiradi.

Vaqt o'tishi bilan bu doimiy kuzatuv sportchining muvaffaqiyati haqida o'lchanadigan rekordni yaratadi. Ishlash tendentsiyalari kuchli tomonlarni ta'kidlaydi va takomillashtirilishi kerak bo'lgan sohalarni aniqlaydi, bu esa uzoq muddatli sport rivojlanishiga tizimli yondashish imkonini beradi.

Shikastlanishning oldini olish va reabilitatsiya qilish

Sport jarohatlari ko'pincha takroriy harakatlar, noto'g'ri texnika yoki aniqlanmagan nomutanosibliklardan kelib chiqadi. Kompyuterni ko'rish qo'shma hizalanish, harakat simmetriyasi va mushaklarning ishtirokini tahlil qilish orqali ushbu xavf omillarini aniqlaydi. Inson ko‘ziga ko‘rinmaydigan sportchi shaklidagi nozik og‘ishlarni sun’iy intellekt yordamida tahlil qilish orqali aniqlash mumkin, bu esa haddan tashqari foydalanish jarohatlari va zo‘riqish bilan bog‘liq holatlar xavfini kamaytiradi.

Reabilitatsiya davrida harakatni kuzatish tiklanish jarayonini kuzatib boradi, hozirgi harakat shakllarini jarohat oldidan boshlang'ich ko'rsatkichlar bilan taqqoslaydi. Fizioterapevtlar va murabbiylar ushbu ma'lumotlardan sub'ektiv baholashlarga emas, balki haqiqiy tiklanish tendentsiyalariga asoslangan terapiya rejalarini tuzatish uchun foydalanadilar. Ushbu yondashuv sportchilarga kuch va harakatchanlikni xavfsiz tarzda tiklashga yordam beradi va qayta jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi.

Haqiqiy vaqtda harakat tahlili, shuningdek, sportchilarning xavfsiz intensivlik darajasidan oshmasligini ta'minlab, mashg'ulot yukini boshqarishni yaxshilaydi. Sport jamoalari mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish va samaradorlikni oshirish orqali jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Real vaqtda harakatni kuzatish

Mashg'ulotlar paytida darhol fikr-mulohazalar sportchilarga o'z harakatlarini aniqlik bilan yaxshilash imkonini beradi. Sun'iy intellekt yordamida harakatlanishni kuzatish tizimlari sportchining skelet tuzilishini tahlil qilish, bo'g'inlar harakati va tana joylashuvini real vaqtda suratga olish uchun kameralar va sensorlardan foydalanadi. Ushbu ma'lumotlar sportchilarga kechikishlarsiz shaklni to'g'rilashga, muvofiqlashtirishni yaxshilashga va texnikani yaxshilashga yordam beradi.

Gimnastika, suzish va sprint kabi vaqt va aniqlikka tayanadigan sport turlari doimiy harakatni kuzatishdan foyda oladi. Sun'iy intellektga asoslangan tizimlar samarasizlikni ta'kidlab, sportchilarga samaradorlikni optimallashtirish uchun uchish burchaklari, zarba mexanikasi yoki oyoqning joylashishini sozlashda yordam beradi.

Harakatni kuzatish mashg'ulotlar yoki jonli o'yinlar paytida o'yinchi joylashuvi va masofani tahlil qilish orqali jamoaviy sport turlarida o'yin taktikasini yaxshilaydi. Murabbiylar bu ma'lumotlardan tarkibni, himoyaviy strategiyalarni va hujumkor o'yin ijrosini aniq sozlash, jamoa muvofiqlashtirishni yaxshilash uchun foydalanadilar.

Jarohatlarning oldini olishdan tashqari, biomexanikani baholash harakat samaradorligini optimallashtirish orqali ishlashni yaxshilaydi. Masalan, yuguruvchilar energiya sarfini kamaytirish va chidamlilikni oshirish uchun qadam mexanikasini yaxshilaydi. Shunga o'xshash ilovalar turli sport turlari bo'yicha sportchilarga foyda keltiradi.

Virtual murabbiylik va trening simulyatsiyalari

Shaxsiy murabbiylikdan foydalana olmagan sportchilar sun'iy intellektga asoslangan virtual murabbiylik platformalari orqali tizimli fikr-mulohazalarga ega bo'lishadi. Ushbu tizimlar harakat va texnikani tahlil qiladi va qayd etilgan ishlash ko'rsatkichlari asosida moslashtirilgan tavsiyalarni taklif qiladi.

Mashg'ulot simulyatsiyalari haqiqiy o'yin stsenariylarini yaratadi, bu esa sportchilarga dinamik sharoitlarda texnikani mashq qilish imkonini beradi. AI tomonidan yaratilgan o'quv vositalari otish

mexanikasi, mudofaa joylashuvi va reaktsiya vaqtlari haqida tushuncha beradi va sportchilarga o'yindagi vaziyatlarga yondashuvlarini yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu texnologiya, shuningdek, o'qitish imkoniyatlarini kengaytiradi. Chekka hududlardagi o‘yinchilar yoki mustaqil ravishda mashg‘ulot o‘tkazayotganlar AI tomonidan yaratilgan fikr-mulohazalardan foyda ko‘radilar, bu esa jismoniy ishtirokni talab qilmasdan yuqori sifatli murabbiylikdan foydalanish imkonini beradi.

Individual mashg`ulot dasturlari

Sportchilar turli xil sur'atlarda rivojlanadi, bu individual kuchli va zaif tomonlarga mos keladigan o'quv dasturlarini talab qiladi. Sun'iy intellektga asoslangan tizimlar ishlash tendentsiyalari, harakat samaradorligi va chidamlilik darajasini tahlil qilish orqali maxsus o'quv rejimlarini yaratadi.

Haqiqiy vaqtda o'zgartirishlar mashg'ulot intensivligini progressga qarab oshirish yoki kamaytirish imkonini beradi, bu esa ortiqcha mashq qilish xavfini kamaytiradi. Murabbiylar ushbu tushunchalardan mashg'ulot tartiblarini takomillashtirish uchun foydalanadilar va takomillashtirish sohalariga e'tibor berishadi. Ma'lumotlarga asoslangan ushbu yondashuv taxminlarni yo'q qilish va ko'nikmalarni maksimal darajada rivojlantirish orqali mashg'ulotlarni samaraliroq qiladi.

Sportchilar texnikni takomillashtirish, chidamlilikni oshirish va uzoq muddatli yaxshilanishlarni kuzatishga yordam beradigan tuzilgan, ma'lumotlarga asoslangan rivojlanish rejalaridan foyda ko'radi. O'lchanadigan ko'rsatkichlar bilan o'quv dasturlari yanada strategik va natijalarga yo'naltirilgan bo'ladi.

Kengaytirilgan o'yin strategiyasini ishlab chiqish

Shaxsiy ishlashdan tashqari, kompyuterni ko'rish o'yinchining harakatini, taktik ijrosini va raqib tendentsiyalarini tahlil qilish orqali jamoa strategiyasini aniqlaydi. Sun'iy intellekt yordamida o'yin tahlili o'yinchining joylashishini, to'p harakati va mudofaa tuzilmalarini sindirib, jamoa muvofiqlashtirishni yaxshilaydigan tushunchalarni beradi.

Murabbiylar va tahlilchilar ushbu ma'lumotlardan tarkibni takomillashtirish, himoya strategiyalarini sozlash va to'p uzatish aniqligini optimallashtirish uchun foydalanadilar. Futbolda sun’iy intellekt asosidagi tahlil o‘tish yo‘laklari va himoyadagi bo‘shliqlarni aniqlab, jamoalarga taktik ijroni yaxshilashga yordam beradi. Xuddi shunday, jamoalar avtomatlashtirilgan o'yin tahlili asosida basketbolda zarba tanlash va masofani aniqlaydi.

Ushbu tushunchalar professional ligalardan tortib havaskor klublargacha bo'lgan barcha darajadagi jamoalar uchun foydali bo'lib, yuqori darajadagi tahlillarni kengroq sportchilar va murabbiylar xodimlari uchun ochiq qiladi. Ma'lumotlar bilan ta'minlangan tuzatishlar jamoaning umumiy samaradorligini oshiradi va o'yin strategiyasini sezilarli darajada aniqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar to`plami

1. Tierney, P. Design, development and implementation of wearable technology in football further education settings in the United Kingdom: thesis for the degree of Professional Doctorate in Applied Sport andExercise Science / P. Tierney. - Liverpool: Liverpool John Moores University, 2021. - 321 p.

2. Ibragimova S. Sportda elektron ta'lim: O'quv qo'llanma. - Chirchiq: 2024.

3. Yuldasheva K. Jismoniy tarbiya va sportda axborot texnologiyalari: O'quv qo'llanma. - Chirchiq: 2022. - 2 1 7 b.

4. Yusupova Z.X., Ibragimova S.B. Sport biomexanikasi (Sportchi harakat faoliyatini o`rganuvchi

SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARI JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHISINING INFORMAL KASBIY RIVOJLANISHI VOSITASI SIFATIDA

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: Mazkur maqolada zamonaviy sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining informal kasbiy rivojlanishidagi o‘rni va imkoniyatlari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Pedagogik faoliyatda raqamli vositalardan foydalanish, o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini mustaqil o‘qitishi, kasbiy kompetentsiyalarini uzluksiz takomillashtirib borish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, sun’iy intellekt asosidagi moslashuvchan ta’lim platformalari, tahliliy modellar va

avtomatlashtirilgan tavsiya tizimlarining jismoniy tarbiya va sport ta’limi sifatini oshirishdagi ahamiyati ochib berilgan.

Аннотация: В данной статье научно-методически проанализированы роль и возможности современных технологий искусственного интеллекта (ИИ) в неформальном профессиональном развитии учителей физической культуры. Освещены механизмы использования цифровых инструментов в педагогической деятельности, самостоятельного обучения педагогов и непрерывного совершенствования их профессиональных компетенций. Также раскрыто значение адаптивных образовательных платформ на базе искусственного интеллекта, аналитических моделей и автоматизированных рекомендательных систем в повышении качества физического воспитания и спортивного образования.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, informal kasbiy rivojlanish, jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, raqamli transformatsiya, o‘z-o‘zini rivojlantirish.

Ключевые слова: искусственный интеллект, информальное профессиональное развитие, физическая культура, педагогические технологии, цифровая трансформация, саморазвитие.

Kirish. Jahon ta’lim tizimida kechayotgan tub o‘zgarishlar va raqamli transformatsiya jarayonlari pedagog kadrlar oldiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida ta’lim beruvchi o‘qituvchilarning kasbiy mahoratini uzluksiz oshirib borish, ularni zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini egallash zaruriyatini yuzaga keltiradi [1, 14-16]. An’anaviy malaka oshirish shakllari bilan bir qatorda, o‘qituvchining shaxsiy tashabbusi va zamonaviy vositalar asosida amalga oshiriladigan informal kasbiy rivojlanish muhim ahamiyat kasb etmoqda [2, 45-48].

Bugungi kunda sun’iy intellekt (SI) texnologiyalari nafaqat ishlab chiqarish va iqtisodiyot, balki ta’lim sohasining ham ajralmas qismiga aylandi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, mashg‘ulotlar rejasini tuzish, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda yuklamalarni taqsimlashda sun’iy intellekt imkoniyatlaridan keng foydalanishi mumkin [3, 112-115]. Shu bois, sun’iy intellekt vositalarini o‘qituvchining informal kasbiy rivojlanish vositasi sifatida o‘rganish va amaliyotga joriy etish dolbazar ilmiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Informal kasbiy rivojlanish tushunchasi va uning jismoniy tarbiyadagi o‘rni. Informal ta’lim — bu shaxsning kundalik faoliyati davomida, o‘z-o‘zini tarbiyalash, mustaqil o‘qish, tajriba orttirish va axborot manbalari (jumladan, internet va sun’iy intellekt tizimlari) bilan ishlash jarayonida ro‘y beradigan rasmiy bo‘lmagan bilimlarni egallash jarayonidir [4, 23-25]. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun pedagogik mahoratni oshirish ko‘p jihatdan amaliy tajriba, ilmiy-uslubiy yangiliklarni o‘zlashtirish va ularni dars jarayoniga tatbiq etish bilan chambarchas bog‘liqdir.

An’anaviy malaka oshirish kurslari orasidagi davrda o‘qituvchining o‘z ustida ishlashi uning kasbiy barqarorligini ta’minlaydi. Bunda quyidagi omillar muhim rol o‘ynaydi:

- Mustaqil ravishda ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish va tarjima qilish;
- Kasbiy hamjamiyatlar va onlayn platformalar orqali fikr almashish;
- Pedagogik faoliyatdagi muammolarni raqamli tahlil qilish vositasida hal etish [5, 67-70].

Sun’iy intellekt vositalarining pedagogik-metodik imkoniyatlari. Sun’iy intellekt texnologiyalari o‘qituvchiga o‘zining shaxsiy ta’lim traektoriyasini shakllantirishda ko‘maklashadi. Xususan, generative AI (generativ sun’iy intellekt) modellaridan foydalangan holda pedagoglar quyidagi imkoniyatlarga ega bo‘ladilar:

1. Dars ishlanmalari va metodik qo‘llanmalarni avtomatlashtirilgan tarzda yaratish: O‘qituvchi o‘ziga kerakli mavzu bo‘yicha noyob interaktiv mashg‘ulotlar ssenariylarini bir necha soniyada tayyorlashi mumkin [6, 88-91].

2. Jismoniy yuklamalarni tahlil qilish va modellashtirish: Sport mashg‘ulotlarida yuklamalarni hisoblab chiqish, yurak urish chastotasi va tiklanish jarayonlarini monitoring qilish bo‘yicha maxsus SI algoritmlarini o‘rganish o‘qituvchining analitik qobiliyatlarini rivojlantiradi [7, 134-138].

3. Til va axborot to‘siqlarini bartaraf etish: Dunyoning ilg‘or ilmiy-metodik adabiyotlari va tadqiqotlarini sun’iy intellekt tarjimonlari va tahlilchilari yordamida tezkor o‘zlashtirish imkoniyati yaratiladi [8, 52-54].

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining raqamli kompetentsiyasini shakllantirish modellari. O‘qituvchining informal kasbiy rivojlanishida sun’iy intellektdan foydalanish darajasi uning raqamli madaniyati va kompetentsiyasiga tayanadi. Bugungi kunda pedagoglar quyidagi yo‘nalishlarda o‘z malakasini oshirishi zarur:

- *Prompt-injeneriya asoslari:* Sun’iy intellekt tizimlariga to‘g‘ri va aniq pedagogik vazifalarni qo‘ya bilish;
- *Ma’lumotlar tahlili (Data Analytics):* O‘quvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini raqamli shaklda qayta ishlash;
- *Onlayn ta’lim muhitini boshqarish:* Masofaviy va aralash ta’lim shakllarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi [9, 201-205].

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sun’iy intellekt vositalaridan muntazam foydalanadigan o‘qituvchilar kasbiy faoliyatida vaqtni tejash, darslarning qiziqarliligini oshirish va o‘quvchilarning individual xususiyatlariga moslashish borasida yuqori natijalarga erishmoqdalar [10, 78-82].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sun’iy intellekt texnologiyalari jismoniy tarbiya o‘qituvchisining informal kasbiy rivojlanishining kuchli vositasi sifatida namoyon bo‘ladi. U pedagoglarga an’anaviy cheklovlarni chetlab o‘tib, uzluksiz ravishda o‘z bilim va ko‘nikmalarini yangilab borish, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni o‘zlashtirish hamda ta’lim sifatini yangi bosqichga ko‘tarish imkonini beradi. O‘qituvchilarning raqamli savodxonligini oshirish va ularning kundalik kasbiy faoliyatiga sun’iy intellekt vositalarini integratsiya qilish mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ta’limini modernizatsiya qilishning muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. To‘rayev B.X. Uzluksiz ta’lim tizimida pedagog kadrlar kasbiy kompetentsiyasini rivojlantirish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2024. – 14-16 b.
2. Muslimov N.A. Kasbiy shakllanish va rivojlanish nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2023. – 45-48 b.
3. Inoyatov U.J., Muslimov N.A. Raqamli pedagogika asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2025. – 112-115 b.
4. Schunk D.H., Zimmerman B.J. Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications. – New York: Routledge, 2022. – 23-25 p.
5. Ғуломов С.С. Рақамли иқтисодиёт ва таълим инновациялари. – Тошкент: Иқтисод-молия, 2023. – 67-70 б.
6. Siemens G. Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age // International Journal of Technology and Distance Learning. – 2024. – Vol. 2, No. 1. – P. 88-91.
7. O‘rinov V.V. Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy axborot texnologiyalari. – Samarqand: Zarafshon, 2024. – 134-138 b.
8. Luckin R. Machine Learning and Human Intelligence: The Future of Education in the 21st Century. – London: UCL Press, 2023. – 52-54 p.
9. Karimov I.A. Ta’lim va kadrlar tayyorlash milliy modeli. – Toshkent: Sharq, 2022. – 201-205 b.
10. Anderson T. Theory and Practice of Online Learning. – Athabasca University Press, 2023. – 78-82 p.
11. Юсупов М.М. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини рақамлаштириш йўналишлари. // Фан спортга журнали. – 2025. – №2. – 40-43 б.
12. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. – Boston: Center for Curriculum Redesign, 2023. – 110-114 p.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Sh.Sh.Isroilov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
D.A.Abdujaparova, talabasi
Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Unda multimedia vositalari, interaktiv topshiriqlar, elektron ta’lim resurslari va raqamli ilovalardan foydalanishning bolalar bilish faolligi, nutqi, diqqati va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan.

Аннотация: В статье рассматриваются педагогические возможности использования цифровых технологий в дошкольных образовательных организациях. Анализируется значение мультимедийных средств, интерактивных заданий, электронных образовательных ресурсов и цифровых приложений в развитии познавательной активности, речи, внимания и творческих способностей детей.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, raqamli texnologiyalar, multimedia vositalari, interaktiv ta’lim, bilish faolligi, raqamli kompetensiya.

Ключевые слова: дошкольное образование, цифровые технологии, мультимедийные средства, интерактивное обучение, познавательная активность, цифровая компетентность.

Kirish. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning ta’lim tizimiga jadal kirib kelishi maktabgacha ta’lim jarayonini ham zamonaviylashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Maktabgacha yosh davrida bolaning bilish, nutqiy, ijtimoiy va ijodiy rivojlanishi tez kechadi. Shu sababli ta’lim-tarbiya jarayonini bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish, ularning bilishga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlash, ko‘rgazmalilikni kuchaytirish va faol ishtirokini ta’minlash pedagogdan turli didaktik vositalardan oqilona foydalanishni talab qiladi. Raqamli texnologiyalar ana shunday vositalardan biri sifatida an’anaviy pedagogik metodlarni to‘ldirishi, ayrim murakkab tushunchalarni tasvir, ovoz va harakat orqali tushunarli shaklda namoyon etishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ma’lumotlarni ko‘rish, eshitish va amaliy harakat bilan bog‘lash orqali tezroq o‘zlashtiradilar. Shu nuqtai nazardan multimedia materiallari, interaktiv taqdimotlar, elektron ta’lim resurslari va raqamli ilovalardan maqsadli foydalanish bolaning diqqatini o‘quv vazifasiga jalb etishga, predmet va hodisalar o‘rtasidagi bog‘lanishlarni ko‘rsatishga hamda o‘rganilgan materialni takrorlashga yordam beradi. Biroq raqamli vositani qo‘llashning o‘zi ta’lim samaradorligini avtomatik ravishda oshirmaydi. Pedagogik natija vositaning mazmuni, qo‘llash maqsadi, davomiyligi, tarbiyachining rahbarligi va bolaning faol ishtiroki bilan belgilanadi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi maktabgacha ta’lim pedagogikasida bolaning yosh xususiyatlari, nutqiy rivojlanishi, bilish faolligi va ta’lim faoliyatining o‘zaro bog‘liqligi keng yoritilganligi bilan tavsiflanadi [1; 2; 3; 4; 5]. Mazkur yondashuvlar raqamli vositalarni ham bolaning rivojlanish mantiqiga bo‘ysundirilgan pedagogik resurs sifatida ko‘rishni talab etadi. Shuning uchun raqamli texnologiyalarning imkoniyatlarini alohida qurilma yoki dastur xususiyatlari orqali emas, balki ular yordamida hal etiladigan pedagogik vazifalar, bolaning faoliyat turi va tarbiyachining metodik rahbarligi bilan birgalikda tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularning bolalar bilish faolligi, nutqi, diqqati, xotirasi va ijodiy tafakkurini rivojlantirishdagi o‘rnini tizimlashtirish hamda samarali qo‘llash shartlarini belgilashdan iborat. Tadqiqotda pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, tasniflash va tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi. Maqolada keltirilgan natijalar empirik tajriba ko‘rsatkichlari emas, balki nazariy-metodik tahlil va umumlashtirish natijalaridir.

Natijalar va muhokama. Nazariy tahlil raqamli texnologiyalarning muhim pedagogik imkoniyatlaridan biri ta’lim mazmunini ko‘rgazmali va ko‘p kanalli shaklda taqdim etish ekanini ko‘rsatadi. Tabiat hodisalari, hayvonlar, o‘simliklar, ranglar, shakllar, sonlar va kundalik hayotga oid tushunchalarni tasvir, audio, video va oddiy animatsiya yordamida namoyish etish bolaning idrok jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi. Harakatlanuvchi tasvir va ovoz o‘rganilayotgan obyektning muhim belgilarini ajratishga yordam berishi mumkin. Bunda pedagogning vazifasi materialni shunchaki namoyish etish emas, balki bolaga kuzatish topshirig‘ini berish, savollar orqali e’tiborini muhim jihatlarga yo‘naltirish va ko‘rilgan materialni og‘zaki yoki amaliy faoliyat bilan mustahkamlashdan iborat.

Interaktiv topshiriqlar bolaning bilish faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Oddiy tinglash yoki tomosha qilishdan farqli ravishda, interaktiv topshiriqda bola predmetni tanlaydi, guruhlaydi, moslashtiradi, ketma-ketlikni belgilaydi yoki javob variantini topadi. Predmetlarni guruhlash, ranglarni ajratish, shakllarni moslashtirish, sonlarni taqqoslash va rasmlar ketma-ketligini tuzish kabi vazifalar diqqatni jamlash, kuzatish, taqqoslash va xulosa chiqarish jarayonlarini faollashtiradi. Topshiriq bolaning yoshiga mos, qisqa va tushunarli bo‘lishi, bajarish jarayonida tarbiyachi uning fikrlashini savollar bilan qo‘llab-quvvatlashi zarur.

Rasm, audio va video materiallar nutqiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash uchun ham qo‘llanishi mumkin. Ular asosida savol-javob tashkil etish, voqealarni ketma-ket bayon qilish, ko‘rilgan tasvirni

tavsiflash, qahramon harakatlarini izohlash va yangi so‘zlardan foydalanib gap tuzish bolaning lug‘at boyligini kengaytirishi hamda bog‘lanishli nutqini rivojlantirishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli material suhbatning o‘rnini bosmasligi, balki pedagog va bola hamda bolalar o‘rtasidagi muloqotni yuzaga keltiruvchi didaktik tayanch vazifasini bajarishi lozim.

Raqamli rasm chizish, tasvirlarni tanlash va joylashtirish, oddiy kompozitsiya yaratish yoki rasm ketma-ketligi asosida hikoya tuzish bolaning ijodiy faolligini rag‘batlantiradi. Bunday faoliyatlarda asosiy mezon tayyor raqamli mahsulotning tashqi ko‘rinishi emas, balki bolaning tanlov qilishi, o‘z fikrini tushuntirishi va yaratgan mahsuloti mazmunini ifodalashidir. Shu tariqa raqamli faoliyat tayyor javobni takrorlashdan mustaqil fikrlash va ijodiy qaror qabul qilishga yo‘naltiriladi.

Raqamli topshiriqlar individual yondashuvni amalga oshirish imkoniyatini ham kengaytiradi. Bolalarning o‘zlashtirish sur’ati, diqqat barqarorligi va topshiriqni bajarish usuli bir xil emas. Topshiriqlarni sodda va murakkab variantlarda tayyorlash, ayrim elementlarni takrorlash, qo‘shimcha vizual ko‘mak berish yoki vazifani kichik bosqichlarga ajratish pedagogga bolaning individual ehtiyojlariga moslashish imkonini beradi. Biroq individual yondashuv bolani qurilma bilan yolg‘iz qoldirish degani emas; tarbiyachining kuzatuvi va o‘z vaqtida ko‘rsatilgan yordami faoliyatning mazmunli bo‘lishini ta’minlaydi.

Elektron topshiriqlar natijalari pedagogik kuzatuvni tartibga solishda qo‘shimcha manba bo‘lishi mumkin. Bola qaysi vazifani oson bajarayotgani, qaysi vazifada ko‘makka ehtiyoj sezayotgani yoki takrorlash zarurligi haqida olingan ma’lumotlar keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishga yordam beradi. Bunday raqamli natijalarni bolaning rivojlanishi haqidagi yakuniy baho sifatida emas, balki tarbiyachining bevosita kuzatuvi, suhbat va amaliy faoliyat natijalari bilan birgalikda talqin qilish lozim. Bu yondashuv raqamli ma’lumotning pedagogik mazmunini to‘g‘ri tushunishga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalar ota-onalar bilan hamkorlik qilish imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Bolaning ta’limiy faoliyati, bajargan topshiriqlari va rivojlanish dinamikasi haqida ota-onaga elektron shaklda ma’lumot berish hamda uy sharoitida suhbat, rasm chizish yoki kuzatishga asoslangan sodda topshiriqlarni tavsiya etish ta’limiy ta’sirning uzviyligini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, ota-onalarga raqamli vositalardan me’yoriy foydalanish va jonli muloqotni saqlash bo‘yicha tavsiyalar berilishi muhim.

Raqamli texnologiyalardan foydalanishda bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olish asosiy pedagogik shartlardan biridir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun uzoq davom etadigan, ko‘p ma’lumotli yoki murakkab boshqaruvni talab qiladigan raqamli faoliyat maqsadga muvofiq emas. Material sodda, tushunarli, ortiqcha vizual elementlardan xoli va aniq ta’limiy vazifaga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak. Raqamli faoliyatning qisqa bosqichlari harakatli o‘yin, suhbat, rasm chizish, konstruktor bilan ishlash, tajriba yoki boshqa bevosita faoliyat turlari bilan almashib borishi zarur.

Raqamli va an’anaviy metodlarning uyg‘unligi ikkinchi muhim shart hisoblanadi. Ekran vositalari predmetli-amaliy faoliyatni, harakatni, tengdoshlar bilan muloqotni va pedagog bilan bevosita suhbatni siqib chiqarmasligi lozim. Aksincha, raqamli material real faoliyatni boshlash yoki boyitish uchun xizmat qilishi kerak. Masalan, ekranda ranglar yoki shakllarni ajratish topshirig‘idan keyin xonadagi predmetlarni shu belgi bo‘yicha topish, rasm asosida hikoya tuzgandan keyin rolli suhbat tashkil etish yoki tabiat haqidagi video lavhadan so‘ng kuzatish o‘tkazish mumkin.

Raqamli vositalardan samarali foydalanish pedagogning kasbiy va raqamli kompetensiyasiga bog‘liq. Tarbiyachi dastur yoki qurilmani texnik boshqarish bilangina cheklanmasdan, materialning mazmuniy sifati, yoshga mosligi, didaktik maqsadi va bolaning faoliyatiga ta’sirini baholay olishi zarur. Pedagog raqamli topshiriqni qachon boshlash va to‘xtatish, bolaning e’tiborini qaysi jihatga qaratish va qanday savollar bilan mustaqil fikrlashga undashni oldindan rejalashtirishi kerak.

Bolalarga taqdim etiladigan raqamli materiallar pedagogik va axloqiy jihatdan sifatli, sodda, tushunarli hamda rivojlantiruvchi xarakterga ega bo‘lishi kerak. Keraksiz reklama, ortiqcha vizual shovqin va haddan tashqari tez effektlar ta’limiy vazifadan chalg‘itishi mumkin. Pedagog materialni mashg‘ulotdan oldin ko‘rib chiqishi va uning maqsadga mosligini tekshirishi lozim. Shuningdek, raqamli faoliyat bolaning xavfsizligi, faol harakati va bevosita muloqotini cheklamasligi kerak.

Tahlil asosida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligini belgilovchi uchta o‘zaro bog‘liq omilni ajratish mumkin: raqamli vositaning aniq pedagogik maqsadga xizmat qilishi; bolaning passiv tomoshabin emas, faol ishtirokchi bo‘lishi; raqamli faoliyatning jonli muloqot va amaliy harakatlar bilan uyg‘unlashtirilishi. Mazkur shartlar bajarilganda multimedia, interaktiv topshiriqlar va elektron

resurslar maktabgacha ta’lim jarayonining mazmunini boyituvchi qo‘shimcha pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy-metodik tahlil maktabgacha ta’lim tashkilotlarida raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanish ta’lim mazmunini ko‘rgazmali va interaktiv shaklda taqdim etish, bolalarning bilish faolligi, nutqiy va ijodiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, individual yondashuvni kengaytirish hamda pedagogik kuzatuvni tartibga solish uchun muayyan imkoniyatlar yaratishini ko‘rsatdi.

Raqamli vositalarning pedagogik samaradorligi ularning texnik murakkabligi bilan emas, balki aniq ta’limiy vazifaga mos tanlanishi, bolaning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirilishi hamda tarbiyachining metodik rahbarligi bilan belgilanadi. Shu sababli raqamli resursni tanlashda uning mazmuni, interaktivlik darajasi va keyingi amaliy faoliyat bilan bog‘lanishi hisobga olinishi lozim.

Raqamli texnologiyalar an’anaviy pedagogik metodlar, harakatli o‘yinlar, suhbat, ijodiy mashg‘ulotlar va predmetli-amaliy faoliyatning o‘rnini egallamasligi kerak. Ularni ushbu faoliyatlarni boyituvchi vosita sifatida qo‘llash maktabgacha yoshdagi bolaning tabiiy rivojlanish ehtiyojlariga mos keladi.

Pedagoglarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish, raqamli materiallarni pedagogik maqsad asosida tanlash va ularni me’yoriy qo‘llash metodikasini takomillashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Kelgusida ushbu nazariy xulosalarni aniq yosh guruhlari va mashg‘ulot yo‘nalishlari kesimida empirik tadqiqotlar orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

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. Tolametov A.A. Sport ta’lim muassasalaridagi murabbiylarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishining ilmiy-pedagogik masalalari // “Fan va sportga” ilmiy-nazariy jurnali. – 2022. – № 5. – B. 58–62.
6. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. Moskva: Eksmo, 2005.

TA’LIM JARAYONIDA SUN’IY INTELLEKT SAVODXONLIGI VA KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING KOMPLEKS MODELI

G.M.Jamolova, dotsent
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
ORCID ID: 0009-0008-5438-5045

Annotatsiya: Sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining oliy ta’limga jadal integratsiyalashuvi talabalarda SI savodxonligi va kompetensiyalarini rivojlantirish zaruratini kuchaytirmoqda. Ushbu tadqiqot SI savodxonligi va kompetensiyasi tushunchalarini aniqlashtirish hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan kompleks modelni taklif etadi. Model beshta oliy ta’lim muassasasining 20 nafar pedagog-mutaxassisi ishtirokida ishlab chiqilib, texnologiya, ta’sir, etika, hamkorlik va o‘z-o‘zini refleksiya qilish komponentlarini qamrab oldi. Tajriba natijalari model asosida ta’lim olgan talabalarda SI savodxonligi, axloqiy fikrlash, prompt kompetensiyasi, refleksiya va SIga ishonch ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lganini ko‘rsatdi. Natijalar modelning oliy ta’limda kompetensiyaga asoslangan SI ta’limini tashkil etishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Аннотация: Стремительная интеграция технологий искусственного интеллекта (ИИ) в высшее образование усиливает необходимость развития у студентов ИИ-грамотности и соответствующих компетенций. В данном исследовании уточняются понятия ИИ-грамотности и ИИ-компетентности, а также предлагается комплексная модель, направленная на их развитие. Модель была разработана при участии 20 педагогов-экспертов из пяти высших учебных заведений и охватывает компоненты технологий, влияния, этики, сотрудничества и саморефлексии. Результаты эксперимента показали, что у студентов, обучавшихся на основе данной модели, показатели ИИ-грамотности, этического мышления, промпт-компетенции, рефлексии и уровня

доверия к ИИ оказались выше по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают эффективность модели в организации компетентностно-ориентированного обучения в сфере ИИ в системе высшего образования.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt savodxonligi, sun’iy intellekt kompetensiyasi, mashinaviy o‘rganish, ma’lumotlar savodxonligi.

Ключевые слова: грамотность в области искусственного интеллекта, компетенция в области искусственного интеллекта, машинное обучение, грамотность в работе с данными.

Kirish. Sun’iy intellekt (SI) kompyuter ko‘rishi, nutqni tanib olish va tabiiy tilni qayta ishlash kabi texnologiyalar orqali ta’lim hamda jamiyatni jadal o‘zgartirmoqda [1]. Shu sababli SI savodxonligi va kompetensiyasi ta’limning muhim ustuvor yo‘nalishlariga aylanib, bu jarayon xalqaro tashabbuslar va UNESCO tavsiyalari bilan ham qo‘llab-quvvatlanmoqda [2,5].

Mavjud SI ta’lim modellari asosan texnik bilimlarga yo‘naltirilgan bo‘lib [4,6] turli ta’lim ehtiyojlariga ega o‘rganuvchilar hamda rivojlanayotgan generativ SI texnologiyalariga yetarlicha e’tibor qaratmaydi [5]. Shu bois ushbu tadqiqotda **ishonch va o‘z-o‘zini refleksiya qilish** komponentlarini integratsiyalash orqali SI savodxonligi va kompetensiyasini rivojlantirishning kompleks modeli taklif etiladi. Oliy ta’lim pedagoglari bilan hamkorlikda ishlab chiqilgan mazkur model pedagogik tamoyillar va kompetensiyaviy rivojlanishni uyg‘unlashtirib, oliy ta’limda SIdan **mas’uliyatli va samarali foydalanishni** ta’minlashga qaratilgan.

Adabiyotlar sharhi. Ushbu tadqiqot **sun’iy intellekt (SI) savodxonligi va SI kompetensiyasi**, shuningdek, jarayon va amaliyotga yo‘naltirilgan o‘quv dasturlarini loyihalash konsepsiyalariga asoslanadi. Mavjud tadqiqotlarda SI ta’limining turli modellari taklif etilgan bo‘lsa-da, ularning aksariyatida texnik bilimlarga ustuvor ahamiyat berilib, pedagogik jarayonlar, refleksiv ta’lim va kompetensiyalarni rivojlantirish masalalari yetarlicha yoritilmagan. Mazkur tadqiqot ushbu bo‘shliqlarni bartaraf etish maqsadida **SI savodxonligi, SI kompetensiyasi va ta’lim oluvchiga yo‘naltirilgan yondashuvlarni** oliy ta’lim uchun yagona kompleks modelga integratsiyalaydi.

Sun’iy intellekt savodxonligi va kompetensiyasi

SI savodxonligi sun’iy intellekt texnologiyalarini **tushunish, baholash va ulardan mas’uliyatli foydalanish qobiliyati** sifatida izohlanadi [2,4]. U texnik bilimlar bilan bir qatorda axloqiy xabardorlik, hamkorlik va mas’uliyatli foydalanishni ham qamrab oladi [4,6]. SI kompetensiyasi esa nazariy tushunchalarni bilishdan tashqari, real muammolarni hal qilish va qaror qabul qilishda SI vositalaridan **ishonchli va samarali foydalanish qobiliyatini** ifodalaydi [20]. Demak, **SI savodxonligi tushunish va anglashga,** SI kompetensiyasi esa **bilimlarni amaliy faoliyatda qo‘llash va natijaga erishishga** yo‘naltiriladi [4].

SI ta’limida jarayon va amaliyotga yo‘naltirilgan o‘quv dasturlarini loyihalash

Mazmun va natijaga yo‘naltirilgan yondashuvlar bilimlarni o‘zlashtirish hamda o‘lchanadigan natijalarga erishishga asoslanadi, biroq ular sun’iy intellektning fanlararo xususiyatlarini to‘liq qamrab olmasligi mumkin [3,6]. Aksincha, **jarayon va amaliyotga yo‘naltirilgan yondashuvlar** o‘zaro hamkorlik, refleksiya, jamoaviy faoliyat hamda real muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi [7,8].

“Sun’iy intellektning beshta asosiy g‘oyasi” (Five Big Ideas in AI) **va** oliy ta’lim uchun AI4Future Framework kabi modellar o‘quv dasturlarini ishlab chiqish uchun konseptual asos yaratadi [9]. Ushbu modellar SIning asosiy yo‘nalishlarini o‘qitish, o‘rganish, baholash va boshqaruv jarayonlari bilan integratsiyalaydi hamda mazkur tadqiqotda taklif etilayotgan kompleks SI ta’lim modelini ishlab chiqish uchun nazariy-metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijasida SI kompetensiyasining beshta asosiy komponenti - texnologiya, ta’sir, etika, hamkorlik va o‘z-o‘zini refleksiya qilish aniqlandi. Ushbu komponentlar texnik bilim, axloqiy mas’uliyat, SI bilan samarali hamkorlik va uzluksiz o‘rganishni yagona tizimda birlashtiradi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, eksperimental guruh barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhidan yuqori natija ko‘rsatdi. Xususan, SI savodxonligi 78 ga 65, axloqiy fikrlash 82 ga 68, prompt kompetensiyasi 88 ga 60, o‘z-o‘zini refleksiya qilish 85 ga 66 va SIga ishonch 80 ga 69 nisbatida qayd etildi. Eng katta farq prompt kompetensiyasida kuzatilib, bu inson–SI hamkorligiga asoslangan faoliyatlarning samaradorligini ko‘rsatdi [3].

Umuman, natijalar taklif etilgan model talabalarning SI savodxonligi, amaliy kompetensiyasi, axloqiy fikrlashi, refleksiyasi va SI texnologiyalaridan foydalanish ishonchini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Taklif etilgan model texnologiya, ta’sir, etika, hamkorlik va o‘z-o‘zini refleksiya qilish komponentlarini integratsiyalash orqali oliy ta’limda SI kompetensiyasini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Kelgusida modelni kattaroq va turli yo‘nalishdagi talabalar guruhlarida, shuningdek, turli OTM va ta’lim sharoitlarida sinovdan o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar

1. Thomas K.F. Chiu , Zubair Ahmad, Murod Ismailov, Ismaila Temitayo Sanus. Computers and Education Open. What are artificial intelligence literacy and competency? A comprehensive framework to support them. 2024. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/ S2666557324000120?ref=pdf download&fr=RR-2&rr=9c76a6f528248ba0.

2. Calabrese Barton, A., Tan, E., & Greenberg, D. (2017). The makerspace movement: Sites of possibilities for equitable opportunities to engage underrepresented youth in STEM. Teachers College Record, 119(6), 1–44. https://doi.org/10.1177/016146811711900608

3. Chiu, T.K.F, (2024). Using Self-Determination Theory to explain student STEM interest and identity development. Instructional Science, 52, 89–107. https://doi.org/10.1007/s11251-023-09642-8

4. Chiu, T.K.F, (2023). The impact of Generative AI (GenAI) on practices, policies and research directions in education: A case of ChatGPT and Midjourney. Interactive Learning Environments. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2253861

6. Chiu, T.K.F, Applying the Self-determination Theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. J Res Technol Edu 2022;54(1):14–30. https://doi.org/10.1080/15391523.2021.1891998.

6. Chiu, T.K.F, A holistic approach to Artificial Intelligence (AI) curriculum for K-12 schools. TechTrends 2021;65:796–807. https://doi.org/10.1007/s11528-021- 00637-1.

7. Chiu, T.K.F, Chai CS, Williams J, Lin TJ. Teacher professional development on Selfdetermination Theory-based design thinking in STEM education. Edu Technol Soc 2021;24(4):153–65. https://www.jstor.org/ stable/48629252

8. Chiu, T.K.F, Ismailov M, Zhou X-Y, Xia Q, Au D, Chai CS. Using Self-Determination Theory to explain how community-based learning fosters student interest and identity in integrated STEM education. Int J Sci Math Educ 2023;21:109–30. https://doi.org/10.1007/s10763-023-10382-x.

9. Chiu, T.K.F. Meng H, Chai CS, King I, Wong S, Yeung Y. Creation and evaluation of a pre-tertiary artificial intelligence (AI) curriculum. IEEE Transac Edu 2022;65(1): 30–9. https://doi.org/10.1109/TE.2021.3085878.

PARALIMPIYA TRENERLARINING KASBIY IDENTIFIKATSIYASI VA MOSLASHUV JARAYONLARI: RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA XALQARO VA MILLIY TADQIQOTLAR TAHLILI

Z.O.Kasimova, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. Maqola paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va psixologik moslashuvini xalqaro va milliy adabiyotlar asosida tahlil qiladi. Trenerlik identifikatsiyasining nazariy konstruktlari, kasbiy yonish, ishtiyoq va sportchi identifikatsiyasi bilan bog‘liqligi yoritilgan. Kelgusi empirik tadqiqotlar uchun psixodiagnostik instrumentlar bazasi taklif etilgan.

Аннотация. Статья анализирует профессиональную идентификацию и психологическую адаптацию паралимпийских тренеров на основе международных и национальных научных источников. Освещены теоретические конструкты тренерской идентичности, профессиональное выгорание, страсть к профессии и их взаимосвязь со спортивной идентичностью спортсменов. Предложена база психодиагностических инструментов для будущих эмпирических исследований.

Kalit so‘zlar: paralimpiya trenerlari, kasbiy identifikatsiya, kasbiy yonish, psixologik moslashuv, sport identifikatsiyasi, raqamli transformatsiya, sun’iy intellekt, mHealth, masofaviy ta’lim, sport psixologiyasi.

Ключевые слова: паралимпийские тренеры, профессиональная идентификация, профессиональное выгорание, психологическая адаптация, спортивная идентичность, цифровая трансформация, искусственный интеллект, mHealth, дистанционное обучение, психология спорта

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-son qarori bilan tasdiqlangan “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirish va zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish” yo‘l xaritasida nogironligi bo‘lgan sportchilarni tibbiy, farmakologik va psixologik jihatdan tizimli ta’minlash davlat vazifasi sifatida belgilangan. Ushbu hujjatda xorijiy mutaxassislar zimmasiga mahalliy trenerlarning nazariy va amaliy bilimlarini oshirishga ko‘maklashish vazifasi ham yuklatilgan, bu esa milliy trenerlar korpusining kasbiy salohiyatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi ekanligini ko‘rsatadi [13]. Shu kontekstda paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi — o‘zlarini murakkab, yuqori mas’uliyatli va alohida kompetensiya talab qiluvchi kasb egasi sifatida anglashi — dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Xalqaro tajriba para sport trenerligi hali to‘liq institutsionallashgan kasb maqomiga ega emasligini ko‘rsatadi. Yevropa tadqiqotida bu soha “kvazi-professional maydon” sifatida tavsiflanadi — kasbiylashuv yo‘lida bo‘lsa-da, hali yagona malaka standartlari va aniq karyera bosqichlari mavjud emas [18]. Braziliyada o‘tkazilgan tadqiqotda esa trenerlarning aksariyati bu sohaga tasodifan kelib qolgani, kasbiy tayyorgarlik beqaror ekanligi aniqlangan [10].

Trenerning kasbiy identifikatsiyasi past bo‘lgan hollarda kasbiy yonish sindromi yuzaga keladi. Kanada va Polsha tadqiqotlarida trenerlarning katta qismida emotsional charchash va shaxsiy yutuqlarni past baholash qayd etilgan [3; 15]. Trener identifikatsiyasining markaziyligi ham ijobiy, ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin [14]. Paralimpiya trenerlari uchun bu xavf yuqori, chunki ular sportchining ijtimoiy-psixologik moslashuvi uchun ham mas’ul.

Raqamli transformatsiya — sun’iy intellekt, mHealth va masofaviy ta’lim — sportda ruhiy holatni qo‘llab-quvvatlash vositasi sifatida joriy etilmoqda. XOQning 2024-yilgi “AI kun tartibi” doirasida Parij-2024 da AI-asosidagi tizimlar (AthleteGPT, Mind Zone) ishga tushirildi [14]. Biroq mavjud yechimlar asosan sportchilarga qaratilgan; trenerlarning kasbiy identifikatsiyasi va tuganishining oldini olishga ixtisoslashgan vositalar, ayniqsa paralimpiya kontekstida, kam.

O‘zbek olimlari tadqiqotlari ham bu bo‘shliqni tasdiqlaydi. Sh.A. Abdiyev paralimpiya zaxira sportchilarini saralash mezonlarini tahlil qilib, para sportchilarni tayyorlashning bilim chegaralari yetarli kengaytirilmaganligini ta’kidlaydi [1]. F.A. Kerimovning sport tadqiqotlari metodologiyasiga oid asari [8] uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Shunday qilib, paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi, psixologik moslashuvi va ularni raqamli vositalar orqali qo‘llab-quvvatlash masalasi yetarlicha o‘rganilmagan, istiqbolli ilmiy yo‘nalishdir.

Muammoning nazariy asoslari. Kasbiy identifikatsiya — mutaxassisning o‘z kasbiy roli, vazifalari va mas’uliyatini chuqur va barqaror anglashi. Sport psixologiyasida ushbu konstruktning shakllanishi, omillari va rivojlanish qiyinchiliklari bo‘yicha to‘rtta tematik yo‘nalish aniqlangan [11]. Ko‘p millatli tadqiqotda identifikatsiya g‘urur, bilim, kasbiy rol va hamkasblar bilan munosabatlar orqali shakllanishi ko‘rsatilgan [12].

Trener identifikatsiyasini o‘lchashda Coach Identity Prominence Scale (CIPS) qo‘llaniladi [14]. Bu shkala trenerlik rolining markaziyligi va baholovchi hissiyotlarni baholaydi. Tadqiqot identifikatsiya markaziyligi bir tomondan ishtiyoq bilan ijobiy, ikkinchi tomondan kasbiy yonish xavfi bilan bog‘liqligini aniqlagan — bu “ikki qirrali qilich” xususiyatidir.

Paralimpiya trenerligi quyidagi qo‘shimcha identifikatsiya omillariga ega:

Nozologiyaga xos maxsus kompetensiya — turli nogironlik guruhlari bilan ishlash uchun ixtisoslashgan bilim;

Kasbning institutsional tan olinishi past — “kvazi-professional” maqom [2];

Kasbiy tayyorgarlikning nomukammalligi — aksariyat tasodifan kelgan [10];

Yuqori emotsional yuklama va yonish xavfi — sportchining ijtimoiy-psixologik moslashuvi uchun javobgarlik [3; 15].

Sport identifikatsiyasi — shaxsning o‘zini sportchi rolida qanchalik kuchli his qilishi [13]. AIMS [14] va AIMS-3G [15] shkalalari o‘lchashda qo‘llaniladi. Nazariy jihatdan, trener identifikatsiyasi

barqaror bo‘lsa, sportchida sog‘lom sport identifikatsiyasi shakllanadi, ammo bu bog‘liqlik paralimpiya kontekstida yetarli tekshirilmagan.

Muammoning qo‘yilishi, maqsad va vazifalar. Ilmiy muammo: paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va psixologik moslashuvi darajasi qanday o‘rganilgan va bu jarayonlarni raqamli transformatsiya vositalari orqali qo‘llab-quvvatlashning nazariy-metodik imkoniyatlari qanday?

Maqsad: paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va moslashuv jarayonlarini tizimli tahlil qilish, ularning sportchilar identifikatsiyasi va faoliyat samaradorligiga ta’sir mexanizmini nazariy asoslash hamda raqamli qo‘llab-quvvatlash yo‘nalishlarini aniqlash.

Vazifalar:

Kasbiy identifikatsiya, yonish va ishtiyoq konstruktlarini xalqaro adabiyotlar asosida tahlil qilish;

O‘zbekistondagi tadqiqotlarni tizimlashtirish va bo‘shliqlarni aniqlash;

Trener identifikatsiyasi bilan sportchi identifikatsiyasi va moslashuvi o‘rtasidagi bog‘liqlikni asoslash;

Jahon raqamli transformatsiya vositalarini tahlil qilish va ularni moslashtirish imkoniyatlarini aniqlash;

Trener identifikatsiyasini raqamli vositalar orqali mustahkamlashning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llaniladi: ilmiy-nazariy adabiyotlar tahlili va tizimlashtirish, qiyosiy-tahliliy metod, kontent-tahlil hamda kelgusi empirik tadqiqotlar uchun psixodiagnostik metodikalar bazasini loyihalashtirish. Metodlarni tanlashda F.A. Kerimovning sport sohasidagi tadqiqotlar metodologiyasi bo‘yicha ishlari [8] asos qilib olingan. Kelgusi empirik bosqich uchun psixodiagnostik metodikalar bazasi:

№	Tadqiqot subyekti	O‘lchov yo‘nalishi	Baholanadigan ko‘rsatkich	Tavsiya etiladigan vosita
1	Trener	Kasbiy identifikatsiya	Trenerlik rolining markaziyligi, baholovchi hissiyotlar	Coach Identity Prominence Scale (CIPS) asosida moslashtirilgan so‘rovnoma
2	Trener	Kasbiy yonish	Emotsional charchash, depersonifikatsiya, shaxsiy yutuqni past baholash	Maslach Burnout Inventory asosida moslashtirilgan variant
3	Trener	Kasbga ishtiyoq	Garmonik va obsessiv ishtiyoq nisbati	Passion Scale asosida so‘rovnoma
4	Sportchi (qo‘shimcha)	Sport identifikatsiyasi	O‘zini «sportchi» sifatida anglash darajasi	AIMS asosida moslashtirilgan so‘rovnoma
5	Sportchi (qo‘shimcha)	Psixologik moslashuv	Jamoaga, sport turiga moslashish darajasi	Moslashuv strategiyalari testi

Kutilayotgan natijalar:

- Paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va yonish omillari bo‘yicha tizimlashtirilgan tahlil shakllantiriladi;
- Trener identifikatsiyasi bilan sportchi identifikatsiyasi o‘rtasidagi nazariy bog‘liqlik modeli asoslanadi;
- Raqamli transformatsiya vositalarining para sport trenerligiga moslashtirish yo‘nalishlari aniqlanadi;
- O‘zbekistondagi ilmiy-metodik o‘rganilmagan jihatlar tizimli ko‘rsatiladi;
- Kelgusi empirik tadqiqotlar uchun nazariy-metodik asos va psixodiagnostik instrumentlar bazasi shakllantiriladi.

Muhokama. Tahlil para sport trenerligi dunyoda to‘liq institutsionallashmagan “kvazi-professional maydon” ekanligini ko‘rsatadi [7]. Identifikatsiya rasmiy sertifikatlashdan ko‘ra shaxsiy tajriba va ichki motivatsiya orqali shakllanadi. Bu institutsional tizim yetishmasligini va ilmiy asoslangan yechimlarga ehtiyojni ko‘rsatadi.

Trener identifikatsiyasi va kasbiy yonish o‘rtasidagi bog‘liqlik [3;15;5] amaliy ahamiyatga ega: identifikatsiya markaziyligi yonishni keltirib chiqarmaydi, balki tartibga soluvchi omillar (ishtiyoq) mavjudligiga qarab ijobiy yoki salbiy natijaga olib keladi. Bu har qanday qo‘llab-quvvatlash dasturi identifikatsiyani “o‘lchash” bilan birga, o‘z-o‘zini tartibga solish resurslarini kuchaytirishi zarurligini ko‘rsatadi.

Health va AI platformalari tahlili texnologiyalar sportchilarga nisbatan faol qo‘llanilayotgani, trenerlarning psixologik ehtiyojlari esa e’tibordan chetda qolayotganini ko‘rsatadi. Kelgusi tadqiqotlar trener-sportchi diadasini yaxlit tizim sifatida o‘rganishga va geografik jihatdan tarqoq hududlar uchun masofaviy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini asoslashga qaratilishi lozim.

Xulosa. Tahlil paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va psixologik moslashuvi jahon ilmiy amaliyotida e’tibor qaratilayotgan, biroq hali yakunlanmagan yo‘nalish ekanligini ko‘rsatadi. O‘zbekistonda bu masala deyarli o‘rganilmagan. Raqamli transformatsiya vositalari trener identifikatsiyasini mustahkamlash va tuganishning oldini olishning istiqbolli vositasi sifatida baholanadi. Keyingi tadqiqotlar trener-sportchi diadasini yaxlit tizim sifatida o‘rganishga va milliy sharoitga moslashtirilgan psixodiagnostik hamda raqamli yechimlarni ilmiy asoslashga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев Ш.А. (2024). Паралимпия захира спортчиларни биомеханик тавсифлари бўйича саралаш. DOI: 10.5281/zenodo.11480540.
2. Beyond physical recovery: investigating athletic identity as a mediator. (2024). PMC12218440.
3. Dovzhik, L., Mitina, O., & Sudarkin, S. (2021). Sport Coaches Burnout. Clinical Psychology and Special Education, 10(4).
4. Empowering the Sports Scientist with Artificial Intelligence in Training, Performance, and Health Management. (2025). Sensors, 25(1), 139.
5. Exploring the relationship between coach identity prominence, passion, and burnout. Journal of Excellence in Motor Skills.
6. Games Wide Open. (2024). Athlete partnership in building artificial intelligence systems in sports medicine. PMC11445266.
7. Huntley, T. D., et al. (2024). The European Para Sport Coaching Workforce: A Quasi-Professional Space. Edge Hill University.
8. Керимов Ф.А. (2004). Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент: “Zar qalam”.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-son qarori.
10. Perspectives of paralympic coaches on training, qualification and career. Brazilian study. Cranfield/CUD.
11. Quartiroli, A., et al. (2021). A systematic review of professional identity in sport psychology. International Review of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 264-290.
12. Quartiroli, A., et al. (2022). The identity of the sport psychology profession. Psychology of Sport and Exercise, 60, 102140.
13. A systematic review of pathophysiological and psychosocial measures in adaptive sports. (2025). PMC11791224.
14. ThriveNudge Study Group. (2025). Leveraging Student-Athlete Mental Health Through an AI-Augmented Mobile Platform. PMC12938559.
15. What makes coaches burn out in their job? Prevalence and correlates of coaches’ burnout in Poland.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING MALAKASINI OSHIRISHDA SUN’IY INTELLEKTDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

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: Maqolada jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayonida sun’iy intellekt (SI) texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik, metodik va tashkiliy imkoniyatlari tahlil

qilindi. Tadqiqotning maqsadi - SI vositalarini kasbiy rivojlanish tizimiga maqsadli integratsiya qilish yo‘llarini aniqlash va amaliy modelini taklif etish. Tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, modellashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Natijada SI vositalarining individual ta’lim trayektoriyasini shakllantirish, dars loyihalash, pedagogik diagnostika, raqamli monitoring, refleksiya va ilmiy-metodik faoliyatni qo‘llab-quvvatlashdagi funksiyalari tizimlashtirildi. “Diagnostika – individual rejalashtirish – amaliy faoliyat – monitoring – refleksiya” bosqichlariga asoslangan integratsion model taklif qilindi. SI o‘qituvchining kasbiy qarorini almashtiruvchi emas, balki uning metodik va analitik faoliyatini kuchaytiruvchi vosita sifatida qo‘llanishi lozimligi asoslandi.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, malaka oshirish, raqamli pedagogika, kasbiy kompetensiya, pedagogik diagnostika.

Аннотация: В статье проанализированы педагогические, методические и организационные возможности применения технологий искусственного интеллекта (ИИ) в процессе повышения квалификации учителей физической культуры. Цель исследования - определить направления целенаправленной интеграции ИИ в систему профессионального развития и предложить практическую модель. Использованы методы анализа научно-педагогической литературы, сравнительного анализа, систематизации, моделирования и обобщения. Систематизированы возможности ИИ при формировании индивидуальной образовательной траектории, проектировании урока, педагогической диагностике, цифровом мониторинге, рефлексии и научно-методической деятельности. Предложена интеграционная модель «диагностика – индивидуальное планирование – практическая деятельность – мониторинг – рефлексия». Обосновано, что ИИ должен применяться не как замена профессионального решения учителя, а как средство усиления его методической и аналитической деятельности.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, повышение квалификации, цифровая педагогика, профессиональная компетентность, педагогическая диагностика.

Kirish. Ta’lim tizimidagi raqamli transformatsiya pedagogning kasbiy faoliyatiga qo‘yiladigan talablarni sezilarli darajada o‘zgartirmoqda. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nazariy bilimlarni yetkazish bilan cheklanmay, o‘quvchilarning harakat faoliyatini tashkil etish, jismoniy rivojlanish dinamikasini kuzatish, xavfsiz yuklamani tanlash, sog‘lom turmush tarziga oid ko‘nikmalarni shakllantirish va natijalarni baholash kabi ko‘p komponentli vazifalarni bajaradi. Shu sababli uning kasbiy rivojlanishi uzluksiz, ehtiyojga yo‘naltirilgan va amaliy faoliyat bilan bog‘langan bo‘lishi lozim.

Sun’iy intellekt texnologiyalari katta hajmdagi ma’lumotni tezkor tahlil qilish, o‘quv mazmunini moslashtirish, tavsiya va diagnostik materiallar yaratish hamda pedagogik vaziyatlarni modellashtirish imkonini beradi. UNESCO tomonidan ta’limda generativ SI dan foydalanishda inson markaziyligi, pedagogik maqsadga muvofiqlik, axborot xavfsizligi va tanqidiy baholash tamoyillari alohida ta’kidlanadi [8]. O‘qituvchilar uchun ishlab chiqilgan SI kompetensiyalari doirasida esa texnologik savodxonlikning o‘zi yetarli emasligi, undan pedagogik va etik jihatdan mas’uliyatli foydalanish zarurligi qayd etiladi [9].

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi shuni ko‘rsatadiki, SI ning umumiy ta’limdagi imkoniyatlari bo‘yicha ilmiy qarashlar shakllangan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish jarayoniga moslashtirilgan pedagogik model masalasi hali ham amaliy izlanishni talab qiladi. R. Luckin va hammualliflar SI ni o‘qituvchini almashtiruvchi tizim emas, balki ta’lim jarayonini individuallashtiruvchi va qaror qabul qilishni qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida talqin qiladilar [3]. N. Selwyn esa texnologik yechimlarni pedagogik ehtiyojdan ajratib qo‘llash o‘qituvchi kasbiy avtonomiyasini susaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi [7].

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda SI vositalaridan foydalanishning asosiy yo‘nalishlarini tizimlashtirish, ularning pedagogik samaradorlik shartlarini aniqlash va bosqichma-bosqich integratsion modelni taklif etishdan iborat. Vazifalar sifatida an’anaviy malaka oshirishning cheklovlarini tahlil qilish, SI ning kasbiy kompetensiyalarga ta’sirini aniqlash, jismoniy tayyorgarlik monitoringidagi imkoniyatlarni baholash hamda etik va metodik xavflarni belgilash ko‘zda tutilgan. Tadqiqotda tahlil, qiyoslash, tizimlashtirish, modellashtirish va ilmiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

An’anaviy malaka oshirish tizimi ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlar orqali muhim nazariy-metodik tayyorgarlikni ta’minlaydi. Biroq barcha tinglovchilarga bir xil mazmunning taklif etilishi, individual kasbiy ehtiyojlarning yetarli hisobga olinmasligi, kursdan keyingi metodik kuzatuvning sustligi va real dars ma’lumotlariga asoslangan tahlilning cheklanganligi uning samaradorligini pasaytirishi mumkin. Raqamli ta’lim ekotizimini rivojlantirish bo‘yicha xalqaro yondashuvlarda ham uzluksiz kasbiy rivojlanish, ma’lumotlardan oqilona foydalanish va moslashtirilgan ta’lim muhim yo‘nalish sifatida ko‘rsatilgan [4].

SI ning birinchi muhim imkoniyati individual malaka oshirish trayektoriyasini shakllantirishdir. Bunda diagnostika natijalari asosida o‘qituvchining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo‘lgan jihatlari aniqlanadi, so‘ngra mos o‘quv modullari, amaliy topshiriqlar va refleksiv savollar tavsiya etiladi. Jarayon “diagnostika → tahlil → individual maqsad → resurs tanlash → amaliy topshiriq → monitoring → refleksiya → qayta diagnostika” ketma-ketligida tashkil etilishi mumkin. Bu yondashuv “hamma uchun bir xil” kurs modelidan ehtiyojga yo‘naltirilgan uzluksiz rivojlanish modeliga o‘tishga xizmat qiladi.

1-jadval. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda SI dan foydalanish yo‘nalishlari

№	SI dan foydalanish yo‘nalishi	Kutiladigan pedagogik natija
1.	Individual ta’lim trayektoriyasi	Kasbiy ehtiyojga mos rivojlanish
2.	Dars va metodik materiallarni loyihalash	Rejalashtirish sifati va tezkorligini oshirish
3.	Test, diagnostika va refleksiya	Kasbiy bilim hamda faoliyatni muntazam baholash
4.	Jismoniy tayyorgarlik ma’lumotlarini tahlil qilish	Individual monitoring va differensial yondashuv
5.	Pedagogik vaziyatlarni modellashtirish	Qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirish
6.	Ilmiy-metodik izlanishni qo‘llab-quvvatlash	Tadqiqotchilik kompetensiyasini kuchaytirish

1-jadvalda keltirilgan yo‘nalishlar SI ni alohida dastur yoki epizodik vosita sifatida emas, balki malaka oshirishning turli bosqichlarini bog‘lovchi yordamchi mexanizm sifatida ko‘rish zarurligini ko‘rsatadi. Masalan, dars loyihalashda o‘qituvchi sinf yoshi, dars maqsadi, mavjud jihozlar, o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi va xavfsizlik shartlarini SI tizimiga aniq kiritib, dastlabki tuzilma olishi mumkin. Biroq hosil qilingan tavsiya pedagogik, metodik va fiziologik ekspertizadan o‘tkazilishi shart. Shunday yondashuv o‘qituvchining kasbiy mas’uliyatini saqlagan holda tayyorgarlik vaqtini optimallashtiradi.

Kasbiy kompetensiyalar nuqtayi nazaridan SI pedagogik, metodik, raqamli, analitik, tadqiqotchilik va refleksiv kompetensiyalarni kompleks qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi. Pedagogik kompetensiya darsni maqsadli rejalashtirish va baholash orqali, metodik kompetensiya mashqlarni differensial tanlash orqali, raqamli kompetensiya elektron platforma va ma’lumotlar bilan ishlash orqali rivojlanadi. Analitik va refleksiv kompetensiyalar esa natijalarni qiyoslash, xatolarni aniqlash va keyingi rivojlanish maqsadini belgilash jarayonida namoyon bo‘ladi. SI bu kompetensiyalarni bevosita “yaratmaydi”; u o‘qituvchining mustaqil fikrlashi va tahliliy faoliyatini kuchaytiradigan vosita bo‘lgandagina pedagogik qiymat kasb etadi [2].

Jismoniy tarbiya ta’limining o‘ziga xosligi natijalarning nazariy bilim bilan bir qatorda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, sakrash va yugurish kabi amaliy ko‘rsatkichlar orqali namoyon bo‘lishidadir. Raqamli qaydlar shakllantirilganda SI vaqt bo‘yicha dinamikani ko‘rish, tayyorgarlik darajasiga ko‘ra guruhlash va differensial mashqlar bo‘yicha dastlabki tavsiyalar berishda yordam berishi mumkin. Bunda jismoniy faollik bo‘yicha umumiy sog‘lomlashtiruvchi tavsiyalar yosh va imkoniyatlarga mos bo‘lishi kerakligi xalqaro metodik hujjatlarda ham ta’kidlanadi [10]. Shu bilan birga, SI xulosasi tibbiy tashxis yoki davolash o‘rnini bosa olmaydi; sog‘liq holati va xavfsizlikka doir qaror mutaxassis vakolatida qoladi.

Malaka oshirishning istiqbolli shakllaridan biri “virtual metodist” modelidir. Bunday tizim dars ishlanmasini tahlil qilish, maqsadlarni aniqlashtirish, baholash mezonlarini ishlab chiqish, interfaol metodlar va differensial topshiriqlarni tanlash, test savollarini tuzish, metodik xatolarni aniqlash va

refleksiya savollarini shakllantirishda ko‘maklashishi mumkin. Uning asosiy ustunligi kurs tugagach ham metodik yordamning uzluksiz davom etishidir. Shu jihatdan virtual metodist o‘qituvchini nazorat qiluvchi tizim emas, balki kasbiy rivojlanish bo‘yicha maslahat beruvchi raqamli yordamchi sifatida qurilishi maqsadga muvofiq.

SI ilmiy-metodik faoliyatni ham tezlashtiradi: tadqiqot savolini aniqlashtirish, kalit so‘zlar tanlash, manbalarni tematik guruhlash, anketa loyihasini tuzish, statistik natijalarni dastlabki sharhlash va maqola tuzilmasini rejalashtirish shular jumlasidandir. Biroq generativ tizimlar noto‘g‘ri yoki mavjud bo‘lmagan manbalarni ko‘rsatishi mumkinligi sababli har bir ilmiy ma’lumot birlamchi manba bilan tekshirilishi zarur [8]. Akademik halollik nuqtayi nazaridan SI tayyorlagan matn muallifning mustaqil ilmiy pozitsiyasi va javobgarligini almashtirmasligi kerak.

SI integratsiyasining asosiy xavflari to‘rtta guruhga ajratilishi mumkin. Birinchisi - texnologik qaramlik: barcha metodik qarorni algoritmga topshirish mustaqil pedagogik fikrlashni susaytiradi. Ikkinchisi - axborot ishonchliligi: generativ natija tekshirilmasdan qo‘llansa, metodik xato yuzaga kelishi mumkin. Uchinchisi - ma’lumotlar xavfsizligi: o‘quvchilarning shaxsiy va jismoniy ko‘rsatkichlari bilan ishlashda maxfiylik talablari qat’iy bajarilishi lozim. To‘rtinchisi - raqamli kompetensiya: o‘qituvchi nafaqat vositani texnik boshqarishi, balki aniq so‘rov tuzishi, natijani tanqidiy baholashi va uni pedagogik qarorga aylantira olishi kerak. Mazkur cheklovlar hisobga olingandagina SI ning amaliy samarasi barqaror bo‘ladi.

Taklif etilayotgan integratsion model. Tahlil natijalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini malaka oshirishda SI integratsiyasini besh bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq. Birinchi, diagnostik bosqichda pedagogik, metodik va raqamli kompetensiyalar aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda o‘qituvchining ehtiyojlariga mos individual rivojlanish rejasi shakllantiriladi. Uchinchi, amaliy bosqichda dars loyihalari, testlar, metodik topshiriqlar va pedagogik vaziyatlar SI ko‘magida ishlab chiqilib, o‘qituvchi tomonidan ekspertiza qilinadi. To‘rtinchi bosqichda faoliyat va o‘quvchilar natijalari dinamikasi monitoring qilinadi. Beshinchi bosqichda refleksiya asosida kamchiliklar aniqlanib, keyingi kasbiy maqsadlar belgilanadi. Modelning muhim sharti - har bir bosqichda yakuniy pedagogik qaror o‘qituvchida qolishidir.

Mazkur model anjumanning jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli transformatsiya, sun’iy intellekt va raqamli platformalarni qo‘llashga qaratilgan yo‘nalishi bilan bevosita uyg‘unlashadi. Amaliy jihatdan u malaka oshirish kurslariga “Sun’iy intellekt va raqamli pedagogika” modulini kiritish, jismoniy tarbiya darslariga mos promptlar bankini yaratish, raqamli monitoring vositalaridan foydalanish va SI natijalarini pedagogik ekspertizadan o‘tkazish mexanizmini ishlab chiqish imkonini beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda sun’iy intellektdan foydalanish ta’limni individuallashtirish, metodik ta’minotni boyitish, pedagogik diagnostika va monitoringni takomillashtirish, shuningdek o‘qituvchining raqamli va analitik kompetensiyalarini rivojlantirish uchun muhim imkoniyat yaratishini ko‘rsatdi. Biroq SI ning samaradorligi uning mavjudligi bilan emas, pedagogik maqsadga muvofiq qo‘llanishi, o‘qituvchining tanqidiy fikrlashi, axborot xavfsizligi va akademik halollik talablariga rioya etilishi bilan belgilanadi.

Shu asosda malaka oshirish dasturlariga SI va raqamli pedagogika bo‘yicha amaliy modul kiritish; o‘qituvchilar uchun dars loyihalash, diagnostika va refleksiyaga mo‘ljallangan SI-so‘rovlar bankini yaratish; jismoniy tayyorgarlik natijalarini raqamli monitoring qilish mexanizmlarini rivojlantirish; SI yaratgan materiallarni pedagogik ekspertizadan o‘tkazish; etik, huquqiy va axborot xavfsizligi bo‘yicha metodik yo‘riqnomalarni ishlab chiqish tavsiya etiladi. Taklif etilgan “diagnostika – individual rejalashtirish – amaliy faoliyat – monitoring – refleksiya” modeli SI ni o‘qituvchining o‘rnini bosuvchi emas, uning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi intellektual-metodik yordamchi sifatida qo‘llashga asoslanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. European Commission. Digital Education Action Plan 2021–2027. Brussels: European Commission, 2020.

2. Holmes W., Bialik M., Fadel C. Artificial Intelligence in Education: Promises and Implications for Teaching and Learning. Boston: Center for Curriculum Redesign, 2019. 243 p.

3. Luckin R., Holmes W., Griffiths M., Forcier L.B. Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. London: Pearson, 2016. 60 p.

4. OECD. Digital Education Outlook 2023: Towards an Effective Digital Education Ecosystem. Paris: OECD Publishing, 2023.
5. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni.
6. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni.
7. Selwyn N. Should Robots Replace Teachers? AI and the Future of Education. Cambridge: Polity Press, 2019. 160 p.
8. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.
9. UNESCO. AI Competency Framework for Teachers. Paris: UNESCO, 2024.
10. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

SPORT TA’LIMIDA RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARINI INTEGRATSIYALASHNING PEDAGOGIK MODELI

Q.M.Mamajonov, 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 raqamli platformalar hamda masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning o‘ziga xos jihatlari tahlil qilingan. Amaliy yo‘nalishdagi fanni to‘liq masofaviy shaklda o‘qitishning obyektiv cheklovlari asoslanib, aralash (blended) ta’lim modelining ustunligi ko‘rsatilgan. Muallif tomonidan maqsadli, mazmuniy, texnologik-uslubiy va nazorat-natijaviy bloklardan iborat to‘rt komponentli pedagogik model taklif etilgan, raqamli platformalarning didaktik funksiyalari tasniflangan va modelning SWOT tahlili keltirilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются особенности использования цифровых платформ и технологий дистанционного обучения в физическом воспитании и спортивном образовании. Обоснованы объективные ограничения полностью дистанционного преподавания дисциплины практической направленности и показано преимущество модели смешанного (blended) обучения. Предложена четырёхкомпонентная педагогическая модель, включающая целевой, содержательный, технолого-методический и контрольно-результативный блоки; классифицированы дидактические функции цифровых платформ и представлен SWOT-анализ модели.*

Kalit so‘zlar: *raqamli platforma, masofaviy ta’lim, aralash ta’lim, LMS, gamifikatsiya, kiyiladigan sensorlar, jismoniy tarbiya, pedagogik model, raqamli kompetensiya.*

Ключевые слова: *цифровая платформа, дистанционное обучение, смешанное обучение, LMS, геймификация, носимые сенсоры, физическое воспитание, педагогическая модель, цифровая компетенция.*

Kirish. So‘nggi yillarda ta’lim tizimida yuz bergan tub o‘zgarishlar, xususan pandemiya davridagi majburiy masofaviy ta’lim tajribasi, raqamli platformalarning pedagogik jarayondagi o‘rnini tubdan qayta ko‘rib chiqishni taqozo etdi. Agar nazariy fanlarda masofaviy shaklga o‘tish nisbatan muvaffaqiyatli kechgan bo‘lsa, jismoniy tarbiya va sport ta’limi eng murakkab holatga tushdi: fanning asosiy mazmuni - bevosita harakat faoliyati, o‘qituvchi bilan jonli kontakt va guruhiy o‘zaro ta’sir edi.

Aynan shu sababli jismoniy tarbiyani raqamlashtirish borasida ikki qarama-qarshi qarash shakllandi. Birinchi yondashuv tarafdorlari amaliy fanni onlayn o‘qitib bo‘lmasligini ta’kidlaydi. Ikkinchi yondashuv esa raqamli vositalarni kontakt darsning o‘rnini bosuvchi emas, balki uni kengaytiruvchi va samaradorligini oshiruvchi qatlam sifatida qarashni taklif etadi. Garrison D.R. va Vaughan N.D. tomonidan asoslangan aralash ta’lim (blended learning) konsepsiyasi aynan shu ikkinchi yondashuvning nazariy asosini tashkil etadi [3].

Tadqiqotning maqsadi - sport ta’limida raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalarini integratsiyalashning pedagogik modelini ishlab chiqish va uning tarkibiy komponentlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqotda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, raqamli ta'lim platformalarining funksional imkoniyatlarini qiyosiy o‘rganish, pedagogik modellashtirish hamda SWOT-tahlil metodlaridan foydalanildi. Tahlil obyekti sifatida o‘quv jarayonini boshqarish tizimlari (LMS), videokonferensaloqa vositalari, mobil fitnes ilovalari, kiyiladigan sensor qurilmalari va gamifikatsiya platformalari o‘rganildi.

Tahlil va natijalar. 1. Raqamli platformalarning tasnifi va didaktik funksiyalari. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida qo‘llaniladigan raqamli vositalarni funksional belgisiga ko‘ra besh guruhga ajratish mumkin (1-jadval).

1-jadval

Raqamli platformalarning sport ta'limidagi didaktik funksiyalari

Guruh	**Misollar**	**Didaktik funksiya**	**Cheklovlari**
O‘quv jarayonini boshqarish tizimlari (LMS)	Moodle, HEMIS, Google Classroom	Nazariy materialni yetkazish, topshiriqlar, testlar, portfolio, reyting	Amaliy ko‘nikmani baholash imkoni cheklangan
Videokonferensaloqa vositalari	Zoom, Google Meet, MS Teams	Onlayn ma'ruza, seminar, harakat namoyishi, sinxron maslahat	Harakat sifatini nazorat qilish qiyin, kanal sifatiga bog‘liq
Mobil fitnes va mashg‘ulot ilovalari	Mashg‘ulot dnevniklari, mashqlar bazasi	Mustaqil mashg‘ulotni rejalashtirish, yuklamani qayd etish	Ma'lumot ishonchliligi o‘zini-o‘zi hisobotga bog‘liq
Kiyiladigan sensor qurilmalari	Fitnes-trekerlar, pulsometrlar, akselerometrlar	Yuklama jadalligini obyektiv nazorat qilish, tiklanishni kuzatish	Narxi, o‘lchov xatoligi, ma'lumot maxfiyligi
Gamifikatsiya va virtual muhit	Ball-reyting tizimlari, VR/AR ilovalari	Motivatsiyani oshirish, xavfsiz muhitda texnikani mashq qilish	Uskuna talabi, uzoq muddatli samara isbotlanmagan

Deterding S. va hamkasblari ta'rifiga ko‘ra, gamifikatsiya - o‘yin dizayni elementlarini o‘yin bo‘lmagan kontekstda qo‘llashdir [4]. Sport ta'limida bu yondashuv tabiiy tarzda joylashadi, chunki sport faoliyatining o‘zi raqobat, natija va yutuq kabi o‘yin mexanikalariga asoslangan.

2. Integratsiya modeli. Tadqiqot natijalari asosida raqamli platformalarni sport ta'limiga integratsiyalashning to‘rt blokli pedagogik modeli ishlab chiqildi.

Maqsadli blok modelning maqsadi va vazifalarini belgilaydi: talabalarda harakat ko‘nikmalari bilan bir qatorda mustaqil jismoniy faollikni rejalashtirish, o‘z sog‘lig‘ini raqamli vositalar yordamida nazorat qilish ko‘nikmasini va raqamli kompetensiyani shakllantirish. Ushbu blok davlat ta'lim standartlari va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ijtimoiy talab bilan uyg‘unlashtiriladi.

Mazmuniy blok o‘quv materialini uch qatlamga ajratishni nazarda tutadi. Nazariy qatlam (sport fiziologiyasi, biomexanika asoslari, mashg‘ulot metodikasi, gigiyena, sport tarixi) to‘liq masofaviy shaklda o‘zlashtiriladi. Metodik qatlam (dars ishlanmasi tuzish, yuklamani hisoblash, video-tahlil) aralash shaklda beriladi. Amaliy-harakat qatlami (texnika, jismoniy sifatlar, jamoaviy o‘zaro ta'sir) faqat kontakt mashg‘ulotlarda o‘zlashtiriladi va raqamli vositalar bu yerda qo‘llab-quvvatlovchi rol o‘ynaydi.

Texnologik-uslubiy blok "teskari sinf" (flipped classroom) tamoyiliga asoslanadi: talaba nazariy materialni va harakat namunasi videosini darsdan oldin LMS orqali mustaqil o‘zlashtiradi, kontakt mashg‘ulot vaqti esa to‘liq amaliy bajarish, xatolarni tuzatish va individual maslahatga sarflanadi. Bu yondashuv cheklangan kontakt soatlaridan maksimal foydalanish imkonini beradi.

Nazorat-natijaviy blok ko‘p komponentli baholash tizimini o‘z ichiga oladi: LMS dagi avtomatlashtirilgan testlar (nazariy bilim), video-topshiriqlar va ularning tahlili (texnika), sensor qurilmalaridan olingan obyektiv ma'lumotlar - qadamlar soni, mashg‘ulot davomiyligi, yurak urishi zonalari (mustaqil faollik), raqamli portfolio (dinamika va refleksiya) hamda kontakt sharoitidagi nazorat normativlari. Rana M. va Mittal V. tadqiqotida kiyiladigan sensorlarning harakat kinematikasini real vaqtda tahlil qilishdagi imkoniyatlari batafsil asoslangan [5].

3. Modelning SWOT tahlili. Taklif etilayotgan modelni amaliyotga joriy etish istiqbollarini baholash maqsadida SWOT tahlil o‘tkazildi (2-jadval).

2-jadval

Raqamli platformalarni sport ta’limiga integratsiyalash modelining SWOT tahlili

Kuchli tomonlari (S)	**Zaif tomonlari (W)**
Kontakt soatlaridan samarali foydalanish; ta’limni individuallashtirish; obyektiv ma’lumotga asoslangan baholash; materialga istalgan vaqtda kirish; talabaning mustaqil faolligini rag‘batlantirish	Amaliy ko‘nikmani masofadan to‘liq nazorat qilib bo‘lmasligi; o‘qituvchining qo‘shimcha mehnat sarfi; uskuna va internetga bog‘liqlik; jonli muloqot va jamoaviy ta’sirning kamayishi
Imkoniyatlari (O)	Tahdidlari (T)
Milliy raqamli ta’lim infratuzilmasining rivojlanishi; ochiq kodli yechimlarning arzonlashuvi; sog‘lom turmush tarziga ijtimoiy talabning ortishi; uzluksiz ta’lim va malaka oshirish imkoniyati	Raqamli tengsizlik (hududlar o‘rtasidagi tafovut); talabalarning gadjetlarga haddan ortiq bog‘lanishi va harakat faolligining pasayishi; shaxsiy ma’lumotlar himoyasi masalasi; formal yondashuv xavfi

4. Joriy etish shartlari. Tahlil ko‘rsatdiki, modelning samaradorligi bir qator shartlarga bog‘liq. Birinchidan, professor-o‘qituvchilarning raqamli-pedagogik kompetensiyasi maxsus malaka oshirish orqali shakllantirilishi lozim - texnologiyani bilish o‘z-o‘zidan uni pedagogik jihatdan to‘g‘ri qo‘llash ko‘nikmasini bermaydi. Ikkinchidan, raqamli kontent (video-namunalar, interaktiv testlar, metodik materiallar) fan xususiyatiga moslashtirilgan holda maxsus ishlab chiqilishi kerak; boshqa fanlardan ko‘chirilgan shablonlar samara bermaydi. Uchinchidan, baholash mezonlari qayta ko‘rib chiqilib, raqamli faollik ko‘rsatkichlari rasmiy reyting tizimiga integratsiya qilinishi zarur, aks holda talabalar uchun ularning motivatsion qiymati yo‘qoladi.

Goodyear V.A. va hamkasblari yoshlarning sog‘liqqa oid raqamli kontent bilan o‘zaro ta’sirini o‘rgangan tadqiqotida ta’kidlanishicha, raqamli vositalar yoshlarning jismoniy faolligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi uchun ular pedagogik jihatdan boshqariladigan muhitda va tanqidiy savodxonlik bilan birga qo‘llanishi shart [6]. Kirk D. esa jismoniy tarbiyaning kelajagi an’anaviy “ko‘p sport turi” modelidan voz kechib, shaxsiy ma’noga va uzoq muddatli jismoniy faollik odatini shakllantirishga yo‘naltirilishi bilan bog‘liqligini asoslaydi [7] - raqamli vositalar aynan shu vazifani hal etishda muhim resurs bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa: O‘tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarga olib keldi. Jismoniy tarbiya va sport ta’limini to‘liq masofaviy shaklga o‘tkazish fanning amaliy tabiati sababli pedagogik jihatdan asossizdir; ayni paytda raqamli platformalarni butunlay inkor etish ham zamonaviy ta’lim talablariga zid. Optimal yechim - aralash ta’lim modeli bo‘lib, unda nazariy va metodik komponentlar raqamli muhitga ko‘chiriladi, kontakt soatlar esa to‘liq amaliy faoliyatga bag‘ishlanadi.

Taklif etilgan to‘rt blokli model raqamli vositalarni o‘quv jarayoniga tizimli, ixtiyoriy emas, balki maqsadli integratsiyalash imkonini beradi. Amaliy joriy etish uchun quyidagilar tavsiya etiladi: oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fani bo‘yicha yagona raqamli kontent bazasini shakllantirish; o‘qituvchilar uchun “Sport ta’limida raqamli texnologiyalar” malaka oshirish moduli joriy etish; talabalarning mustaqil jismoniy faolligini kiyiladigan qurilmalar orqali qayd etish tizimini reyting baholashga bosqichma-bosqich integratsiya qilish; raqamli ta’lim muhitida shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish bo‘yicha ichki reglamentni ishlab chiqish.

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. Dougiamas M., Taylor P. Moodle: Using Learning Communities to Create an Open Source Course Management System // Proceedings of EdMedia World Conference on Educational Media and Technology. - 2003. - P. 171–178.

3. Garrison D.R., Vaughan N.D. Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles, and Guidelines. - San Francisco: Jossey-Bass, 2008. - 272 p.

4. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification” // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. - 2011. - P. 9–15.

5. 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.

6. Goodyear V.A., Armour K.M., Wood H. Young People and Their Engagement with Health-Related Social Media: New Perspectives // Sport, Education and Society. - 2019. - Vol. 24, No. 7. - P. 673–688.

7. Kirk D. Physical Education Futures. - London: Routledge, 2010. - 192 p.

8. Casey A., Goodyear V.A., Armour K.M. Digital Technologies and Learning in Physical Education: Pedagogical Cases. - London: Routledge, 2017. - 246 p.

9. 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.

10. 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.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISHDA RAQAMLI TRANSFORMATSIYANING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

A.H. Nuriddinov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida raqamli transformatsiyaning pedagogik imkoniyatlari nazariy-tahliliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot maqsadi raqamli ta’lim vositalari, masofaviy platformalar, multimedia va virtual modellashtirish, elektron monitoring hamda avtomatlashtirilgan baholashning malaka oshirish jarayonidagi funksional o‘rnini tizimlashtirishdan iborat. Ishda normativ-huquqiy hujjatlar va mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish, qiyoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijasida raqamli transformatsiyaning ta’limga kirish imkoniyatini kengaytirish, nazariya va amaliyotni uyg‘unlashtirish, nazoratning tezkorligi va xolisligini oshirish, individual rivojlanish trayektoriyasini qo‘llab-quvvatlash hamda kasbiy kompetensiyalarni takomillashtirishdagi asosiy yo‘nalishlari aniqlashtirildi.

Аннотация: В статье на теоретико-аналитическом уровне раскрыты педагогические возможности цифровой трансформации в системе переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. Цель исследования состоит в систематизации функциональной роли цифровых образовательных средств, дистанционных платформ, мультимедийного и виртуального моделирования, электронного мониторинга и автоматизированного оценивания в процессе повышения квалификации. Использованы методы анализа нормативно-правовых документов и научно-методических источников, сопоставления и обобщения. В результате выделены основные направления цифровой трансформации: расширение доступности обучения, интеграция теории и практики, повышение оперативности и объективности контроля, поддержка индивидуальной траектории профессионального развития и совершенствование профессиональных компетенций.

Kalit so‘zlar. raqamli transformatsiya, malaka oshirish, raqamli platformalar, masofaviy ta’lim, avtomatlashtirilgan baholash, kasbiy kompetensiya.

Ключевые слова: цифровая трансформация, повышение квалификации, цифровые платформы, дистанционное обучение, автоматизированное оценивание, профессиональная компетентность.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekistonda ta’lim va sport tizimini raqamlashtirish jarayoni mutaxassislarning kasbiy rivojlanishiga qo‘yilayotgan talablarni yangilamoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 28-apreldagi PQ-4699-son qarorida raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni rivojlantirish doirasida ta’lim tizimiga raqamli texnologiyalarni keng joriy etish ustuvor

vazifalardan biri sifatida belgilangan [1]. Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini zamonaviy talablar asosida tashkil etishga qaratilgan 2022-yil 6-iyundagi PQ-268-son qaror [2] hamda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirishni nazarda tutuvchi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori [3] mazkur yo‘nalishning institutsional asoslarini mustahkamlaydi. Shu sababli malaka oshirish jarayonida raqamli vositalardan foydalanish alohida texnik yangilik emas, balki ta’lim mazmuni, o‘qitish usullari, nazorat va kasbiy rivojlanish mexanizmlarini o‘zaro bog‘laydigan tizimli pedagogik masala sifatida qaralishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi o‘ziga xosligi bilan boshqa ta’lim yo‘nalishlaridan farq qiladi: unda nazariy bilim bilan bir qatorda harakat faoliyati, mashq texnikasi, organizmning funksional holati va amaliy ko‘nikmalarni kuzatish ham muhim. Shu jihatdan raqamli texnologiyalar o‘quv materialini faqat elektron shaklda taqdim etish vositasi bo‘lib qolmay, balki harakatlarni tasvirlash, qayta ko‘rish, modellashtirish, ayrim funksional ko‘rsatkichlarni qayd etish, o‘quv topshiriqlarini boshqarish va natijalarni tezkor baholash imkonini beruvchi pedagogik muhitga aylanadi. Dastlabki maqolada qayd etilgan yurak qisqarish tezligi, nafas olish tezligi va tana harorati kabi ko‘rsatkichlarni elektron qurilmalar yordamida qayd etish imkoniyati [5] aynan shu raqamli muhitning amaliy yo‘nalishlaridan biridir.

O‘rganilganlik darajasi. Mavzuga oid manbalarda jismoniy tarbiya va sport ta’limida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning turli jihatlari yoritilgan. A.A. Tolametovning darsligida sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining nazariy va amaliy asoslari tizimlashtirilgan [5]. Muallifning boshqa ishlarida pedagogning axborot-kommunikatsiya kompetensiyasi mazmunini shakllantirish masalalari [4], jismoniy tarbiya o‘qituvchilari malakasini oshirishda elektron darsliklarning ahamiyati [6] hamda sport-ta’lim muassasalarida mutaxassislarning qo‘shimcha mustaqil tayyorgarligida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining o‘rni [7] ko‘rib chiqilgan. Ushbu manbalar raqamli vositalarning alohida funksiyalarini ochib beradi. Biroq qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimi nuqtai nazaridan elektron resurs, masofaviy ta’lim, multimedia, raqamli monitoring va avtomatlashtirilgan baholash imkoniyatlarini yagona pedagogik transformatsiya doirasida tizimlashtirish zarurati saqlanib qoladi.

Tadqiqot maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish jarayonida raqamli transformatsiyaning pedagogik imkoniyatlarini aniqlashtirish va ularni o‘quv jarayonining asosiy funksiyalari bo‘yicha tizimlashtirishdan iborat. Ushbu maqsadga muvofiq raqamli vositalarning ta’lim mazmunini taqdim etishdagi, nazariya va amaliyotni bog‘lashdagi, bilim hamda ko‘nikmalarni nazorat qilishdagi, individual kasbiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashdagi o‘rni tahlil qilindi. Tadqiqot nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda amaldagi normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish, mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish, qiyoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Mazkur ishda yangi empirik statistik ma’lumotlar keltirilmaydi; natijalar mavjud manbalar va maqolaning dastlabki mazmunidagi ilmiy-pedagogik holatlarni mantiqiy tizimlashtirish asosida shakllantirildi.

Natijalar va muhokama. Tahlil natijalari raqamli transformatsiyaning malaka oshirish tizimidagi birinchi muhim pedagogik imkoniyati ta’lim resurslaridan foydalanish doirasini kengaytirish bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Elektron darsliklar, multimedia resurslari va masofaviy ta’lim platformalari tinglovchiga o‘quv materialini faqat auditoriya mashg‘uloti vaqtida emas, balki mustaqil tayyorgarlik jarayonida ham o‘zlashtirish imkonini beradi [6; 7]. Bu holat malaka oshirish kurslarida auditoriya va mustaqil ta’limning o‘zaro uzviyligini ta’minlashga xizmat qiladi. Raqamli resurs qayta ko‘rish, materialni o‘zlashtirish sur’atini shaxsiy ehtiyojga moslashtirish va zarur mavzuga takror murojaat qilish imkonini bergani sababli tinglovchining o‘quv faoliyatidagi mustaqilligi ortadi. Bunda texnologiyaning pedagogik qiymati resursning elektron shaklida emas, uning o‘quv maqsadiga muvofiq tanlanishi va mashg‘ulot ssenariysiga kiritilishida namoyon bo‘ladi.

Ikkinchi pedagogik imkoniyat — nazariy bilimni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirishdir. Jismoniy tarbiya va sportdagi ko‘plab tushunchalar harakat tuzilishi, mashq bajarish ketma-ketligi, texnik xatolar yoki yuklama holatini ko‘rgazmali namoyish etishni talab qiladi. Multimedia, video materiallar va virtual simulyatorlardan foydalanish murakkab harakat elementlarini bosqichma-bosqich ko‘rsatish, kerakli vaziyatni qayta takrorlash va real mashg‘ulotda kuzatish qiyin bo‘lgan jarayonlarni vizuallashtirish imkonini beradi [5]. Shu tariqa raqamli vosita nazariy tushuntirishni amaliy kuzatuv bilan bog‘laydi. Malaka oshirayotgan mutaxassis uchun bu yondashuv nafaqat yangi ma’lumotni o‘zlashtirish, balki uni o‘z kasbiy faoliyatiga ko‘chirish mexanizmini ham kuchaytiradi.

Uchinchi yo‘nalish raqamli monitoring va ma’lumotlar bilan ishlash imkoniyatiga taalluqlidir. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida yurak qisqarish tezligi, nafas olish tezligi, tana harorati kabi ayrim funksional ko‘rsatkichlarni elektron qurilmalar orqali qayd etish mutaxassisning kuzatuvini aniqroq ma’lumot bilan to‘ldirishi mumkin [5]. Bunday ma’lumotlar o‘z-o‘zicha pedagogik xulosa bermaydi; ularni mashg‘ulot maqsadi, yuklama xususiyati va tinglovchi yoki sportchi holati bilan bog‘lab talqin qilish zarur. Demak, malaka oshirish kursida raqamli qurilmadan foydalanishni o‘rgatish bilan birga olingan ma’lumotni to‘g‘ri o‘qish, uning imkoniyati va cheklovlarini tushunish ham kasbiy kompetensiyaning tarkibiy qismi bo‘lishi kerak.

To‘rtinchi pedagogik imkoniyat elektron testlar va avtomatlashtirilgan baholash tizimlari bilan bog‘liq. Dastlabki maqolada bunday tizimlar tinglovchilarning bilim va ko‘nikmalarini xolis nazorat qilish vositasi sifatida ko‘rsatilgan. Raqamli baholashning afzalligi natijani tezkor qayd etish, bir xil mezonlarni takror qo‘llash va o‘zlashtirish dinamikasini kuzatishga sharoit yaratishidadir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy tayyorgarligi faqat test natijasi bilan o‘lchanmaydi. Amaliy harakat, metodik qaror, mashg‘ulotni rejalashtirish va vaziyatni tahlil qilish kabi kompetensiyalarni baholashda raqamli nazorat an’anaviy pedagogik kuzatuv va amaliy topshiriqlarni to‘ldiruvchi vosita sifatida qo‘llanilishi maqsadga muvofiq. Bunday uyg‘unlashuv baholashning tezkorligi bilan kasbiy faoliyatning mazmuniy murakkabligi o‘rtasida muvozanat yaratadi.

Beshinchi yo‘nalish — kasbiy kompetensiyalarni individual rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlashdir. Raqamli platformada o‘quv materiallari, topshiriqlar, nazorat natijalari va tinglovchining faoliyati haqidagi ma’lumotlarni bir tizimda jamlash pedagogga o‘zlashtirishdagi ehtiyojlarni aniqroq ko‘rish imkonini beradi. Dastlabki maqolada ma’lumotlar bazasini yaratish va boshqarish, ekspert tizimlari yordamida tayyorgarlik darajasini baholashning ahamiyati ta’kidlangan. Bunday yondashuvning pedagogik mohiyati tinglovchilarni faqat yakuniy natija bo‘yicha taqqoslash emas, balki ularga mos tavsiya, qo‘shimcha resurs yoki topshiriqni tanlash imkoniyatini yaratishdan iborat. Bu esa malaka oshirishning umumiy dasturi doirasida individual kasbiy rivojlanish trayektoriyasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Raqamli transformatsiyaning yuqoridagi imkoniyatlari bir-biridan ajratilgan holda emas, o‘zaro bog‘langan tizim sifatida ishlaganda samaraliroq namoyon bo‘ladi. Masalan, masofaviy platformaga joylashtirilgan multimedia materialidan foydalanish keyingi elektron topshiriq bilan mustahkamlanishi, natija avtomatlashtirilgan baholash orqali qayd etilishi, o‘zlashtirishda qiyinchilik aniqlansa esa qo‘shimcha resurs tavsiya qilinishi mumkin. Shunday ketma-ketlikda raqamli muhit o‘quv materialini yetkazish vositasidan ta’lim jarayonini boshqarish vositasiga aylanadi. Bu yondashuv pedagogning rolini kamaytirmaydi; aksincha, undan raqamli vositalarni didaktik maqsadga mos tanlash, olingan ma’lumotni pedagogik talqin qilish va tinglovchiga mazmunli teskari aloqa berish kompetensiyasini talab etadi [4].

Malaka oshirish tizimida raqamli transformatsiyani joriy etishda metodik izchillik ham muhim. Birinchidan, raqamli vosita mashg‘ulot maqsadi va kutilayotgan kasbiy natijaga xizmat qilishi kerak. Ikkinchidan, nazariy material, amaliy topshiriq va baholash o‘zaro bog‘langan bo‘lishi lozim. Uchinchidan, raqamli resursdan foydalanish tinglovchining mustaqil ishlashi uchun tushunarli yo‘riqnoma va teskari aloqa bilan ta’minlanishi zarur. To‘rtinchidan, elektron monitoring ma’lumotlari mutaxassisning pedagogik qarorini qo‘llab-quvvatlashi kerak, uni avtomatik tarzda almashtirmasligi lozim. Mazkur shartlar raqamli vositalarni alohida texnik element sifatida emas, malaka oshirishning mazmuni va metodikasi bilan integratsiyalangan didaktik vosita sifatida qo‘llashga yordam beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda raqamli transformatsiya o‘quv jarayonini shunchaki elektron shaklga o‘tkazish bilan cheklanmaydi. U ta’lim resurslariga kirishni kengaytirish, nazariy va amaliy tayyorgarlikni bog‘lash, ayrim funksional ko‘rsatkichlarni raqamli monitoring qilish, bilim va ko‘nikmalarni tezkor nazorat etish hamda individual kasbiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini birlashtiradi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, raqamli vositaning pedagogik samarasi uning texnik imkoniyatidan ko‘ra, o‘quv maqsadi, topshiriq, nazorat va teskari aloqa bilan qanday integratsiya qilinganiga ko‘proq bog‘liq. Shu sababli malaka oshirish tizimida raqamli transformatsiyani rivojlantirishda pedagoglarning axborot-kommunikatsiya kompetensiyasini takomillashtirish, raqamli resurslarni metodik jihatdan asoslangan holda tanlash va ularning natijalarini kasbiy faoliyat mazmuni bilan bog‘lab talqin qilish ustuvor vazifa bo‘lib qoladi. Mazkur nazariy-tahliliy xulosalar keyingi bosqichda aniq raqamli vositalarning ta’lim samaradorligiga ta’sirini empirik mezonlar asosida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 28-apreldagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4699-son qarori.
2. 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.
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.
4. Tolametov A.A. Forming the technological content of the teacher’s information-communication competence // European Science Methodical Journal. — 2024. — Vol. 2, Issue 7. — P. 59-64.
5. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari: darslik. — Toshkent: Umid Design, 2025. — 260 b.
6. Tolametov A.A. The importance of using electronic textbooks in improving the skills of physical education teachers // International Journal of Management and Economics Fundamental. — 2023. — Vol. 4, Issue 11. — P. 93-102.
7. Tolametov A.A. The role of information and communication technologies in additional independent training of practitioners in sports educational institutions in addition to coaching // Eurasian Journal of Sport Science. — 2022. — Vol. 2, No. 1. — P. 185-189.

BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISHDA SUN’IY INTELLEKTNING AHAMIYATI

G.D.Primqulova, magistrant
JDPU, Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada basketbol mashg‘ulotlari va musobaqalari jarayonida sportchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan jarohatlarning oldini olishda sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining o‘rni va amaliy ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Amaliy biomexanika, kompyuterni ko‘rish (computer vision) va mashinani o‘rganish (machine learning) algoritmlari orqali sportchi yuklamasini optimallashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy sport mashg‘ulotlari metodikasida SI dasturlaridan foydalanishning istiqbolli yo‘nalishlari ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье научно освещается роль и практическое значение технологий искусственного интеллекта в предотвращении травм, которые могут возникнуть у спортсменов во время тренировок и соревнований по баскетболу. Анализируются вопросы оптимизации нагрузки на спортсмена с помощью прикладной биомеханики, компьютерного зрения и алгоритмов машинного обучения. Также указаны перспективные области применения программ в современной методике спортивной подготовки.*

Kalit so‘zlar: *basketbol, sun’iy intellekt, jarohatlar profilaktikasi, biomexanik tahlil, mashinani o‘rganish, yuklama nazorati, jismoniy tayyorgarlik, datchiklar.*

Ключевые слова: *баскетбол, искусственный интеллект, профилактика травм, биомеханический анализ, машинное обучение, контроль нагрузки, физическая подготовка, датчики.*

Kirish: Basketbol – yuqori jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, tezkorlik va murakkab koordinatsiyani talab etuvchi jamoaviy sport turi hisoblanadi. O‘yin davomidagi keskin to‘xtashlar, yo‘nalishni tezkor o‘zgartirishlar, balandlikka sakrash va yerga tushishdagi amortizatsiya holatlari tizza, to‘piq va boldir mushaklariga yuqori bosim yuklaydi. An’anaviy mashg‘ulotlar metodikasida jarohatlarning oldini olish asosan murabbiyning tajribasi va umumiy tibbiy nazoratga tayangan bo‘lsa, bugungi kunda innovatsion raqamli texnologiyalar, xususan, sun’iy intellekt (SI) bu borada inqilobiy yechimlarni taqdim etmoqda. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash eng muhim omillardan biridir. O‘zbekistonda ham sport ta’limi tizimini xalqaro standartlar asosida modernizatsiya qilish, mashg‘ulot jarayonlariga raqamli texnologiyalarni integratsiya qilish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolaning asosi maqsadi – basketbol mashg‘ulotlarida

jarohat xavfini minimallashtirishda SI algoritmlarining qanday ishlash mexanizmlariga ega ekanligini ilmiy tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism va metodologiya

Sun'iy intellektning sportdagi eng yirik yutug'i – bu katta hajmdagi ma'lumotlarni (Big Data) soniyalar ichida tahlil qilib, inson ko'zi ilg'amaydigan qonuniyatlarni aniqlashidir. Basketbolda jarohatlarning profilaktikasi asosan quyidagi uchta SI yo'nalishi orqali amalga oshiriladi:

1.Biomexanik tahlil va kompyuterni ko'rish (Computer Vision) Zamonaviy SI kameralari (masalan, harakatni yozib oluvchi va tahlil qiluvchi aqlli tizimlar) sportchining maydondagi harakatlarini 3D formatda modellashtiradi. Sportchi to'pni savatga tashlab yerga tushayotganda tizza bo'g'imining qiyaligi, qadam uzunligi va oyoqqa tushayotgan og'irlik markazi SI algoritmlari orqali hisoblanadi. Agar sportchining yerga tushish texnikasida xatolik bo'lsa (masalan, valgus burchagining me'yordan ortishi – oldingi xochsimon pay (ACL) uzilishi xavfi), tizim darhol murabbiyga signal yuboradi.

2.Mashinani o'rganish (Machine Learning) va yuklama nazorati Basketbolchilar mashg'ulot paytida kiyib yuradigan GPS-trekerlar, akselerometrlar va yurak urishini o'lchaydigan datchiklar yordamida har bir sportchining jismoniy holati haqida ma'lumotlar bazasi shakllantiriladi. Mashinani o'rganish algoritmlari ushbu ma'lumotlarni qayta ishlab, o'yinchining charchoq darajasini bashorat qiladi (Predictive Analytics). Agar SI modeli o'yinchining joriy ko'rsatkichlari (yugurish tezligining pasayishi, sakrash balandligining pasayishi, yurak ritmining beqarorlashuvi) avvalgi jarohat olgan o'yinchilarning naqshlariga (pattern) mos kelsa, tizim sportchini mashg'ulotdan olishni yoxud uning yuklamasini kamaytirishni tavsiya qiladi.

3. Shaxsiy tiklanish dasturlarini generatsiya qilish: Jarohatlarning katta qismi noto'g'ri tiklanish (mikrotravmalarning yig'ilishi) oqibatida kelib chiqadi. SI har bir basketbolchining tana tuzilishi, yoshi, vazni va o'yin uslubidan kelib chiqib, individual tiklanish rejasini tuzib beradi. Bu ovqatlanish ratsioni, uyqu rejimi va kompensator mashqlarni o'z ichiga oladi.

Muhokama va natijalar: Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, SI tizimlari joriy etilgan jamoalarda mushak cho'zilishi va bo'g'im jarohatlari o'rtacha 25-30% ga kamaygan. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari uchun SI texnologiyalarini tushunish va qo'llash amaliyoti kelajakda oliy ta'lim muassasalarining "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi" fanlari tarkibiga kiritilishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchi va talabalarning jismoniy faolligini oshirish bilan birga, ularning sog'lig'ini saqlash ustuvor vazifa hisoblanadi. O'zbekiston sharoitida maktab va oliygohlarning sport zallarida hamyonbop harakat datchiklari va mobil ilovalarga asoslangan sun'iy intellekt dasturlaridan (masalan, smartfon kamerasi orqali harakatni tahlil qiluvchi ilovalar) foydalanish ommaviy sportda ham jarohatlanish darajasini keskin tushirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, basketbol mashg'ulotlarida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish shunchaki statistik ma'lumotlarni yig'ish emas, balki sportchining karyerasini va sog'lig'ini asrab qoluvchi kuchli profilaktik vositadir. SI algoritmlari murabbiyning o'rnini bosmaydi, aksincha, murabbiyga to'g'ri va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishida eng ishonchli assistent vazifasini o'taydi. Ushbu innovatsion texnologiyalarni sport ta'limi tizimiga bosqichma-bosqich joriy etish yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash sifatini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. British Journal of Sports Medicine, 39(6), 324-329

2.Claudino, J. G., Capanema, D. O., de Souza, T. V., et al. (2019). Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports: a systematic review. Sports Medicine — Open, 5(1), 28.

3.Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 50(5), 273-280.

4.Kerimov, F. A. (2020). Sportda ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti.

5.Rossi, A., Pappalardo, L., Cintia, P., et al. (2018). Effective injury forecasting in soccer and team sports with GPS data and machine learning. PLOS One, 13(7).

6.Yarashev, K. D. (2017). Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. Toshkent: Ilm-Ziyo.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMIDA SUN'IY INTELLEKT VA MASOFAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARINI AHAMIYATI

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 va sport ta'limi jarayonida sun'iy intellekt (SI) hamda masofaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning ahamiyati, pedagogik imkoniyatlari va amaliy samaradorligi yoritilgan. Zamonaviy raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayoniga joriy etilishi orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, sport ko'nikmalari va individual qobiliyatlarini aniqlash hamda baholash imkoniyatlari tahlil qilinadi. Sun'iy intellekt yordamida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qayta ishlash, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, sport texnikasini video tahlil qilish va o'quv natijalarini monitoring qilish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, masofaviy ta'lim platformalari, videodarslar, mobil ilovalar va interaktiv raqamli vositalardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida foydalanish metodikasi ochib berilgan.*

Аннотация. *В данной статье освещается важность, педагогические возможности и практическая эффективность использования искусственного интеллекта (ИИ) и технологий дистанционного обучения в процессе физического воспитания и спортивного образования. Анализируются возможности идентификации и оценки физического развития, двигательной активности, спортивных навыков и индивидуальных способностей учащихся посредством внедрения современных цифровых технологий в образовательный процесс. Рассматриваются возможности обработки показателей физической подготовленности учащихся, индивидуализации тренировочных нагрузок, видеоанализа спортивного оборудования и мониторинга результатов обучения с использованием искусственного интеллекта. Также раскрывается методология использования платформ дистанционного обучения, видеоуроков, мобильных приложений и интерактивных цифровых инструментов на уроках физической культуры.*

В статье анализируются преимущества использования цифровых технологий, а также проблемы, связанные с технической поддержкой, цифровой компетентностью преподавателей, информационной безопасностью и мониторингом самостоятельной деятельности учащихся.

Kalit so'zlar: *masofaviy ta'lim, raqamli texnologiyalar, individual yondashuv, video tahlil, monitoring, pedagogik texnologiyalar.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, цифровые технологии, индивидуальный подход, видеоанализ, мониторинг, педагогические технологии.*

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini raqamlashtirish va sun'iy intellekt texnologiyalarini amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. An'anaviy mashg'ulot tizimlarida ko'pincha barcha sportchilarga bir xil yuklama berilishi natijasida ayrim sportchilarda ortiqcha charchoq, tiklanish jarayonining sekinlashuvi yoki sport natijalarining pasayishi kuzatiladi.

Sportchilar organizmining individual xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurati ortib bormoqda. Zamonaviy axborot texnologiyalari va sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning jismoniy holatini muntazam monitoring qilish hamda yuklamalarni avtomatik ravishda moslashtirish imkoniyati paydo bo'lmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 2021-yil 29-noyabrda "Sun'iy intellekt texnologiyalarini qo'llab-quvvatlash uchun maxsus rejim tashkil etish va uning faoliyatini yo'lga qo'yish tartibi to'g'risida"gi Nizomni tasdiqlash uchun 717-sonli Qarorni qabul qilgan. Mazkur Qarorga muvofiq "O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-avgustdagi PQ-5234-son qaroriga muvofiq sun'iy intellekt texnologiyalariga asoslangan tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish, dasturiy mahsulotlarni ishlab chiqish va xizmatlar ko'rsatish bilan bog'liq faoliyat yurituvchi tashkilotlar uchun zaruriy tashkiliy-huquqiy sharoit yaratish, dasturiy mahsulotlarni tajribadan o'tkazish va amaliyotga joriy qilish" nazarda tutilgan. [1]

Hozirgi kunda sport sohasida zamonaviy axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish imkonini bermoqda. Ayniqsa, o'quvchi-sportchilarning

jismoniy va funksional holatini muntazam nazorat qilish, yuklamalarni individual tarzda rejalashtirish hamda sport natijalarini prognoz qilishda sun'iy intellekt texnologiyalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy mashg'ulot tizimida barcha sportchilarga bir xil yuklama berilishi ayrim hollarda organizmning ortiqcha charchashiga, jarohatlanishga yoki sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Bugungi kunda ta'lim tizimining barcha bosqichlarida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, ta'lim jarayonini zamonaviy innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish muhim vazifalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport ta'limida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi, sport qobiliyati va individual imkoniyatlarini aniqlash hamda ularni samarali rivojlantirishda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sun'iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini individual rejalashtirish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish, harakatlarni video orqali baholash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda ta'lim natijalarini monitoring qilish uchun yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Shu bilan birga, masofaviy ta'lim texnologiyalari videodarslar, elektron ta'lim platformalari, mobil ilovalar va interaktiv topshiriqlar orqali o'quvchilarning mustaqil jismoniy faolligini tashkil etish imkonini bermoqda.

Jismoniy tarbiya darslarining o'ziga xosligi shundaki, unda nazariy bilim bilan bir qatorda amaliy-harakat faoliyati ham muhim o'rin tutadi. Shu sababli an'anaviy ta'lim usullarini sun'iy intellekt, multimedia, videoanalitika va masofaviy ta'lim vositalari bilan uyg'unlashtirish o'quvchilarning darsga qiziqishini oshirish, individual yondashuvni kuchaytirish va ta'lim samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy ta'lim sharoitida o'qituvchidan nafaqat sport mashqlarini o'rgatish, balki raqamli texnologiyalardan pedagogik maqsadlarda samarali foydalanish kompetensiyasiga ega bo'lish ham talab etilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt hamda masofaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim va dolzarb masalalaridan biridir.[2, 47]

Sportda sun'iy intellekt (SI) - bu ma'lumotlarni tahlil qilish va sport faoliyatining turli jihatlarini optimallashtirish uchun mashinali o'rganish va chuqur o'rganish algoritmlari qo'llaniladigan soha. Bu yondashuv sun'iy intellektdan natijalarni bashorat qilish, iste'dodlarni aniqlash, mashg'ulotlarni optimallashtirish, o'yinlarni tahlil qilish, jarohatlarni boshqarish va hatto hakamlik sifatini oshirish uchun foydalanish imkonini beradi. Hozirgi vaqtda sun'iy intellekt futbol, basketbol, tennis, golf, beysbol va boshqa sport turlarida faol qo'llanilmoqda.

Ko'rib chiqilayotgan mavzuning dolzarbligi shundaki, sun'iy intellektni sportga joriy etish yangi ufqlarni ochadi, ammo ma'lumotlar maxfiyligi va texnologiyalarning mavjudligi masalalarini ham o'rtaga qo'yadi. Sun'iy intellekt allaqachon sport sohasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda va bu ta'sir vaqt o'tishi bilan yanada kuchayadi. Doimo mukammallikka intiluvchi sport yangi vositalar va yondashuvlarni izlash bilan chambarchas bog'liq. Bu yutuqlar poygasida sun'iy intellekt shunchaki yangi o'yinchi emas, balki haqiqiy inqilobchiga aylanib, mashg'ulotlar, ma'lumotlarni tahlil qilish va muxlislar bilan muloqot qilish yondashuvlari.

Zamonaviy mashinali o'rganish algoritmlari ilgari inson idrokiga yetib bo'lmaydigan ulkan hajmdagi ma'lumotlarni tahlil qilish imkoniyatiga ega. Tomir urishi, tezlik, reaksiya vaqti, kuch, chidamlilik, ob-havo sharoiti, relyef - bu omillarning barchasi sportchining individual xususiyatlarini tushunish kalitiga aylanadi. Sun'iy intellekt murabbiylarga aniqroq va samaraliroq tayyorgarlik strategiyasini tuzishda yordam beradigan yashirin qonuniyatlarni aniqlaydi.[4, 54]

Bugungi kunda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari ta'lim jarayonining mazmuni va metodikasini takomillashtirishning muhim vositalaridan biriga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida SI o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyati va sport natijalarini tahlil qilish, mashg'ulotlarni individuallashtirish hamda pedagogik qarorlarni qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

Sun'iy intellekt asosida ishlaydigan raqamli vositalar yordamida o'quvchilarning yugurish tezligi, sakrash ko'rsatkichlari, chidamliligi, kuchi, koordinatsiyasi va boshqa jismoniy sifatlarini muntazam kuzatish mumkin. To'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish orqali o'quvchining kuchli va rivojlantirilishi zarur bo'lgan jihatlari aniqlanadi. Bu esa o'qituvchiga mashqlarni o'quvchining individual imkoniyatlariga moslashtirish imkonini yaratadi.[5,34]

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi bir xil bo'lmaydi. Bir sinfdagi o'quvchilar kuch, tezkorlik, chidamlilik,

egiluvchanlik va koordinatsiya jihatidan bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha o‘quvchilarga bir xil yuklama berish har doim ham pedagogik jihatdan samarali bo‘lavermaydi.

Sun’iy intellekt texnologiyalari individual ma’lumotlarni tahlil qilib, o‘quvchi uchun mos mashqlar va yuklama hajmini tavsiya qilishda yordam berishi mumkin. Masalan, jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan o‘quvchiga murakkabroq mashqlar, tayyorgarlik darajasi pastroq bo‘lgan o‘quvchiga esa bosqichma-bosqich bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi.

Bunday yondashuv individual va differensial ta’lim tamoyillarini amalga oshirishga xizmat qiladi. Natijada o‘quvchi o‘z imkoniyatidan kelib chiqib mashg‘ulot olib boradi va ortiqcha yuklamaning oldini olish imkoniyati oshadi.

Sport texnikasini video va sun’iy intellekt yordamida tahlil qilish. Zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida videoanalitika texnologiyalaridan foydalanish katta ahamiyatga ega. O‘quvchining yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘p bilan harakatlanish yoki gimnastika mashqlarni bajarishi videoga olinib, keyinchalik tahlil qilinishi mumkin.

Sun’iy intellekt asosidagi kompyuter ko‘rish texnologiyalari inson harakatlarini aniqlash va ularning ayrim parametrlarini baholash imkonini beradi. Masalan, yugurish vaqtida tana holati, qadam tashlash xususiyatlari, qo‘l va oyoqlarning harakatlanish uyg‘unligi kabi ko‘rsatkichlarni tahlil qilish mumkin.

Video tahlil o‘quvchiga o‘z xatolarini ko‘rish va ularni tuzatish imkonini beradi. O‘qituvchi esa mashq bajarilishidagi texnik kamchiliklarni aniq ko‘rsatib, individual tuzatish mashqlarini tavsiya etadi.

Masofaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalanish. Masofaviy ta’lim jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda an’anaviy darsni to‘liq almashtirish emas, balki uni qo‘llab-quvvatlovchi zamonaviy pedagogik vosita sifatida qaralishi lozim. Elektron ta’lim platformalari, videodarslar, mobil ilovalar, onlayn testlar va raqamli topshiriqlar o‘quvchilarning mustaqil faoliyatini tashkil etishda samarali vosita bo‘la oladi.

Masofaviy ta’lim orqali o‘qituvchi o‘quvchilarga mashqlarni bajarish bo‘yicha video ko‘rsatmalar, nazariy materiallar, mustaqil topshiriqlar va nazorat savollarini taqdim etishi mumkin. O‘quvchi esa topshiriqlarni belgilangan vaqt davomida mustaqil bajarib, natijalarini o‘qituvchiga elektron shaklda taqdim etadi.

Bunda jismoniy tarbiya ta’limining amaliy xususiyatlarini hisobga olish muhim. Masofadan beriladigan topshiriqlar o‘quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, xavfsizlik talablari va mavjud sharoitiga mos bo‘lishi kerak.

Raqamli monitoring va baholash. Sun’iy intellekt va masofaviy texnologiyalar o‘quvchilarning ta’lim natijalarini muntazam monitoring qilish imkoniyatini kengaytiradi. Elektron jadvallar va raqamli platformalarda o‘quvchining test natijalari, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, mashg‘ulotlarda ishtiroki va individual rivojlanish dinamikasi qayd etilishi mumkin.

Masalan, o‘quvchining 30 metrga yugurish vaqti, joyidan uzunlikka sakrash natijasi, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari ma’lum davr oralig‘ida taqqoslanadi. Natijalar asosida rivojlanish dinamikasi aniqlanib, keyingi mashg‘ulotlar mazmuniga tegishli o‘zgartirishlar kiritiladi.

Bunday monitoring o‘qituvchiga faqat yakuniy natijani emas, balki o‘quvchining rivojlanish jarayonini ham baholash imkonini beradi.

Sun’iy intellekt yordamida o‘qituvchi faoliyatini takomillashtirish. Sun’iy intellekt o‘qituvchini almashtirish uchun emas, balki uning pedagogik faoliyatini qo‘llab-quvvatlash uchun xizmat qilishi kerak. O‘qituvchi Sun’iy intellekt vositalaridan foydalanib, dars ishlanmalari, mashqlar majmuasi, nazorat savollari, testlar va individual topshiriqlarni ishlab chiqishda foydalanishi mumkin.

Shuningdek, sun’iy intellekt yordamida turli yosh guruhlari uchun mashg‘ulot variantlarini ishlab chiqish, o‘quvchilarning natijalarini tahlil qilish va dars samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar shakllantirish mumkin. Biroq yakuniy pedagogik qaror o‘qituvchining kasbiy tajribasi, o‘quvchining haqiqiy holati va xavfsizlik talablariga asoslanishi lozim.

Shu bilan birga, texnologiyalardan foydalanishda internet va texnik vositalarning mavjudligi, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasi, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish hamda o‘quvchilarning xavfsizligini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratish zarur.[6, 64]

Xulosa. Sun’iy intellekt sport sanoatida muhim vosita bo‘lib, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, ma’lumotlarni tahlil qilish va muxlislar bilan muloqot qilish uchun yangi imkoniyatlarni taqdim etadi. Uning yordamida individual mashg‘ulot dasturlarini yaratish, natijalarni

bashorat qilish va jarohatlanish xavfini kamaytirish mumkin. Biroq, aniq afzalliklar bilan bir qatorda, sportchilarning shaxsiy ma'lumotlarini himoya qilish, murabbiylar rolining pasayishi va texnologiyalarning hamma uchun qulayligi kabi jiddiy muammolar ham mavjud. Raqamlashtirish davrida sportning uyg'un rivojlanishini ta'minlash uchun ushbu jihatlarni hisobga olish muhimdir. Pirovardida, sun'iy intellektni sportga muvaffaqiyatli joriy etish innovatsiyalar va axloqiy me'yorlar o'rtasidagi muvozanatga bog'liq bo'lib, bu maksimal darajada inson omilini unutmagan holda ushbu texnologiyaning salohiyatini ochib berish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 26-avgustdagi "Sun'iy intellekt texnologiyalarini qo'llash bo'yicha maxsus rejimni joriy qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5234-son Qarori https://lex.uz/docs/5603319
2. R.J.Ishmuxamedov. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. T., Iste'dod, 2008. – 180 bet.
3. Tolametov A.A., Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. Darslik. -T.: Umid Design, 2021.-192 b
4. Tolametov A.A., Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish. O'quv qo'llanma. -T.: Umid Design, 2021.-172 b.
5. Tolametov A.A., Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari.O'quv qo'llanma.–T.: Zamon Poligraf, 2025. – 260 b.
6. Tolametov A.A., Ta'lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish. Uslubiy qo'llanma.– T.: Zamon poligraf, 2023. – 64 b.

VIRTUAL REALLIK VOSITALARINING SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

B.A. Raxmanov,
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada virtual reallik vositalaridan sportchilarni tayyorlash jarayonida foydalanishning pedagogik, psixologik va amaliy imkoniyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Virtual reallik texnologiyalarining an'anaviy sport mashg'ulotlaridan farqli jihatlari, sportchining idrok–harakat aloqasi, qaror qabul qilish tezligi, anticipatsiya, taktik tafakkur va psixologik barqarorligini rivojlantirishdagi imkoniyatlari qiyosiy baholangan. Xalqaro tadqiqotlarda olingan natijalar asosida virtual muhitda shakllantirilgan ko'nikmalarning real sport faoliyatiga ko'chishi masalasi tahlil qilinadi. Virtual mashg'ulotlarning asosiy afzalligi mashq sharoitlarini boshqarish, murakkab vaziyatlarni xavfsiz takrorlash va sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirilgan yuklama yaratish bilan bog'liqligi asoslangan. Shu bilan birga, texnologik aniqlik, taktil qayta aloqa yetishmasligi va virtual muhitdagi natijalarni real musobaqaga ko'chirish muammolari ham ko'rsatib berilgan.*

Аннотация*. В статье проведён научный анализ педагогических, психологических и практических возможностей применения средств виртуальной реальности в подготовке спортсменов. В сравнительном аспекте рассмотрены отличия виртуальной тренировки от традиционного тренировочного процесса, а также её возможности в развитии взаимосвязи восприятия и действия, быстроты принятия решений, антиципации, тактического мышления и психологической устойчивости спортсмена. На основе результатов международных исследований анализируется проблема переноса навыков, сформированных в виртуальной среде, в реальные условия спортивной деятельности. Обосновано, что важнейшими преимуществами виртуальной реальности являются возможность контролируемого моделирования тренировочных условий, безопасного многократного воспроизведения сложных ситуаций и индивидуализации нагрузки. Вместе с тем рассматриваются ограничения, связанные с точностью моделирования, недостатком тактильной обратной связи и переносом полученных результатов в реальные соревновательные условия.*

Kalit so'zlar: *virtual reallik, sport tayyorgarligi, motor ko'nikma, qaror qabul qilish, raqamli texnologiyalar.*

Ключевые слова: *виртуальная реальность, спортивная подготовка, двигательные навыки, принятие решений, цифровые технологии.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish faqat jismoniy yuklama hajmini ko‘paytirish bilan belgilanmaydi. Yuqori malakali sportchi juda qisqa vaqt ichida vaziyatni idrok qilishi, raqib harakatining ehtimoliy yo‘nalishini oldindan baholashi, mavjud variantlar orasidan optimal qarorni tanlashi va uni texnik jihatdan aniq amalga oshirishi kerak. Shu sababli sport tayyorgarligining zamonaviy modeli jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik komponentlarni yaxlit tizim sifatida rivojlantirishni talab qiladi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi mazkur vazifalarni hal qilishning yangi vositalarini yaratmoqda. Shunday vositalardan biri virtual reallik - Virtual Reality (VR) texnologiyasidir. Virtual reallik sportchiga kompyuter yordamida yaratilgan uch o‘lchovli muhitda sportga xos vaziyatlarni kuzatish bilan cheklanmay, ularga faol javob qaytarish imkoniyatini beradi. Bideau va hammualliflar virtual muhitning muhim afzalligi sifatida sport faoliyatidagi idrok va harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni boshqariladigan sharoitda o‘rganish imkoniyatini ko‘rsatadilar [2,14–17]. Bu jihatdan VR oddiy videokuzatuvdan farq qiladi. Videoda sportchi avval sodir bo‘lgan harakatning passiv kuzatuvchisi bo‘lsa, interaktiv virtual muhitda vaziyatning faol ishtirokchisiga aylanadi. Uning bosh, gavda yoki qo‘l harakatlari tizim tomonidan qayd etilib, virtual vaziyatning keyingi rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Shunda “ko‘rish – tahlil qilish – qaror qabul qilish – harakatni bajarish” zanjirini yaxlit holda takomillashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Virtual reallikni sportga tatbiq etish bo‘yicha dastlabki tadqiqotlarda uning imkoniyatlari ko‘proq sport faoliyatini modellashtirish va harakatlarni tahlil qilish nuqtai nazaridan baholangan. Keyingi izlanishlarda esa ushbu texnologiya bevosita mashq qilish, qaror qabul qilish, perceptiv-kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va motor ko‘nikmalarni shakllantirish vositasi sifatida o‘rganila boshladi. Neumann va hammualliflarning tizimli tahliliga ko‘ra, interaktiv virtual reallik sportda jismoniy ish qobiliyati, psixologik holat va faoliyat ko‘rsatkichlariga ta’sir etish imkoniyatiga ega. Biroq tadqiqotlar uzoq vaqt davomida asosan yugurish, velosport va eshkak eshish kabi chidamlilikka asoslangan sport turlariga yo‘naltirilgan bo‘lib, texnik jihatdan murakkab sport ko‘nikmalariga doir dalillar nisbatan kamroq bo‘lgan [5, 183–190]. Bu holat VR imkoniyatlarini baholashda barcha sport turlariga bir xil xulosa chiqarish metodologik jihatdan to‘g‘ri emasligini ko‘rsatadi. Virtual reallikning muhim ustunligi mashg‘ulot sharoitining parametrlarini boshqarish imkoniyatidir. Masalan, raqib harakatining tezligi, to‘pning uchish trayektoriyasi, vaziyatning murakkabligi yoki qaror qabul qilish uchun ajratilgan vaqt bosqichma-bosqich o‘zgartirilishi mumkin. An’anaviy mashg‘ulotda bunday sharoitlarni bir xil aniqlikda yuzlab marta takrorlash qiyin. Virtual muhit esa ayni vaziyatni standart shaklda qayta yaratib, keyinchalik sportchining rivojlanishiga muvofiq murakkablashtirishga imkon beradi. Bu xususiyat individualizatsiya tamoyili bilan bevosita bog‘liq. Sportchilar bir xil yosh yoki malaka guruhiga mansub bo‘lsalar ham, ularning axborotni qayta ishlash tezligi, anticipatsiya qobiliyati va xatoga munosabati bir xil emas. VR tizimida esa mashq murakkabligi sportchining oldingi natijasiga qarab moslashtirilishi mumkin.

Sport faoliyati natijasini ko‘pincha jismoniy harakatning o‘zi emas, balki undan oldingi axborotni qayta ishlash sifati belgilaydi. Futbolchi sheriklari va raqiblarning joylashuvini bir vaqtda baholashi, basketbolchi himoyadagi o‘zgarishlarga qarab uzatma yoki zarbani tanlashi, tennischi esa raqib raketkasining harakatidan kelib chiqib to‘p yo‘nalishini oldindan aniqlashi kerak. Shuning uchun VRning eng istiqbolli tomonlaridan biri perceptiv-kognitiv tayyorgarlikdir. Pagé, Bernier va Trempe basketbolchilar ishtirokidagi tadqiqotda virtual reallik va kompyuter ekraniga asoslangan video mashg‘ulotlarning qaror qabul qilishga ta’sirini taqqoslagan. Har ikki usul ilgari mashq qilingan vaziyatlar bo‘yicha natijalarni yaxshilagan, biroq VR guruhida avval uchramagan o‘yin vaziyatlariga nisbatan ham samaraliroq qarorlar kuzatilgan [6, 2403–2409]. Mazkur natija pedagogik jihatdan muhim. Chunki sport mashg‘ulotining maqsadi sportchini faqat yodlangan kombinatsiyani bajarishga tayyorlash emas, balki o‘zgaruvchan vaziyatda bilim va ko‘nikmalarni yangi sharoitga moslashtira olishga o‘rgatishdir. Agar VR orqali o‘zlashtirilgan qaror modeli yangi vaziyatlarga ham tatbiq qilinsa, uning qiymati oddiy takrorlash vositasidan ancha yuqori bo‘ladi.

Biroq bunda virtual muhitning real sport vaziyatiga funksional mosligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Grafik tasvirning chiroyli yoki texnik jihatdan murakkab bo‘lishi o‘z-o‘zidan samarali mashg‘ulotni kafolatlamaydi. Sportchiga real musobaqada zarur bo‘ladigan axborot belgilari - raqib gavdasining holati, harakat tezligi, fazoviy masofa, to‘p trayektoriyasi va vaqt chegaralari - virtual modelda yetarlicha aniq aks etishi kerak.

VR mashg‘ulotlarining ilmiy qiymatini belgilovchi asosiy mezon - virtual muhitda kuzatilgan yaxshilanishning real sport faoliyatiga transferidir. Sportchi virtual trenajyorda yuqori natija ko‘rsatgani

bilan, agar ushbu o‘zgarish maydon, kort yoki sport zalida namoyon bo‘lmasa, texnologiyaning amaliy samaradorligi cheklangan bo‘ladi. Michalski va hammualliflar stol tennisi misolida ushbu muammoni eksperimental tekshirgan. Tadqiqotda 57 nafar ishtirokchi qatnashib, VR mashg‘ulotlari guruhida bo‘lgan sportchilarning real stol tennisi bo‘yicha ham miqdoriy, ham texnik sifat ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yaxshilangani qayd etilgan. Mualliflar bu natijani virtual muhitda shakllangan sport ko‘nikmalarining real faoliyatga ko‘chishi mumkinligini tasdiqlovchi dalil sifatida baholaydilar [4, 1–3]. Grayning beysbol bo‘yicha tajribasi esa masalaga boshqacha jihatdan yondashadi. Unda oddiy virtual takrorlashdan ko‘ra, sportchi natijasiga qarab murakkabligi o‘zgaruvchi adaptiv virtual mashg‘ulot samaraliroq bo‘lgan. Adaptiv VR guruhidagi o‘yinchilarda bir qator batting ko‘rsatkichlari yaxshilanib, natijalarning keyingi real faoliyatda saqlanishi qayd etilgan [3, 6–9]. Ikki tadqiqotni qiyoslash muhim xulosaga olib keladi: VRning samarasi uning virtual ekanligining o‘zidan emas, balki mashg‘ulotning qanday pedagogik tamoyil asosida qurilganidan kelib chiqadi. Ya’ni, texnologiya murabbiy o‘rnini egallamaydi; aksincha, murabbiy tomonidan to‘g‘ri ishlab chiqilgan topshiriqni aniq, takroriy va individual shaklda amalga oshirish imkoniyatini kengaytiradi. Virtual muhit ayniqsa real mashg‘ulotda tez-tez takrorlash qiyin bo‘lgan vaziyatlarda foydalidir. Masalan, futbol darvozaboni penalti tepish texnikasining turli variantlarini, basketbolchi pressing ostidagi taktik qarorlarni, kurashchi esa raqib harakatining boshlang‘ich belgilarini ko‘p marta ko‘rishi mumkin. Bunday sherik yoki raqibning doimiy ishtiroki talab etilmaydi.

Bideau va hammualliflarning fikricha, VR sportchining faoliyatiga ta’sir qiluvchi ayrim parametrlarni alohida boshqarish orqali harakat ortida turgan perceptiv mexanizmlarni o‘rganishga imkon beradi [2, 17–20]. Bu an’anaviy video tahliliga nisbatan muhim metodik ustunlikdir. Oddiy video natijada nima sodir bo‘lganini ko‘rsatadi, VR esa muayyan omil o‘zgartirilganda sportchining qarori qanday o‘zgarishini eksperimental tekshirishga imkon beradi. Akbaş va hammualliflar musobaqa sportchilariga oid tadqiqotlarni tahlil qilib, VRdan foydalanishni uch asosiy yo‘nalish-faoliyatni tahlil qilish, sport vaziyatini simulyatsiya qilishni takomillashtirish va virtual mashg‘ulot sifatida guruhlaydilar Shu bilan birga, ular professional sportchilar bilan yuqori sifatli nazorat qilinadigan tadqiqotlar yetarli emasligini ta’kidlaydilar [1, 14–16]. Demak, virtual reallikni sportchilar uchun universal samaradorlikka ega vosita sifatida emas, muayyan vazifaga yo‘naltirilgan texnologiya sifatida baholash to‘g‘riroq. Masalan, kuch yoki maksimal tezlikni rivojlantirishda real jismoniy yuklama o‘rnini VR bosa olmaydi. Biroq vaziyatni tanib olish, raqib harakatini oldindan sezish, taktik variantlarni farqlash yoki bosim ostida qaror qabul qilishni mashq qilishda uning imkoniyatlari ancha keng.

Virtual muhit ayniqsa real mashg‘ulotda tez-tez takrorlash qiyin bo‘lgan vaziyatlarda foydalidir. Masalan, futbol darvozaboni penalti tepish texnikasining turli variantlarini, basketbolchi pressing ostidagi taktik qarorlarni, kurashchi esa raqib harakatining boshlang‘ich belgilarini ko‘p marta ko‘rishi mumkin. Bunday sherik yoki raqibning doimiy ishtiroki talab etilmaydi. Bideau va hammualliflarning fikricha, VR sportchining faoliyatiga ta’sir qiluvchi ayrim parametrlarni alohida boshqarish orqali harakat ortida turgan perceptiv mexanizmlarni o‘rganishga imkon beradi [2, 17–20]. Bu an’anaviy video tahliliga nisbatan muhim metodik ustunlikdir. Oddiy video natijada nima sodir bo‘lganini ko‘rsatadi, VR esa muayyan omil o‘zgartirilganda sportchining qarori qanday o‘zgarishini eksperimental tekshirishga imkon beradi. Akbaş va hammualliflar musobaqa sportchilariga oid tadqiqotlarni tahlil qilib, VRdan foydalanishni uch asosiy yo‘nalish-faoliyatni tahlil qilish, sport vaziyatini simulyatsiya qilishni takomillashtirish va virtual mashg‘ulot sifatida guruhlaydilar [1, 5–10]. Shu bilan birga, ular professional sportchilar bilan yuqori sifatli nazorat qilinadigan tadqiqotlar yetarli emasligini ta’kidlaydilar [1, 14–16]. Demak, virtual reallikni sportchilar uchun universal samaradorlikka ega vosita sifatida emas, muayyan vazifaga yo‘naltirilgan texnologiya sifatida baholash to‘g‘riroq. Masalan, kuch yoki maksimal tezlikni rivojlantirishda real jismoniy yuklama o‘rnini VR bosa olmaydi. Biroq vaziyatni tanib olish, raqib harakatini oldindan sezish, taktik variantlarni farqlash yoki bosim ostida qaror qabul qilishni mashq qilishda uning imkoniyatlari ancha keng.

VRning afzalliklarini uning texnologik va pedagogik cheklovlaridan ajratib baholash mumkin emas. Birinchi muammo - virtual va real harakat o‘rtasidagi sensor moslikdir. Sportda ko‘rish bilan bir qatorda vestibulyar sezgi, mushak-harakat sezgisi, zarba kuchi va taktil axborot ham muhim rol o‘ynaydi. Virtual muhitda esa ularning barchasini bir xil aniqlik bilan qayta yaratish hozircha qiyin.

Ikkinchidan, uzoq vaqt VR garniturasidan foydalanish ayrim foydalanuvchilarda bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi, ko‘z zo‘riqishi yoki diskomfort bilan kechishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotning

davomiyligi “raqamli vosita bo‘lsa, qancha ko‘p bo‘lsa shuncha yaxshi” tamoyiliga emas, balki sport-pedagogik maqsadga muvofiq belgilanmog‘i kerak.

Uchinchidan, VR vositalarining texnik imkoniyatlari o‘zaro farqlanadi. Tizimning kechikish vaqti, ko‘rish maydoni, tasvir chastotasi, harakatlarni qayd etish aniqligi va virtual obyektlar bilan interaktiv aloqa sifati sportchining qabul qiladigan axborotiga ta’sir qiladi. Shu sababli sport tashkilotida VR joriy etishda faqat qurilmaning narxi yoki grafik sifatiga emas, balki sport turining biomekanik va perceptiv talablariga mosligiga e’tibor qaratish zarur.

Tahlillar asosida VRni mashg‘ulotga mustaqil blok emas, balki umumiy tayyorgarlik tizimining bir qismi sifatida kiritish maqsadga muvofiq. Bunda uch bosqichli yondashuv samarali bo‘lishi mumkin. Birinchi bosqichda sportchining muammoli komponenti aniqlanadi: masalan, zarbaga javob berishning kechikishi, raqib harakatini noto‘g‘ri prognoz qilish yoki taktik qarorlarning sustligi. Ikkinchi bosqichda aynan shu ko‘nikmaga yo‘naltirilgan virtual ssenariy tuziladi va murakkablik individual natijalarga qarab boshqariladi. Uchinchi bosqichda VRda rivojlantirilgan ko‘nikma real mashg‘ulotga ko‘chiriladi va real sport ko‘rsatkichlari orqali baholanadi. Shunday tizim virtual reallikning asosiy ustunligi - nazorat qilinadigan takrorlash bilan an’anaviy sport tayyorgarligining asosiy ustunligi - real jismoniy va sensor tajribani birlashtiradi. Natijada texnologiya mashg‘ulotni “raqamlashtirish” uchun emas, balki uning pedagogik aniqligini oshirish uchun xizmat qiladi.

Xulosa. Virtual reallik sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatiga ega bo‘lgan istiqbolli raqamli texnologiyalardan biridir. O‘rganilgan ilmiy manbalar VRning, ayniqsa, perceptiv-kognitiv qobiliyatlar, anticipatsiya, qaror qabul qilish, taktik fikrlash va ayrim motor ko‘nikmalarni rivojlantirishda amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Birinchidan, VR mashg‘ulot sharoitlarini aniq boshqarish, bir xil sport vaziyatini ko‘p marta takrorlash va murakkablikni individual tarzda o‘zgartirish imkonini beradi. Ikkinchidan, basketbol, stol tennisi va beysbol bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar virtual sharoitda shakllangan ayrim ko‘nikmalar real sport faoliyatiga ko‘chishi mumkinligini ko‘rsatmoqda. Uchinchidan, virtual muhit real sharoitda tashkil qilish murakkab, qimmat yoki xavfli bo‘lgan vaziyatlarni xavfsiz modellashtirish imkonini beradi. Biroq VRni an’anaviy sport mashg‘ulotlarining to‘liq muqobili sifatida baholash ilmiy jihatdan asosli emas. Taktil qayta aloqaning cheklanganligi, virtual va real harakat biomekanikasi o‘rtasidagi tafovutlar, texnik kechikishlar va transferning har doim ham kafolatlanmasligi uning imkoniyatlarini chegaralaydi. Shu bois eng maqbul model - “an’anaviy mashg‘ulot + maqsadli virtual trening + real sharoitdagi nazorat” integratsiyasidir. Kelgusida O‘zbekiston sport ta’limi va sport zaxiralarini tayyorlash tizimida VR texnologiyalarini joriy etishda sport turi, sportchining malaka darajasi va rivojlantirilayotgan kompetensiyaga qarab maxsus metodik protokollar ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Bunda texnologiyaning mavjudligi emas, undan foydalanishning pedagogik asoslanganligi asosiy samaradorlik mezoni bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akbaş A., Marszałek W., Kamieniarz A., Polechoński J., Słomka K.J., Juras G. Application of Virtual Reality in Competitive Athletes – A Review // Journal of Human Kinetics. – 2019. – Vol. 69. – P. 5–16. Bideau B., Kulpa R., Vignais N., Brault S., Multon F., Craig C. Using Virtual Reality to Analyze Sports Performance // IEEE Computer Graphics and Applications. – 2010. – Vol. 30, No. 2. – P. 14–21.

2. Gray R. Transfer of Training from Virtual to Real Baseball Batting // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – Article 2183.

3. Michalski S.C., Szpak A., Saredakis D., Ross T.J., Billinghurst M., Loetscher T. Getting Your Game On: Using Virtual Reality to Improve Real Table Tennis Skills // PLOS ONE. – 2019. – Vol. 14, No. 9. – e0222351.

4. Neumann D.L., Moffitt R.L., Thomas P.R., Loveday K., Watling D.P., Lombard C.L., Antonova S., Tremeer M.A. A Systematic Review of the Application of Interactive Virtual Reality to Sport // Virtual Reality. – 2018. – Vol. 22, No. 3. – P. 183–198.

5. Pagé C., Bernier P.-M., Trempe M. Using Video Simulations and Virtual Reality to Improve Decision-Making Skills in Basketball // Journal of Sports Sciences. – 2019. – Vol. 37, No. 21. – P. 2403–2410.

MASOFAVIY TA’LIMDA SPORTCHI TALABALARNI O‘QITISH METODIKASINI KOGNITIV TAHLIL ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

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. *Mazkur maqolada masofaviy ta’lim sharoitida sportchi talabalarni o‘qitish metodikasini kognitiv tahlil asosida takomillashtirish masalalari chuqur ilmiy tahlil qilingan. Sport ta’limida kognitiv jarayonlarning o‘rni, o‘quv faoliyatining psixologik-pedagogik xususiyatlari, shuningdek raqamli ta’lim muhitida o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi interaktiv hamkorlikning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, LMS tizimlari va adaptiv o‘qitish metodlarining sportchi talabalar bilimini oshirishdagi ahamiyati asoslab berilgan.*

Аннотация. *В данной статье глубоко проанализированы вопросы совершенствования методики обучения студентов-спортсменов в условиях дистанционного образования на основе когнитивного анализа. Изучены роль когнитивных процессов в спортивном образовании, психолого-педагогические особенности учебной деятельности, а также эффективность интерактивного взаимодействия между преподавателем и студентом в цифровой образовательной среде. В исследовании обосновано значение современных педагогических технологий, систем LMS и адаптивных методов обучения в повышении уровня знаний студентов-спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *masofaviy ta’lim, sportchi talabalar, kognitiv yondashuv, pedagogik texnologiya, raqamli ta’lim, Bloom taksonomiyasi, interaktiv o‘qitish.*

Ключевые слова: *дистанционное образование, студенты-спортсмены, когнитивный подход, педагогическая технология, цифровое образование, таксономия Блума, интерактивное обучение.*

Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari ta’lim tizimining barcha bosqichlariga, xususan oliy ta’lim jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida an’anaviy ta’lim shakllari bilan bir qatorda masofaviy ta’lim tizimi ham keng joriy etilmoqda. Bu esa ta’lim jarayonini tashkil etish, boshqarish va samaradorligini baholashda yangi pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi.

Masofaviy ta’limning afzalliklari sifatida uning moslashuvchanligi, vaqt va makon cheklovlarining kamayishi, shuningdek, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida bilim olish imkoniyatlarining kengayishini ko‘rsatish mumkin. Shu bilan birga, ushbu ta’lim shakli bir qator pedagogik va psixologik muammolarni ham yuzaga keltiradi. Jumladan, o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi bevosita muloqotning cheklanishi, talabalarning mustaqil o‘qish qobiliyatiga bo‘lgan yuqori talab hamda motivatsiyaning pasayish xavfi shular jumlasidandir [1].

Ayniqsa, sport ta’limi yo‘nalishida masofaviy ta’limni samarali tashkil etish yanada murakkab hisoblanadi. Chunki sportchi talabalar nafaqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirishi, balki amaliy harakatlar, texnik va taktik ko‘nikmalarni ham mukammal egallashi lozim. Bu jarayon esa bevosita kuzatish, tahlil qilish va jismoniy mashqlarni bajarish bilan chambarchas bog‘liqdir. Masofaviy ta’lim sharoitida ushbu amaliy komponentlarni to‘liq ta’minlash uchun raqamli texnologiyalar, video tahlil, virtual simulyatsiya va interaktiv platformalardan foydalanish zarurati yuzaga keladi.

Tadqiqotning maqsadi sportchi talabalarni masofaviy ta’limda o‘qitish metodikasini kognitiv yondashuv asosida takomillashtirish va uning samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Kognitiv yondashuv ta’lim nazariyasida muhim o‘rin egallaydi. L.S.Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi o‘qituvchi va talaba hamkorligining bilimlarni o‘zlashtirishdagi rolini asoslaydi [2].

J.Piaget kognitiv rivojlanish bosqichlarini aniqlab, o‘quvchilarning bilimni bosqichma-bosqich o‘zlashtirishini ko‘rsatgan [3].

B.Bloom taksonomiyasi esa o‘quv maqsadlarini quyidagi bosqichlarga ajratadi: eslab qolish, tushunish, qo‘llash, tahlil qilish, sintez va baholash [4]. Sport ta’limida ushbu bosqichlar texnik harakatlarni o‘rganish va mukammallashtirish jarayoniga to‘liq mos keladi.

M.Moore tomonidan ishlab chiqilgan “Transactional Distance Theory” masofaviy ta’limda o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi psixologik masofani kamaytirish zarurligini ta’kidlaydi [5].

G.Siemensning konnektivizm nazariyasi raqamli muhitda bilimlar tarmoq shaklida shakllanishini asoslaydi [6].

J.Swellerning kognitiv yuklama nazariyasi esa o‘quv materialining murakkabligini optimallashtirish orqali samarali o‘qitish imkonini beradi [7].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo‘llanildi:

pedagogik kuzatish;

eksperiment;

LMS tizimlari (Moodle, Google Classroom) tahlili;

qiyosiy tahlil;

statistik baholash.

Tadqiqot obyekti sifatida sport yo‘nalishidagi talabalar guruhi tanlandi. Ularning masofaviy ta’limdagi faoliyati, o‘quv topshiriqlarini bajarish darajasi va kognitiv rivojlanish ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Natijalar va muhokama. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, masofaviy ta’limda sportchi talabalar uchun eng samarali metodlar quyidagilardir:

interaktiv video ma’ruzalar;

virtual treninglar va simulyatsiyalar;

onlayn test va diagnostika tizimlari;

guruhli muhokama platformalari;

vizual tahlil asosidagi o‘qitish.

Interaktiv video materiallar talabaning axborotni qabul qilish tezligini sezilarli oshiradi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, vizual va audio axborotning birgalikda berilishi o‘zlashtirishni 35–45% ga oshiradi [8].

O‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi tezkor aloqa (chat, video konferensiya) kognitiv yuklamani kamaytiradi va o‘quv motivatsiyasini oshiradi.

Sportchi talabalar uchun eng muhim jihat — nazariy bilimlarni amaliy harakat bilan bog‘lashdir. Shu sababli video tahlil (video analysis) va virtual mashg‘ulotlar yuqori samaradorlikka ega.

Kognitiv model va metodik takomillashtirish

Tavsiya etilayotgan model quyidagi bosqichlardan iborat:

Motivatsion bosqich-Talabaning o‘qishga bo‘lgan ichki qiziqishini shakllantirish.

Kognitiv qabul qilish bosqichi-Yangi axborotni qabul qilish va idrok etish.

Tahliliy bosqich-Olingan bilimni solishtirish, tahlil qilish.

Amaliy bosqich-Nazariy bilimni real yoki virtual sharoitda qo‘llash.

Refleksiya bosqichi-Natijalarni baholash va o‘z-o‘zini tahlil qilish.

Ushbu model Bloom taksonomiyasi va zamonaviy raqamli pedagogika tamoyillariga asoslangan bo‘lib, sport ta’limida samarali natija beradi.

Pedagogik samaradorlik tahlili

Tajriba natijalariga ko‘ra:

interaktiv video darslar — +40% samaradorlik;

virtual mashg‘ulotlar — +45%;

LMS test tizimlari — +30%;

guruhli onlayn muhokamalar — +25%.

Bu natijalar raqamli texnologiyalar sport ta’limida yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, masofaviy ta’lim sharoitida sportchi talabalarni o‘qitish jarayonini kognitiv tahlil asosida tashkil etish ta’lim samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Zamonaviy raqamli ta’lim muhiti sharoitida an’anaviy pedagogik yondashuvlar yetarli darajada samarali bo‘lmay qolayotganligi sababli, o‘qitish metodikasini kognitiv psixologiya va raqamli didaktika tamoyillari asosida takomillashtirish zarurati ortib bormoqda.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, sportchi talabalarning o‘quv faoliyati nafaqat bilimlarni qabul qilish, balki ularni qayta ishlash, tahlil qilish va amaliyotga tatbiq etish jarayonlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu bois, masofaviy ta’lim jarayonida kognitiv yuklamani to‘g‘ri taqsimlash, o‘quv materialini bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda vizual va interaktiv vositalardan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, interaktiv video darslar, virtual mashg‘ulotlar, simulyatsion treninglar va LMS platformalaridagi adaptiv test tizimlari sportchi talabalar bilimini o‘zlashtirish darajasini sezilarli oshiradi. Ushbu vositalar talabalarda diqqatni jamlash, mustaqil fikrlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi samarali pedagogik muloqot masofaviy ta’limning eng muhim komponentlaridan biri ekanligi aniqlandi. Tezkor fikr almashish, muntazam feedback va onlayn maslahatlar kognitiv jarayonlarni faollashtiradi hamda o‘quv motivatsiyasini oshiradi.

Kognitiv yondashuv asosida ishlab chiqilgan takomillashtirilgan o‘qitish modeli sportchi talabalarni o‘qitish jarayonini besh bosqichli tizim asosida tashkil etish imkonini beradi: motivatsiya, axborotni qabul qilish, tahlil, amaliy qo‘llash va refleksiya. Ushbu model o‘quv jarayonining izchilligini ta’minlab, bilimlarni chuqur o‘zlashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Anderson T. The Theory and Practice of Online Learning. 2004.
2. Bloom B.S. *Taxonomy of Educational Objectives*. 1956.
3. Garrison D.R. *E-Learning in the 21st Century*. 2011.
4. Laurillard D. *Rethinking University Teaching*. 2012.
5. Moore M. *Theory of Transactional Distance*. 1993.
6. Mayer R. *Multimedia Learning*. 2009
7. Piaget J. *Cognitive Development Theory*.
8. Siemens G. *Connectivism*. 2005.
9. Sweller J. *Cognitive Load Theory*. 1988.
10. Vygotsky L.S. *Mind in Society*. Harvard University Press, 1978.

MILLIY XALQ O‘YINLARINI RAQAMLI-INTERAKTIV PLATFORMALAR ASOSIDA BOSHLANG‘ICH TA’LIMGA TATBIQ ETISH: INTELLEKTUAL VA JISMONIY RIVOJLANISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK MODELI

M.Sh.Shamuratova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada milliy xalq o‘yinlarini zamonaviy raqamli-interaktiv ta’lim platformalari vositasida boshlang‘ich sinf ta’lim jarayoniga tatbiq etishning pedagogik mexanizmlari tadqiq etilgan. Ishning maqsadi xalq o‘yinlarining tarbiyaviy-intellektual salohiyatini raqamli muhitga ko‘chirish orqali o‘quvchilarning intellektual va jismoniy rivojlanishini uyg‘unlashtiruvchi yaxlit pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik modellashtirish, ekspert baholash va kuzatuv metodlaridan foydalanilgan. Natijada xalq o‘yinlarini raqamlashtirishning to‘rt bosqichli (diagnostik, loyihaviy, amaliy-tatbiqiy, monitoring) pedagogik modeli asoslab berilgan hamda uning tuzilmaviy komponentlari (kontent, interfaol topshiriqlar, progress tizimi, pedagogik nazorat bloki) ta’riflangan. Xulosa qilib aytilganda, taklif etilgan model milliy qadriyatlarni raqamli davr talablari bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi.*

Аннотация: *В статье исследуются педагогические механизмы внедрения национальных народных игр в образовательный процесс начальной школы посредством современных цифровых интерактивных образовательных платформ. Цель работы разработка целостной педагогической модели, гармонизирующей интеллектуальное и физическое развитие учащихся путём переноса воспитательно-интеллектуального потенциала народных игр в цифровую среду. В исследовании применены методы теоретического анализа, педагогического моделирования, экспертной оценки и наблюдения. В результате обоснована четырёхэтапная (диагностический, проектировочный, практико-внедренческий, мониторинговый) педагогическая модель*

цифровизации народных игр, охарактеризованы её структурные компоненты (контент, интерактивные задания, система прогресса, блок педагогического контроля). Сделан вывод, что предложенная модель позволяет гармонизировать национальные ценности с требованиями цифровой эпохи.

Kalit so‘zlar: *xalq o‘yinlari, raqamli-interaktiv platforma, boshlang‘ich ta’lim, intellektual qobiliyat, pedagogik model, raqamli transformatsiya.*

Ключевые слова: *народные игры, цифровая интерактивная платформа, начальное образование, интеллектуальные способности, педагогическая модель, цифровая трансформация.*

Kirish. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimini tubdan isloh qilish, unga zamonaviy raqamli texnologiyalarni keng joriy etish davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifalardan biriga aylandi. Xususan, “Yangi O‘zbekiston” taraqqiyot strategiyasi va “Raqamli O‘zbekiston – 2030” dasturi doirasida ta’limning barcha bosqichlarida, jumladan, boshlang‘ich ta’limda ham raqamli-interaktiv vositalarni pedagogik jarayonga integratsiya qilish masalasi dolzarblashib bormoqda [3; 12]. Ayni paytda milliy qadriyatlarni, jumladan, xalq o‘yinlari asosida shakllangan tarbiya an’analarini yosh avlodga yetkazish, ularni raqamli davr talablariga moslashtirgan holda saqlab qolish ham nazariy, ham amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Xalq o‘yinlari asrlar davomida shakllangan, o‘zida diqqat, xotira, tafakkur, tezkorlik va jamoaviylik ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi tabiiy pedagogik vositadir. Biroq zamonaviy raqamli avlod (“Z” va “Alpha” avlodlari) ekran atrofidagi faoliyatga ko‘proq moyil bo‘lib, an’anaviy o‘yin shakllari ularning e’tiborini ilgarigidek tortmayapti. Bu holat pedagoglar oldida yangi muammoni xalq o‘yinlarining tarbiyaviy-intellektual mazmunini yo‘qotmagan holda, ularni bolalarga zamonaviy, qiziqarli va texnologik jihatdan tanish shaklda taqdim etish zaruratini keltirib chiqaradi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasiga nazar tashlansa, xalq o‘yinlarining pedagogik-tarbiyaviy ahamiyati N.N.Azizxo‘jaeva, R.J.Ishmuxamedov, J.G‘.Yo‘ldoshev kabi olimlar tomonidan atroflicha yoritilgan [1; 2; 18]. Ayni muallif tomonidan ilgari olib borilgan tadqiqotlarda xalq o‘yinlari asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari nazariy va eksperimental jihatdan asoslangan hamda ularning samaradorligi statistik tahlil orqali tasdiqlangan edi [15]. Shu bilan birga, xalq o‘yinlarini maxsus ishlab chiqilgan raqamli-interaktiv platformalar vositasida ta’lim jarayoniga tatbiq etishning yaxlit pedagogik modeli, uning tuzilmaviy komponentlari va bosqichma-bosqich joriy etish mexanizmlari alohida tadqiqot obyekti sifatida yetarlicha o‘rganilmagan. Xorijiy tadqiqotlarda gamifikatsiya va raqamli ta’lim platformalarining kognitiv rivojlanishga ta’siri bo‘yicha ishlar mavjud bo‘lsa-da [8; 11], ularda milliy o‘yinlar kontentining raqamlashtirilishi masalasi chetda qolgan.

Tadqiqotning maqsadi milliy xalq o‘yinlarining tarbiyaviy-intellektual salohiyatini raqamli-interaktiv ta’lim platformasi shaklida qayta ishlash va uni boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual hamda jismoniy rivojlanishini uyg‘unlashtiruvchi yaxlit pedagogik model sifatida asoslashdan iborat.

Ushbu maqsaddan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilandi: xalq o‘yinlarining pedagogik-madaniy salohiyatini va ularni raqamlashtirish zaruratini tahlil qilish; raqamli-interaktiv platformaning konseptual asoslari va tuzilmaviy komponentlarini ishlab chiqish; boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual va jismoniy rivojlanishni uyg‘unlashtiruvchi bosqichli pedagogik modelni loyihalash; modelni dastlabki pedagogik kuzatuv asosida sinovdan o‘tkazish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti sifatida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’lim-tarbiya jarayoni, predmeti sifatida esa xalq o‘yinlarini raqamli-interaktiv shaklda tatbiq etishning pedagogik mexanizmlari olindi. Tadqiqotda nazariy tahlil va sintez, pedagogik modellashtirish, ekspert baholash, kuzatuv hamda qisman qiyosiy-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Xalq o‘yinlari nafaqat harakat faoliyati, balki xalq pedagogikasining tarkibiy qismi sifatida bola shaxsini har tomonlama, jumladan, intellektual jihatdan shakllantiruvchi vosita hisoblanadi. “O‘yin bolaning yetakchi faoliyati” degan klassik pedagogik-psixologik qoidaga asoslanib aytish mumkinki, xalq o‘yinlari orqali bolada diqqatni jamlash, mantiqiy fikrlash, tezkor qaror qabul qilish, xotira va ijodiy tasavvur kabi kognitiv jarayonlar tabiiy ravishda rivojlanadi [4; 15]. Ayni paytda bunday o‘yinlar jamoaviylik, adolat, hurmat kabi ijtimoiy-axloqiy sifatlarni ham shakllantiradi, bu esa ularni shunchaki jismoniy mashq emas, balki kompleks pedagogik vosita darajasiga ko‘taradi.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning boshlang‘ich ta’limga faol kirib borishi ikki xil natijaga olib kelmoqda. Bir tomondan, o‘quvchilarning vizual-interaktiv kontentga qiziqishi ortib,

an’anaviy uslublarga e’tibor pasaymoqda; ikkinchi tomondan, aynan shu raqamli vositalar to‘g‘ri pedagogik yondashuv asosida qo‘llanilganda ta’lim samaradorligini oshirishning kuchli resursiga aylanishi mumkin [8; 11]. Demak, muammo raqamli texnologiyalarga qarshi turishda emas, balki milliy pedagogik mazmunni ana shu texnologiyalar tiliga to‘g‘ri “tarjima qilish”da mujassam.

Xalq o‘yinlarini raqamlashtirish jarayonida ularning asl tarbiyaviy mohiyati qoida asosida harakat qilish, jamoaviy o‘zaro ta’sir, adolatli musobaqa ruhi saqlanib qolishi shart. Aks holda o‘yin faqat texnik qobiq sifatida qoladi va uning pedagogik samarasi yo‘qoladi. Shu boisdan taklif etilayotgan model markazida “raqamlashtirish” emas, balki “pedagogik mazmunni raqamli muhitda qayta ishlab chiqish” tamoyili yotadi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan raqamli-interaktiv platforma to‘rtta o‘zaro bog‘liq tarkibiy komponentdan iborat pedagogik tizim sifatida loyihalashtirildi:

Milliy xalq o‘yinlari (“Oshiq o‘yini”, “Ko‘pkari”, “Yashirinmachoq”, “Halqa uloqtirish” va boshqalar) qoidalari, tarixiy-madaniy izohlari hamda ularning intellektual mazmuni (mantiq, hisoblash, fazoviy tasavvur elementlari) bilan boyitilgan raqamli formatga o‘tkaziladi [5; 16].

Har bir o‘yin asosida o‘quvchining diqqati, mantiqiy fikrlashi, tezkor xotirasi va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi interaktiv mashqlar (topshiriq-simulyatorlar, viktorinalar, jumboqlar) ishlab chiqiladi, ular o‘yinning jismoniy harakat qismidan ajralmagan holda taqdim etiladi.

O‘quvchining yutuqlarini kuzatib boruvchi ball, daraja va “raqamli nishon” (badge) tizimi joriy etiladi, bu esa gamifikatsiya nazariyasiga muvofiq ichki motivatsiyani kuchaytiradi [8].

O‘qituvchi va ota-onalar uchun o‘quvchining intellektual va jismoniy ko‘rsatkichlari dinamikasini kuzatish imkonini beruvchi analitik panel ko‘zda tutiladi, bu ta’lim jarayonining individuallashtirilishini ta’minlaydi.

Platformaning konseptual asosini “faoliyat — kognitsiya — raqamli qo‘llab-quvvatlash” uchligi tashkil etadi: bola avvalo real yoki simulyatsiya qilingan harakatli o‘yinda ishtirok etadi, so‘ngra shu o‘yin asosidagi intellektual topshiriqni bajaradi, natijada esa raqamli tizim uning yutug‘ini qayd etib, keyingi bosqichga yo‘naltiradi. Bunday yondashuv L.S.Vigotskiyning “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasiga hamda D.B.Elkoninning o‘yin faoliyati konsepsiyasiga mos keladi [6; 7], zero bola o‘zi mustaqil bajara olmaydigan intellektual vazifani o‘yin va raqamli yordam vositasida bosqichma-bosqich o‘zlashtiradi.

Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan pedagogik model to‘rt bosqichdan iborat bo‘lib, ular ketma-ket va o‘zaro bog‘liq holda amalga oshiriladi.

Birinchi bosqich diagnostik bosqich. Bu bosqichda o‘quvchilarning boshlang‘ich intellektual (diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash) va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlanadi. Diagnostika natijalari raqamli platformada individual profil sifatida saqlanadi va keyingi bosqichlar uchun asos bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich loyihaviy bosqich. Diagnostika natijalariga asoslanib, har bir o‘quvchi yoki guruh uchun mos xalq o‘yinlari va ularga tegishli raqamli topshiriqlar to‘plami tanlanadi (individuallashtirilgan yondashuv).

Uchinchi bosqich amaliy-tatbiqiy bosqich. O‘quvchilar real sharoitda xalq o‘yinini o‘ynaydilar, so‘ngra shu bilan bog‘liq raqamli interfaol topshiriqlarni platforma orqali bajaradilar. Bu bosqichda jismoniy faoliyat bilan intellektual faoliyat vaqt jihatidan bir-biriga uzviy bog‘lanadi.

To‘rtinchi bosqich monitoring va korreksiya bosqichi. O‘qituvchi analitik panel orqali o‘quvchi rivojlanish dinamikasini kuzatadi, zarur bo‘lsa individual topshiriqlar tarkibini qayta ko‘rib chiqadi. Ushbu bosqich modelning yopiq tsikl (feedback loop) tamoyiliga asoslanganligini ta’minlaydi.

Taklif etilayotgan model tizimli, individuallashtirilgan va uzluksiz monitoringga asoslangan bo‘lib, u xalq o‘yinlarining tarbiyaviy mazmunini yo‘qotmagan holda, zamonaviy o‘quvchi uchun tushunarli va jozibali raqamli formatga o‘tkazish imkonini beradi. Model, shuningdek, o‘qituvchiga individual yondashuvni amalga oshirish, ota-onalarga esa farzandining rivojlanish jarayonida faol ishtirok etish imkoniyatini yaratadi.

Muallif tomonidan avvalroq o‘tkazilgan tadqiqotda xalq o‘yinlari asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha eksperimental ishlar olib borilgan va tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli ekanligi (χ^2 mezoni asosida) tasdiqlangan edi [15]. Ushbu maqolada taklif etilayotgan raqamli-interaktiv model aynan shu tadqiqot natijalarining mantiqiy davomi va texnologik kengaytmasi sifatida qaraladi.

Modelning dastlabki, kichik hajmdagi pedagogik kuzatuv bosqichida qatnashgan o‘qituvchilarning ekspert baholari shuni ko‘rsatdiki, xalq o‘yinini raqamli topshiriq bilan uyg‘unlashtirish

o‘quvchilarning darsga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, ayniqsa diqqatni jamlash va topshiriqni oxirigacha bajarish ko‘rsatkichlari bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatildi. Shu bilan birga, ekspertlar modelning to‘liq samaradorligini baholash uchun kengroq miqyosda, statistik jihatdan asoslangan formativ eksperiment o‘tkazish zarurligini ta’kidladilar. Shu sababli ushbu model va uning empirik tasdig‘i keyingi bosqich tadqiqotlarining alohida predmeti sifatida belgilandi.

Shunga qaramay, olib borilgan dastlabki kuzatuv va ekspert baholash natijalari taklif etilgan to‘rt bosqichli modelning nazariy asoslanganligini va amaliy joriy etish imkoniyatini tasdiqlaydi, bu esa uni boshlang‘ich ta’lim muassasalari amaliyotiga tavsiya etish uchun yetarli asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, milliy xalq o‘yinlari zamonaviy raqamli ta’lim sharoitida o‘z pedagogik-tarbiyaviy ahamiyatini yo‘qotmagan, aksincha, to‘g‘ri metodik yondashuv asosida raqamlashtirilganda uning intellektual rivojlantiruvchi salohiyati yanada kuchayadi.

Ikkinchidan, xalq o‘yinlarini raqamli-interaktiv platformaga aylantirish kontent, interfaol topshiriqlar, progress-motivatsiya tizimi va pedagogik nazorat kabi to‘rtta o‘zaro bog‘liq komponent asosida amalga oshirilishi lozim, bu esa “faoliyat — kognitsiya — raqamli qo‘llab-quvvatlash” tamoyiliga muvofiq keladi.

Uchinchidan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual va jismoniy rivojlanishni uyg‘unlashtirish diagnostik, loyihaviy, amaliy-tatbiqiy va monitoring bosqichlaridan iborat yopiq tsiklli pedagogik model orqali samarali ta’minlanadi.

To‘rtinchidan, dastlabki pedagogik kuzatuv natijalari modelning amaliy qo‘llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi, biroq uning to‘liq samaradorligini statistik jihatdan asoslash keyingi keng ko‘lamli tajriba-sinov ishlarini talab etadi.

Taklif etilgan model boshlang‘ich ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sinfdan tashqari tarbiyaviy ishlar tizimida, shuningdek pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish kurslarida amaliy qo‘llanma sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxo‘jaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. — Toshkent: “O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi” nashriyoti, 2006. — 159 b.
2. Bo‘riyev A.A. Boshlang‘ich ta’limda milliy o‘yinlardan foydalanish metodikasi. — Toshkent: Fan, 2019. — 142 b.
3. “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi va ta’lim tizimini raqamlashtirish konsepsiyasi. — Toshkent, 2020.
4. G‘oziyev E.G. O‘yin psixologiyasi. — Toshkent: Universitet, 2011. — 176 b.
5. Jabborov A.M. Xalq o‘yinlari — milliy pedagogika xazinasi. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017. — 118 b.
6. Vygotsky L.S. Igra i eyo rol v psixicheskom razvitii rebyonka // Voprosy psixologii. — 1966. — № 6. — S. 62–76.
7. Elkonin D.B. Psixologiya igry. — Moskva: Vlados, 1999. — 360 s.
8. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification” // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. — 2011. — P. 9–15.
9. Ishmuxamedov R.J. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. — Toshkent: Iste’dod, 2008. — 180 b.
10. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: Aloqachi, 2007. — 254 b.
11. Prensky M. Digital Game-Based Learning. — New York: McGraw-Hill, 2001. — 442 p.
12. Toshpo‘latov T.T. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish masalalari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. — 164 b.
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli ta’lim tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. — Toshkent, 2022.
14. Xo‘jayev N.X., Rustamova D.A. Zamonaviy ta’lim texnologiyalari va ularning boshlang‘ich sinfda qo‘llanilishi. — Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2020. — 96 b.
15. Shamuratova M.Sh. Boshlang‘ich sinf pedagoglarida kognitiv qobiliyatlarni shakllantirishda milliy xalq o‘yinlaridan samarali foydalanish // Ta’limda istiqbolli izlanishlar. — Buxoro: BuxDU, 2024. — № 10. — B. 19–23.
16. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish. — Toshkent: Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi, 2008. — 130 b.

17. Yusupova M.A. Xalq o‘yinlari orqali boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ijtimoiy-axloqiy sifatlarni tarbiyalash. — Toshkent: Sharq, 2015. — 128 b.

18. Zaripova D.A. Milliy qadriyatlar asosida yosh avlodni tarbiyalashning pedagogik asoslari. — Samarqand: SamDU nashriyoti, 2018. — 152 b.

SPORT MUASSASALARI FAOLIYATINI RAQAMLI MONITORING QILISHDA AXBOROT OQIMLARINI MODELLASHTIRISHNING KONSEPTUAL MODELI

N.M.Shoymardonov
O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi
AKTni joriy etish va raqamlashtirish bo‘lim boshlig‘i

Annotatsiya: Bugungi kunda sport sohasida boshqaruv jarayonlarida katta hajmdagi ma’lumotlar shakllanmoqda. Sportchilar, trenerlar, sport guruhlari, mashg‘ulotlar, davomat, sport natijalari va boshqa jarayonlarga oid ma’lumotlarni elektron shaklda yig‘ish imkoniyati kengaymoqda. Biroq ma’lumotlarning elektron shaklda mavjudligi ularning boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun avtomatik ravishda foydali bo‘lishini anglatmaydi. Ushbu maqolada sport muassasalari faoliyatini raqamli monitoring qilishda ma’lumotlarni olish, tekshirish, qayta ishlash va monitoring ko‘rsatkichlariga aylantirish jarayoni tadqiq etilgan. “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimi misolida axborot oqimlarini shakllantirishning konseptual modeli taklif etilgan. Model ma’lumotni manbadan olish, tekshirish, qayta ishlash, umumlashtirish va boshqaruv qaroriga yetkazish bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Taklif etilgan yondashuv sport sohasida raqamli monitoring samaradorligini oshirish va ma’lumotlarga asoslangan boshqaruvni rivojlantirish uchun amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Аннотация: На сегодняшний день в процессах управления в сфере спорта формируются большие объемы данных. Расширяются возможности электронного сбора информации о спортсменах, тренерах, спортивных группах, тренировках, посещаемости, спортивных результатах и других процессах. Однако наличие данных в электронной форме автоматически не делает их пригодными для принятия управленческих решений. В данной статье исследуется процесс получения, проверки, обработки и преобразования данных в показатели при цифровом мониторинге деятельности спортивных учреждений. На примере единой электронной системы управления «ERP Sport» предложена концептуальная модель формирования информационных потоков. Модель включает в себя этапы получения информации из источника, ее проверки, обработки, обобщения и доведения до уровня принятия управленческих решений. Предложенный подход служит практической основой для повышения эффективности цифрового мониторинга в спортивной сфере и развития управления на основе данных.

Kalit so‘zlar: raqamli monitoring, axborot oqimi, ERP Sport, ma’lumotlarni qayta ishlash, sport muassasasi, monitoring, boshqaruv qarori, raqamlashtirish.

Ключевые слова: цифровой мониторинг, информационный поток, ERP Sport, обработка данных, спортивное учреждение, мониторинг, управленческое решение, цифровизация.

Kirish. Raqamlashtirish davlat boshqaruvining barcha sohalarida, shu jumladan sport tizimida ham boshqaruv jarayonlarini o‘zgartirmoqda. Hozirgi vaqtda sport muassasalarining faoliyati to‘g‘risida katta hajmdagi ma’lumotlar shakllanadi. Bunga sportchilar va trenerlar haqidagi ma’lumotlar, sport guruhlari, mashg‘ulotlar, davomat, sport natijalari, sport razryadlari, qabul jarayonlari va boshqa ko‘rsatkichlar kiradi.

O‘zbekiston sport tizimida ushbu ma’lumotlarni yagona elektron muhitda boshqarish maqsadida “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimi rivojlantirilmoqda. Mazkur tizim sport sohasidagi 24 ta yo‘nalishni qamrab olishi hamda boshqa axborot tizimlari bilan integratsiya qilinishi ko‘zda tutilgan.

Bunday tizimning asosiy afzalligi faqat ma’lumotlarni elektron shaklda saqlash emas. Uning asosiy qiymati ushbu ma’lumotlardan foydalanib, sport tashkilotlari faoliyatidagi mavjud holatni tezkor aniqlash va asoslangan boshqaruv qarorlarini qabul qilish imkoniyatini yaratishdan iborat.

Shu sababli bugungi kunda muhim masala **“ma’lumotlarni qanday yig‘ish?”** degan savol emas, balki **“yig‘ilgan ma’lumotlarni qanday qilib boshqaruv uchun foydali axborotga aylantirish mumkin?”** degan savoldir.

Mazkur maqolaning maqsadi sport muassasalari faoliyatini raqamli monitoring qilishda axborot olish va qayta ishlash jarayonlarini tizimlashtirish hamda “ERP Sport” tizimi misolida axborot oqimlarining konseptual modelini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda tizimli tahlil, axborot oqimlarini modellashtirish, strukturaviy-funksional tahlil va taqqoslash usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning asosiy e’tibori ma’lumotning sport muassasasida shakllangan vaqtidan boshlab, uning yuqori boshqaruv darajasida monitoring ko‘rsatkichi sifatida foydalanilishigacha bo‘lgan jarayonga qaratildi.

Dissertatsiya tadqiqotining umumiy tuzilmasida ham axborot manbalari, axborot oqimlari, ma’lumotlarni yig‘ish, filtrlash, agregatsiya qilish va monitoring ko‘rsatkichlarini shakllantirish masalalari asosiy yo‘nalish sifatida belgilangan.

Sport sohasida axborot oqimlarining shakllanishi. Sport muassasasida ma’lumotlar turli jarayonlar natijasida shakllanadi. Masalan, trener tomonidan sportchi haqidagi ma’lumot kiritiladi, mashg‘ulot shakllantiriladi va davomat qayd etiladi. Keyinchalik ushbu ma’lumot sport maktabi, hududiy boshqarma va respublika darajasidagi monitoringda foydalanilishi mumkin.

Demak, bitta ma’lumot bir nechta boshqaruv bosqichidan o‘tadi.

Masalan:

Sportchi → trener → sport guruhi → sport maktabi → hududiy boshqarma → Sport vazirligi.

Agar ushbu bosqichlarda ma’lumot to‘g‘ri shakllantirilmasa yoki o‘z vaqtida yangilanmasa, yuqori darajadagi monitoring natijasi ham real holatni to‘liq aks ettirmasligi mumkin.

Shu sababli axborot oqimini alohida ma’lumotlarning yig‘indisi sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan jarayonlar ketma-ketligi sifatida ko‘rib chiqish lozim.

Axborot oqimlarini modellashtirish. Tadqiqot natijasida sport muassasalari uchun axborot oqimining quyidagi konseptual modeli taklif etiladi:

Ma’lumot manbasi → Ma’lumotni olish → Tekshirish → Qayta ishlash → Umumlashtirish → Monitoring → Boshqaruv qarori

Modelning birinchi bosqichi ma’lumotning manbasini aniqlashdan boshlanadi. Ma’lumot sport muassasasi xodimi tomonidan kiritilishi, boshqa axborot tizimidan olinishi yoki avtomatik texnologiyalar yordamida shakllanishi mumkin.

Ikkinchi bosqichda ma’lumot tizimga qabul qilinadi.

Uchinchi bosqichda uning to‘g‘riligi va belgilangan talablarga muvofiqligi tekshiriladi. Masalan, sportchi ma’lumotlari to‘liq kiritilganmi, trener tegishli guruhga biriktirilganmi yoki davomat ma’lumoti tegishli mashg‘ulot bilan bog‘langanmi kabi savollar tekshiriladi.

Keyingi bosqichda ma’lumotlar qayta ishlanadi. Takroriy yoki noto‘g‘ri ma’lumotlar ajratiladi, turli yozuvlar o‘zaro bog‘lanadi.

Shundan so‘ng ma’lumotlar umumlashtiriladi. Masalan, alohida sportchilar haqidagi ma’lumotlardan sport guruhi, sport maktabi yoki hudud bo‘yicha umumiy ko‘rsatkich shakllantiriladi.

Eng muhim bosqich esa monitoring hisoblanadi. Bu bosqichda tizimda mavjud ko‘rsatkichlar reja, norma yoki oldingi davr natijalari bilan taqqoslanadi.

Masalan, ma’lum bir hududdagi sport guruhlari soni, trenerlar faoliyati yoki sportchilarning davomat ko‘rsatkichi belgilangan mezonlardan past bo‘lsa, tizim ushbu holatni monitoring signali sifatida ko‘rsatishi mumkin.

Shundan keyin rahbar tomonidan tegishli boshqaruv qarori qabul qilinadi.

Demak, raqamli monitoringning yakuniy natijasi oddiy hisobot emas, balki **qaror qabul qilish uchun asos bo‘ladigan axborot** bo‘lishi kerak.

“ERP Sport” tizimida modelning amaliy ahamiyati. “ERP Sport” tizimining 24 ta yo‘nalishni qamrab olishi unda shakllanadigan axborot oqimlarining murakkabligini oshiradi. Tizimda sportchilar, trenerlar, sport guruhlari, sportchi pasportlari, razryadlar, qabul jarayonlari va boshqa ko‘plab ma’lumotlar shakllanadi.

Bundan tashqari, ERP Sportning boshqa axborot tizimlari bilan integratsiyasi ma’lumotlarning turli manbalardan kelishini ta’minlaydi. Normativ hujjatlarda ham ERP Sportni manfaatdor vazirlik va idoralarning tegishli axborot tizimlariga integratsiya qilish vazifalari belgilangan.

Bunday sharoitda axborot oqimlarini to‘g‘ri tashkil etish alohida ahamiyatga ega.

Masalan, sportchi haqidagi ma’lumot bir tizimda mavjud bo‘lib, boshqa tizimda boshqa identifikator yoki boshqa formatda shakllangan bo‘lsa, ularni to‘g‘ri birlashtirish talab etiladi. Aks holda bitta sportchi ikki marta hisobga olinishi yoki uning ma’lumotlari noto‘g‘ri bog‘lanishi mumkin.

Shu sababli ERP Sportda axborot oqimlarini boshqarishning asosiy tamoyili quyidagicha ifodalanishi mumkin:

“Ma’lumotni yig‘ishdan oldin — manbani aniqlash; ma’lumotni monitoringga chiqarishdan oldin — uning sifatini tekshirish.”

Bu tamoyil tizimdagi ma’lumotlarning ishonchliligini oshirishga xizmat qiladi.

Raqamli monitoring samaradorligini baholash. Axborot oqimining samaradorligini baholashda faqat ma’lumotlar soniga e’tibor qaratish yetarli emas.

Ma’lumotlar quyidagi mezonlar asosida baholanishi maqsadga muvofiq:

- **to‘liqlik** — kerakli ma’lumotlarning mavjudligi;
- **aniqlik** — ma’lumotning real holatga mosligi;
- **o‘z vaqtida bo‘lishi** — ma’lumotning belgilangan vaqtda shakllanishi;
- **izchillik** — turli ma’lumotlarning bir-biriga mosligi;
- **foydalilik** — ma’lumotning boshqaruv qarori uchun amaliy ahamiyati.

Masalan, sport muassasasi haqidagi hisobot tizimda mavjud bo‘lishi mumkin. Ammo agar uning ma’lumotlari bir oy oldingi holatni aks ettirsa, rahbar uchun uning amaliy qiymati pasayadi.

Shuning uchun:

Raqamli monitoringda ma’lumotning mavjudligi emas, uning sifati, o‘z vaqtida shakllanishi va boshqaruv qaroriga ta’sir qila olishi asosiy mezon bo‘lishi kerak.

Taklif etilayotgan modelning afzalliklari. Taklif etilayotgan model sport muassasalari faoliyatini monitoring qilishda bir nechta muhim imkoniyatlarni beradi.

Birinchidan, ma’lumotning qayerdan kelayotganini aniqlash imkonini beradi.

Ikkinchidan, ma’lumotni monitoringga chiqarishdan oldin uning sifatini tekshirish imkonini yaratadi.

Uchinchidan, turli darajadagi ma’lumotlarni umumlashtirib, hudud va respublika kesimida yagona ko‘rsatkichlar shakllantirish imkonini beradi.

To‘rtinchidan, muammoli yoki belgilangan ko‘rsatkichlardan chetga chiqqan obyektlarni tezroq aniqlash imkonini beradi.

Beshinchidan, monitoring natijalarini bevosita boshqaruv qarorlari bilan bog‘lash imkoniyatini yaratadi.

Natijada quyidagi boshqaruv sikli shakllanadi:

Ma’lumot → Tahlil → Monitoring → Muammo → Qaror → Nazorat.

Aynan mana shu yondashuv raqamlashtirishni oddiy elektron hisob yuritishdan ma’lumotlarga asoslangan boshqaruv tizimiga olib o‘tadi.

Xulosa. Tadqiqot natijasida sport muassasalari faoliyatini raqamli monitoring qilishda axborot oqimlarini tashkil etishning konseptual modeli ishlab chiqildi.

Tahlil shuni ko‘rsatdiki, sport sohasida raqamlashtirishning asosiy vazifasi faqat ma’lumotlarni elektron shaklga o‘tkazish emas. Muhim vazifa — turli manbalardan olinayotgan ma’lumotlarni yagona axborot oqimiga birlashtirish, ularni tekshirish va qayta ishlash hamda boshqaruv qarorlarini qabul qilish uchun foydalanishdan iborat.

“ERP Sport” tizimida mazkur modelni qo‘llash sport muassasalari faoliyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni quyi darajadan yuqori boshqaruv darajasigacha izchil harakatlantirish imkonini beradi.

Taklif etilgan **“manba → olish → tekshirish → qayta ishlash → umumlashtirish → monitoring → qaror”** modeli kelgusida sport sohasidagi raqamli monitoring algoritmlarini ishlab chiqish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Keyingi tadqiqot bosqichida mazkur modelni “ERP Sport” tizimining real ma’lumotlari asosida sinovdan o‘tkazish, axborot oqimlarining kechikishi, ma’lumotlar sifati va monitoring samaradorligini miqdoriy ko‘rsatkichlar orqali baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. OECD. A Data-Driven Public Sector: Enabling the Strategic Use of Data for Productive, Inclusive and Trustworthy Governance. OECD Publishing, 2019.

2. OECD. Digital Government Outlook 2026: Strengthening Digital Public Infrastructure and Data Governance. OECD Publishing, 2026.

3. ISO/IEC 25012:2008. Software engineering — Software product Quality Requirements and Evaluation (SQuaRE) — Data quality model.

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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining sport sohasini raqamlashtirish hamda “ERP Sport” yagona elektron boshqaruv tizimini joriy etishga oid normativ-huquqiy hujjatlari.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINI DALILLARGA ASOSLANGAN MODERNIZATSIYALASH: XALQARO MONITORING MA’LUMOTLARI VA MILLIY IMKONIYATLAR

S.R.Uraimov, p.f.d. (DSc), professor
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini modernizatsiyalash muammosi xalqaro monitoring ma’lumotlari asosida tahlil qilingan. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti hamda OECD TALIS 2024 tadqiqotining O‘zbekiston bo‘yicha ko‘rsatkichlari ikkilamchi qiyosiy tahlildan o‘tkazilib, milliy tizimning kuchli jihatlari (mentorlik qamrovi, kasbiy o‘rganishning ijobiy baholanishi) va zaif bo‘g‘inlari (moslashuvchan ta’lim formatlarining cheklanganligi, fanga xos monitoringning mavjud emasligi) aniqlangan. Samarali kasbiy rivojlanishning dalillarga asoslangan yetti belgisi jismoniy tarbiya sohasi xususiyatlariga moslashtirilib, uzluksiz va amaliyotga integratsiyalashgan malaka oshirish modeli taklif etilgan.*

Аннотация. *В статье на основе данных международного мониторинга анализируется проблема модернизации системы переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. Проведён вторичный сравнительный анализ показателей Всемирной организации здравоохранения и исследования ОЭСР TALIS 2024 по Узбекистану; выявлены сильные стороны национальной системы (охват наставничеством, положительная оценка профессионального обучения) и её слабые звенья (ограниченность гибких образовательных форматов, отсутствие предметно-ориентированного мониторинга). Семь доказательно обоснованных признаков эффективного профессионального развития адаптированы к специфике физического воспитания; предложена модель непрерывного, интегрированного в практику повышения квалификации.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, qayta tayyorlash, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, kasbiy kompetensiya, TALIS 2024, mentorlik, mikrokvalifikatsiya, dalillarga asoslangan pedagogika.*

Ключевые слова: *повышение квалификации, переподготовка, учитель физической культуры, профессиональная компетентность, TALIS 2024, наставничество, микроквалификации, доказательная педагогика.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining kasbiy salohiyati bugun faqat sport natijalari bilan emas, butun jamiyat salomatligi ko‘rsatkichlari bilan ham o‘lchanmoqda. 507 ta populyatsion so‘rovnoma va 5,7 mln ishtirokchi ma’lumotlarini umumlashtirgan so‘nggi global tahlilga ko‘ra, 2022-yilda dunyo kattalar aholisining 31,3 foizi tavsiya etilgan jismoniy faollik me’yoriga (haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha shiddatli faollik) erishmagan; bu ko‘rsatkich 2000-yilda 23,4, 2010-yilda esa 26,4 foizni tashkil etgan edi [12]. JSST prognoziga ko‘ra, mazkur tendensiya saqlansa, 2030-yilga borib yetarli harakatlanmaydigan kattalar ulushi 35 foizga yetadi [13]. O‘smirlar o‘rtasidagi vaziyat yanada tashvishli: 11–17 yoshlilarning 81 foizi JSST tavsiya etgan kundalik faollik darajasiga erishmaydi [4]. Bu raqamlar maktabgacha ta’lim tashkilotidagi jismoniy tarbiya yo‘riqchisidan tortib maktab o‘qituvchisi va bolalar sport maktabi murabbiyigacha bo‘lgan mutaxassislarni jamiyat salomatligining strategik kadrlar resursiga aylantiradi.

O‘zbekistonda soha rivoji davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida qaralmoqda: PF-5924-son Farmon [14] jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning konseptual asoslarini belgilagan

bo‘lsa, “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi [15] aholining sport bilan muntazam shug‘ullanishini kengaytirishni milliy maqsadlar qatoriga kiritdi. Elita sportidagi yutuqlar ham tizim salohiyatidan dalolat beradi: Parij-2024 Olimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston terma jamoasi 8 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medalni qo‘lga kiritib, umumjamoa hisobida 13-o‘rinni egalladi [5]. Biroq yuqori natijalar piramidasi faqat keng va sifatli asos — ommaviy, maktab va bolalar sporti mustahkam bo‘lgandagina barqaror bo‘ladi. Bu asosning sifati esa, birinchi navbatda, undagi mutaxassislarning uzluksiz kasbiy rivojlanishiga bog‘liq. Shu nuqtai nazardan qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini mamlakat sport siyosatining ko‘zga tashlanmaydigan, ammo hal qiluvchi bo‘g‘ini deb baholash mumkin.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Pedagogik kadrlarning kasbiy rivojlanishiga oid xalqaro tadqiqotlar so‘nggi o‘n yillikda sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarildi. L.Darling-Hammond va hammualliflari metodologik jihatdan puxta 35 ta tadqiqotni tahlil qilib, samarali kasbiy rivojlanishning yetti belgisini ajratgan: mazmunga yo‘naltirilganlik, faol o‘rganish, hamkorlik, samarali amaliyot namunalaridan foydalanish, murabbiylik (coaching) va ekspert ko‘magi, fikr-mulohaza va refleksiya hamda davomiylik [3]. M.Kraft va hammualliflarining 60 ta tadqiqotni qamragan meta-tahliliga ko‘ra, o‘qituvchiga individual murabbiylik ko‘magi o‘qitish amaliyoti sifatini o‘rtacha 0,49, o‘quvchilar natijalarini esa 0,18 standart og‘ishga yaxshilaydi [7]. Jismoniy tarbiya sohasida K.Armour va M.Yelling an’anaviy, bir martalik kurslarning tajribali o‘qituvchilar amaliyotiga ta’siri cheklanganligini asoslagan bo‘lsa [1], N.Lander va hammualliflarining tizimli sharhi harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maktab dasturlarida bir kundan uzoq davom etgan, turli formatlarni uyg‘unlashtirgan va keyingi ko‘mak bilan ta’minlangan o‘qituvchi tayyorlovi samaraliroq bo‘lganini ko‘rsatdi [8]. Andragogika nazariyasi ham tinglovchining shaxsiy tajribasiga tayanish va o‘rganilganni darhol amaliyotda qo‘llash imkoniyatini kattalar ta’limining asosiy sharti sifatida ko‘radi [6]. O‘zbekistonda N.Mamadaminova va S.Khadjikhanova 315 nafar o‘qituvchi ishtirokidagi so‘rovnoma asosida malaka oshirish kurslariga munosabat turlicha ekanini, ayrim ishtirokchilar kurslarni rasmiyatchilik va hujjatbozlik bilan bog‘lashini qayd etgan [9]. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish samaradorligini fanga xos ko‘rsatkichlar orqali baholovchi tadqiqotlar mamlakatimizda hali yetarli emas — mazkur ishning ilmiy bo‘shlig‘i aynan shu bilan belgilanadi.

Asosiy qisim. Tadqiqot maqsadi va vazifalari. Tadqiqot maqsadi — xalqaro monitoring ma’lumotlarining ikkilamchi tahlili asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish tizimini modernizatsiyalashning dalillarga asoslangan yo‘nalishlarini aniqlash va tegishli model taklif etishdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: 1) O‘zbekistondagi pedagogik kadrlar kasbiy rivojlanishining asosiy ko‘rsatkichlarini OECD mamlakatlari o‘rtacha darajasi bilan qiyoslash; 2) samarali kasbiy rivojlanish belgilarini jismoniy tarbiya sohasi xususiyatlariga moslashtirish; 3) uzluksiz, amaliyotga integratsiyalashgan malaka oshirish modelining tarkibiy qismlarini asoslash.

Tadqiqot metodlari. Ishda normativ-huquqiy hujjatlar va ilmiy manbalar tahlili; OECD TALIS 2024 tadqiqotining O‘zbekiston bo‘yicha ma’lumotlari [10; 11] va JSST ko‘rsatkichlarining [12; 13] ikkilamchi qiyosiy tahlili; meta-tahlil va tizimli sharhlar natijalarini sintezlash hamda pedagogik modellashtirish metodlaridan foydalanildi. TALIS 2024 tadqiqotida 55 ta’lim tizimidagi 280 mingga yaqin o‘qituvchi va rahbar ishtirok etgan bo‘lib, u pedagogik kadrlar bo‘yicha dunyodagi eng yirik xalqaro so‘rovnoma hisoblanadi [10]. Qiyosiy tahlilda har bir ko‘rsatkich bo‘yicha O‘zbekiston va OECD o‘rtacha qiymati o‘rtasidagi farq foiz punktlarda (f.p.) hamda nisbat koeffitsiyenti (K = O‘zbekiston / OECD) ko‘rinishida hisoblandi.

Natijalar va ularning tahlili. Qiyosiy tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Ko‘rsatkich	**O‘zbe-kiston**	**OECD o‘rtacha**	**Farq, f.p.**	**K**
Oxirgi 12 oyda kasbiy o‘rganish faoliyati o‘z o‘qitish amaliyotiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini qayd etgan o‘qituvchilar	65	55	+10	1,18
Biriktirilgan mentorga ega yosh (5 yilgacha tajribali) o‘qituvchilar	56	26	+30	2,15

Ko‘rsatkich	O‘zbe-kiston	OECD o‘rtacha	Farq, f.p.	K
Jamiyatda o‘qituvchilar qadrlanadi, deb hisoblovchilar	87	22	+65	3,95
Oxirgi oyda kamida bitta gibrid yoki onlayn dars o‘tkazilgan maktablarda ishlovchi o‘qituvchilar	4	16	−12	0,25

Pedagogik kadrlar kasbiy rivojlanishining ayrim ko‘rsatkichlari: O‘zbekiston va OECD (TALIS 2024, %

Manba: [10; 11] ma’lumotlari asosida muallif hisob-kitobi.

Jadval ma’lumotlari milliy tizimdagi to‘rtta muhim qonuniyatni ko‘rsatadi. Birinchidan, O‘zbekistonda mentorlik instituti xalqaro o‘rtacha darajadan ikki baravardan ortiq keng qamrovga ega (K = 2,15); bundan tashqari, o‘qituvchilar hamkorligining eng keng tarqalgan shakli — hamkasblar darsini kuzatish va fikr-mulohaza bildirish bo‘lib, u 79 foiz o‘qituvchilar amaliyotida uchraydi [11]. Bu — samaradorligi meta-tahlil bilan isbotlangan murabbiylik modeliga [7] o‘tish uchun tayyor institutsional kapital demakdir. Jismoniy tarbiya uchun bu imkoniyat ayniqsa qimmatli, chunki harakat texnikasini o‘rgatish, yuklamani me’yorlash va xavfsizlikni ta’minlash ko‘nikmalari ma’ruza orqali emas, sport zali va maydonda bevosita kuzatish hamda tezkor fikr-mulohaza orqali shakllanadi.

Ikkinchidan, kasbiy o‘rganishning ijobiy ta’sirini qayd etgan o‘qituvchilar ulushi (65 %) OECD darajasidan 10 f.p. yuqori. Biroq bu natijani talqin qilishda ehtiyotkorlik zarur: “o‘qituvchi jamiyatda qadrlanadi” degan fikrga qo‘shiluvchilar ulushining xalqaro o‘rtachadan deyarli to‘rt baravar yuqoriligi (K = 3,95) so‘rovnomaga ijobiy javob berish tendensiyasi ham mavjud bo‘lishi mumkinligiga ishora qiladi. Mamadaminova va Khadjikhanova tadqiqotida kurslarning rasmiyatchilik bilan bog‘langani haqidagi fikrlar [9] ham o‘z-o‘zini baholash ma’lumotlarini obyektiv ko‘rsatkichlar — darsni kuzatish natijalari va o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi dinamikasi bilan to‘ldirish zaruratini tasdiqlaydi.

Uchinchidan, moslashuvchan ta’lim formatlari yetarli rivojlanmagan: gibrid yoki onlayn dars tajribasiga ega maktablarda ishlovchi o‘qituvchilar ulushi OECD darajasining atigi to‘rtdan birini tashkil etadi (K = 0,25). Chekka tumanlarda ishlaydigan, ko‘pincha maktabdagi yagona jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bo‘lgan mutaxassis uchun bu — ish joyidan uzilgan holda o‘tkaziladigan markazlashgan kurslardan boshqa muqobil yo‘qligini anglatadi. Yevropa Ittifoqi Kengashining 2022-yilgi tavsiyasida asoslangan mikrokvalifikatsiyalar — qisqa, alohida sertifikatlanadigan va jamg‘ariladigan o‘quv birliklari [2] — ushbu muammoning samarali yechimi bo‘la oladi.

To‘rtinchidan, xalqaro monitoring ma’lumotlari fanlar kesimida ajratilmagan: TALIS jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini alohida guruh sifatida ko‘rsatmaydi, milliy darajada esa soha mutaxassislari malakasini oshirish natijadorligini fanga xos mezonlar bilan kuzatuvchi tizim shakllanmagan. Natijada boshqaruv qarorlari ko‘pincha empirik dalillarga emas, an’ana va ma’muriy talablarga tayanib qabul qilinmoqda. Aniqlangan qonuniyatlar asosida samarali kasbiy rivojlanishning yetti belgisi [3] jismoniy tarbiya va sport sohasi xususiyatlariga moslashtirildi (2-jadval).

Samarali kasbiy rivojlanish belgilarining jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirishga moslashtirilishi

2-jadval

Belgi [3]	**An’anaviy amaliyotdagi holat**	**Jismoniy tarbiya sohasiga moslashtirilgan yechim**
1. Mazmunga yo‘naltirilganlik	Barcha tinglovchilar uchun umumpedagogik mavzular ustunligi	Yosh guruhi va sport turi bo‘yicha tanlov modullari (masalan, 7–10 yoshlilarning koordinatsion tayyorgarligi, inklyuziv jismoniy tarbiya)
2. Faol o‘rganish	Ma’ruza shaklidagi mashg‘ulotlar ustunligi	Sport zali va maydonda amaliy mashg‘ulotlar, dars fragmentlarini video-tahlil qilish
3. Hamkorlik	Individual tinglovchilik	Tuman miqyosidagi professional o‘quv hamjamiyatlari, o‘zaro dars kuzatish
4. Amaliyot namunalari	Namunaviy materiallarning cheklanganligi	Ilg‘or o‘qituvchilar darslarining videobanki va tahliliy sharhlari
5. Murabbiylik va ekspert ko‘magi	Kurs tugagach aloqaning uzilishi	Ish joyida mentor-metodist bilan 3–6 oylik kuzatuv davri
6. Fikr-mulohaza va refleksiya	Yakuniy test yoki yozma ish bilan baholash	Dars kuzatuv protokoli va o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi dinamikasiga asoslangan baholash
7. Davomiylik	Muayyan davriylikdagi qisqa muddatli kurslar	Yil davomida taqsimlangan modulli-kreditli ta’lim trayektoriyasi

Manba: [1; 3; 7; 8] asosida muallif ishlanmasi.

Olingan natijalar asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari uchun uzluksiz, amaliyotga integratsiyalashgan malaka oshirish modeli ishlab chiqildi. Model to‘rt tarkibiy qismdan iborat. Diagnostik komponent mutaxassisning individual kompetensiyalar profilini aniqlaydi va unga mos ta’lim trayektoriyasini belgilaydi. Mazmuniy komponent modulli-kreditli tamoyil asosida quriladi: har bir modul alohida sertifikatlanadigan va jamg‘ariladigan mikrokvalifikatsiya shaklida taklif etilib, chekka hududdagi o‘qituvchiga ish joyini tark etmasdan, aralash formatda o‘qish imkonini beradi. Amaliy-murabbiylik komponenti kurs mashg‘ulotlarini ish joyidagi kuzatuv davri bilan uzviy bog‘laydi: mentor-metodist tinglovchining kamida uchta darsini kuzatib, tizimli fikr-mulohaza beradi. Natijaviy-baholash komponenti esa malaka oshirish samaradorligini sarflangan soatlar va to‘plangan sertifikatlar soni bilan emas, dars sifatidagi o‘zgarishlar hamda o‘quvchilarning harakat faolligi va jismoniy tayyorgarligi dinamikasi bilan o‘lchashni nazarda tutadi. Modelni amalga oshirishda mavjud mentorlik tarmog‘i va hamkasblar o‘rtasidagi dars kuzatish madaniyati asosiy tayanch resurs vazifasini o‘taydi.

Xulosa. 1. Jismoniy harakatsizlikning global miqyosda o‘sishi (kattalar orasida 31,3 %, o‘smirlar orasida 81 %) jismoniy tarbiya va sport mutaxassisini jamiyat salomatligining strategik resursiga aylantirmoqda; bu malaka oshirish tizimiga qo‘yiladigan talablarni tubdan o‘zgartiradi.

2. TALIS 2024 ma’lumotlarining qiyosiy tahlili O‘zbekiston tizimining kuchli institutsional kapitalini (mentorlik qamrovi OECD o‘rtachasidan 2,15 baravar yuqori) va zaif bo‘g‘inlarini (moslashuvchan formatlar ko‘rsatkichi OECD darajasining 0,25 qismi, fanga xos monitoringning mavjud emasligi) aniqlash imkonini berdi.

3. O‘z-o‘zini baholashga asoslangan yuqori ko‘rsatkichlar obyektiv natija mezonlari bilan to‘ldirilishi zarur: malaka oshirish samaradorligi dars sifati va o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi dinamikasi orqali baholanishi lozim.

4. Taklif etilgan to‘rt komponentli (diagnostik, mazmuniy, amaliy-murabbiylik, natijaviy-baholash) model samarali kasbiy rivojlanishning xalqaro dalillarga asoslangan belgilarini milliy tizimning mavjud resurslari bilan uyg‘unlashtiradi; uni tajriba-sinov yo‘li bilan tekshirish keyingi tadqiqotlarimizning vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Armour K.M., Yelling M. Continuing professional development for experienced physical education teachers: towards effective provision // Sport, Education and Society. – 2004. – Vol. 9, № 1. – P. 95–114.

2. Council Recommendation of 16 June 2022 on a European approach to micro-credentials for lifelong learning and employability (2022/C 243/02) // Official Journal of the European Union. – 2022. – C 243. – P. 10–25.

3. Darling-Hammond L., Hyler M.E., Gardner M. Effective teacher professional development. – Palo Alto, CA: Learning Policy Institute, 2017.

4. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2020. – Vol. 4, № 1. – P. 23–35.

5. International Olympic Committee. Olympic Games Paris 2024: medal table [Elektron resurs]. – URL: https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024/medals

6. Knowles M.S., Holton E.F., Swanson R.A. The adult learner: the definitive classic in adult education and human resource development. – 8th ed. – London; New York: Routledge, 2015.

7. Kraft M.A., Blazar D., Hogan D. The effect of teacher coaching on instruction and achievement: a meta-analysis of the causal evidence // Review of Educational Research. – 2018. – Vol. 88, № 4. – P. 547–588.

8. Lander N., Eather N., Morgan P.J., Salmon J., Barnett L.M. Characteristics of teacher training in school-based physical education interventions to improve fundamental movement skills and/or physical activity: a systematic review // Sports Medicine. – 2017. – Vol. 47, № 1. – P. 135–161.

9. Mamadaminova N., Khadjikhanova S. Navigating continual progress: insights into teacher professional development in Uzbekistan // Kwartalnik Pedagogiczny. – 2023. – № 4 (270). – P. 123–143.

10. OECD. Results from TALIS 2024. – Paris: OECD Publishing, 2025.

11. OECD. Results from TALIS 2024 – Country notes: Uzbekistan. – Paris: OECD Publishing, 2025.

12. Strain T., Flaxman S., Guthold R. et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants // The Lancet Global Health. – 2024. – Vol. 12, № 8. – P. e1232–e1243.

13. World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity: news release, 26 June 2024 [Elektron resurs]. – Geneva: WHO, 2024.

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirishga oid chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son “«O‘zbekiston — 2030» strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).

IV SHO‘BA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI: ILMIY HAMKORLIK, INNOVATSION RIVOJLANISH VA KELAJAK STRATEGIYALARI

ЭФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ

Ханкельдиев Ш.Х, д.п.н.профессор
Ферганский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта при Государственной академии спорта Узбекистана

Аннотация: *В статье представлены р езультаты разработанной авторской методики обучения и внедренной в учебный процесс учащихся старших классов при проведении акцентированных занятий на развитие отстающих двигательных качеств.*

Annotatsiya: *Maqolada muallif tomonidan ishlab chiqilgan hamda yuqori sinf o‘quvchilarining ortda qolayotgan harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maqsadli mashg‘ulotlar jarayonida joriy etilgan o‘qitish metodikasi natijalari bayon qilingan.*

Ключевые слова: *Мониторинг, физическое воспитание, акцентированные занятия, педагогическое тестирование, двигательная подготовленность, батарея тестов.*

Kalit so‘zlar: *monitoring, jismoniy tarbiya, maqsadli mashg‘ulotlar, pedagogik testlash, harakat tayyorgarligi, testlar majmuasi.*

Введение. Актуальность данного направления научных исследований определяется направленностью на дальнейшее совершенствование системы подготовки учащейся молодежи обучающихся в старшем звене школьной системы образовательного процесса, с целью дальнейшего их обучение в системе высших образовательных учреждениях и службы в Вооруженных Силах. Педагогический процесс по физическому воспитанию осуществляется с внедрением инновационных педагогических технологий основанных на опыте ведущих педагогических коллективов страны и опыта зарубежных стран, позволяющих совершенствовать теоретическую и практическую подготовку учащейся молодежи.

Аналитический обзор отечественной и зарубежной научной литературы выявил факт, что в них нет экспериментальных данных комплексных научных исследований осуществляемых в приближенных к нашим региональным климатическим условиям.

Коренной пересмотр структуры и содержания образовательного процесса на основе внедрения передовых инновационных технологий обучения в соответствии с приоритетными задачами поставленных государством перед школьной системой образования, отвечающих требованиям международных стандартов, становится важнейшей задачей педагогической науки [3].

Педагогическая значимость выбранного направления исследования акцентирована на изучение состояния и дальнейшего совершенствования школьного физического воспитания и требует существенной коррекции программно-нормативных документов, на основе которых осуществляется педагогический процесс.

Многочисленным исследования направленные на дальнейшее совершенствование физической культуры и спорта в стране будут способствовать реализации задач, определенных в Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорт» и ряд других нормативно-правовых документах [1].

Приоритетное внимание уделяется контингенту юношей заканчивающих обучение в школьной системе образования и являются основным кадровым ядром при подготовке абитуриентов для поступления в высшие образовательные учреждения и службы в армии.

Исследования выявили, что существующие программно- нормативные документы в школьной системе образования нерационально распределен базовый учебный материал без учета наличия материально-спортивной базы и региональных климатических факторов.

Мониторинг учебного процесса по физическому воспитанию старших классов общеобразовательных школ осуществляемый по четвертям учебного года, где в процессе уроков физического воспитания осуществлялось педагогическое тестирование двигательной подготовленности юношей позволившей выявить фактор недостаточного уровня их физической подготовленности, что естественно, отрицательно сказывается на функциональной переносимости физических нагрузок [4,6].

Целью данного исследования явилось экспериментально изучить и обосновать эффективность авторской методики проведения акцентированных занятий по физическому воспитанию с учащимися старших классов с направленных на развитие отстающих двигательных [7].

Для проведения педагогического эксперимента были организованы две группы, в опытной группе (n=22), проходили занятия по физическому воспитанию по специально разработанной авторской методике акцентированной на совершенствование отстающих двигательных качеств, Контрольная группа (n=21), занималась по общепринятой методике.

Длительность педагогического эксперимента составил один учебный год с постоянным мониторингом результатов педагогического тестирования двигательных качеств после окончания каждой четверти.

До начала проведения экспериментальных исследований определялся исходный уровень двигательной подготовленности. Батарею тестов по определению двигательных способностей изучаемого контингента составили нормативы, заимствованные из учебной программы по физическому воспитанию и тестов здоровья «Саломатлик».

В экспериментальных группах учащихся старших классов проводились акцентированные занятия на развитие отстающих двигательных качеств, где состав использованных средств был направлен на совершенствование двигательных действий, для успешного освоения нормативных требований (Рис 1).

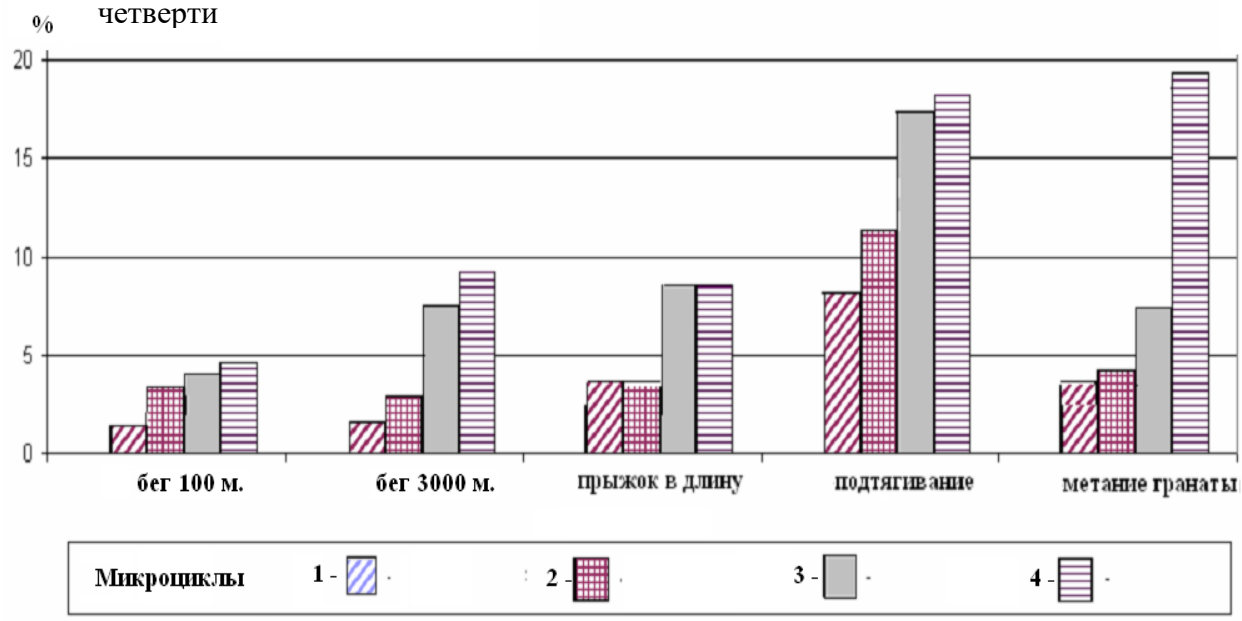


Рис 1. Динамика изменений двигательной подготовленности юношей старших классов экспериментальной группы в процессе акцентированных занятий в годичном цикле обучения

Анализ исходных показателей выявил, что дистанцию 100 м, учащиеся старших классов преодолевали в среднем за 14,10±0,12 сек, контрольной за 14,30±0,22 сек. (Рис. 1) После внедрения в учебный процесс разработанной нами инновационной методики направленной на повышение двигательных качеств, результаты юношей экспериментальной группы имели тенденцию к незначительному улучшению пробегая дистанцию на 0,2 сек. быстрее (2,2%) (P>0,05). К

окончанию второй четверти, результат достоверно прогрессирует и составляет 14,0±0,6сек. (3,0%), (P<0,05), с последующим улучшением его до 13,9±0,4сек. (3,8%) (P<0,01). В конце учебного года скоростные качества у учащихся, существенно улучшились и составляли результат 13,34±0,4сек, (4,5%) (P<0,01). В контрольной группе наблюдалось недостоверное улучшение результата на 0,2сек. (P>0,05), [5].

Особое важное внимание в системе подготовки юношей к службе в армии занимает физическое качество выносливость. Оценка исходных показателей выявила, что средний результат в беге на дистанции 3000м. составлял в среднем 883,3±13,2 сек, в контрольной – 868,8±13,9 сек, при P>0,05. К концу первой четверти результат достоверно улучшился на 3,8%. По окончании второй четверти улучшение результата составило 5,4%. Существенные прогрессивные изменения (6,9%) произошли в третьей четверти с значительным достоверным улучшением среднего значения показателя до 792,8±10,5 сек, где прирост составлял 9,2%. Юноши контрольной группы улучшили результаты в среднем на 0,8%.

Скоростно-силовые способности учащихся оцениваемых по результатам теста прыжки в длину с места составлял результат 2,12±2,2м. В конце первой четверти отмечалось улучшение результата на 4,2%, с последующим его увеличения на 8,0%. Если принять во внимание, юношам после окончания предстоит прохождение службы в рядах ВС, где к ним будут предъявлены повышенные требования, связанные с преодолением полосы препятствий, прыжками через ров, преодолением стенки, то становится очевидным актуальность проблемы совершенствования данного двигательного качества.

К силовой подготовке юношей-выпускников, предъявляются повышенные требования, оцениваемых в ходе проведения эксперимента по результатам в подтягивании на перекладине, придавалось особо важное значение. Исходный результат составил 7,16±0,58 раза. Ежедневные занятия, направленные на развитие силовых способностей по предложенной авторской методике выполняемых по заданию учителей физического воспитания позволило значительно повысить результативность данного показателя. Положительная динамика нарастания силовых способностей отчетливо прослеживается на протяжении всего учебного года и составляет улучшение результата соответственно по окончанию первой четверти на 1,1 раз (7,8%), второй – 1,8 раз (11,2%), третьей – 2,7 раз (16,9%), к концу учебного года отмечено достоверное нарастание показателя до 12,21±0,83 раз, составляя разницу (17,4%).

Метание гранаты, присутствующий во всех программно- нормативных документах по физическому воспитанию выявил, что учащиеся X и X1 классов по исходным показателям имели результат 31,82±0,93 м., и п четверти результат улучшился на – 1,1%, второй – 4,5%, третьей – 7,5%, и к концу учебного года показатель составил 34,42±0,81м., прирост результата составил 7,56%, (P<0,01), в контрольной группе прирост - 1,09% (P>0,05).

Проведенный педагогический эксперимент по внедрению в учебный процесс авторской методики акцентированных занятий направленных на развитие отстающих двигательных качеств, где в опытных группах уровень двигательной подготовленности учащихся старших классов повысился на статистически значимый высокий уровень (P<0,01).

Выводы.

1. Аналитический обзор отечественной и зарубежной научной и научно-методической литературы направленной на внедрение акцентированных занятий в системе школьного образования выявил факт, что в них нет данных комплексных научных исследований осуществляемых в приближенных к нашим региональным климатическим условиям.

2. Анализ существующих программно-нормативных документов школьной системы образования по физическому воспитанию для старшеклассников выявил нерациональное распределение базового учебного материала за весь учебный год без учета наличия материально-спортивной базы и региональных климатических факторов.

3. Проведенный педагогический эксперимент по внедрению в учебный процесс акцентированных занятий направленных на развитие отстающих двигательных качеств, где в опытных группах применялась разработанная авторская методика обучения уровень двигательной подготовленности учащихся старших классов повысился на статистически значимый высокий уровень (P<0,01).

Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 года “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”

2. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. Дисс.канд.пед.наук. Т. 2007 – 27 с.

3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент 2018- 432с.

4. Ханкельдиев Ш.Х Теоретические основы физического статуса Монография . Фергана 2021 – 132 с .

5. Ханкельдиев Ш.Х .Факторная структура моторики учащейся молодежи. Монография Нижневартовск Россия 2021- 127с.

6. Ханкельдиев Ш.Х .Региональные особенности физического статуса учащейся молодежи Монография Фергана 2021 – 162 с .

7. Хамрокулов Р.А. Совершенствование военно-прикладной физической подготовки сельской допризывной молодёжи. Автореф.дис канд. пед. наук. Т. – 2005 – 28 с.

СПОРТ СОҲАСИДА ГЕНДЕР СТЕРЕОТИПЛАРИ: ТАРИХИЙ ШАКЛЛАНИШИ ВА ЗАМОНАВИЙ ТРАНСФОРМАЦИЯСИ

Ф.Ф.Ахмедшина т.ф.д. профессор
Жизах Давлат педагогика университети

Аннотация. *Мақолада спорт соҳасида гендер стереотипларининг тарихий шаклланиши, уларнинг жисмоний тарбия ва спортда аёллар ҳамда эркакларнинг иштирокига таъсири, шунингдек, замонавий даврда институционал ва ижтимоий-маданий трансформацияси таҳлил қилинади. Тадқиқотда тарихий-қиёсий, ретроспектив, тизимли-структур ва таҳлилий ёндашувлардан фойдаланилиб, спортнинг ижтимоий-маданий институт сифатида ривожланиши, аёллар спортига нисбатан шаклланган тарихий қарашлар ҳамда гендер тенглигига қаратилган замонавий ўзгаришлар ўрганилади. Глобал тенденциялар ва миллий контекст, хусусан, Мустақил Ўзбекистон тажрибаси ўзаро боғлиқ ҳолда кўриб чиқилади. Таҳлил натижалари спортдаги гендер стереотиплари индивидуал қарашлар билан чекланмасдан, оила, таълим, спорт педагогикаси ва оммавий ахборот воситалари орқали қайта ишлаб чиқариладиган ижтимоий меъёрлар эканини кўрсатади. Шу билан бирга, спорт таълими мазкур стереотипларни қайта ишлаб чиқариши мумкин бўлган муҳит бўлиши билан бир қаторда, уларни ўзгартиришга хизмат қилувчи муҳим ижтимоий-педагогик макон сифатида намоён бўлади.*

Аннотация. *В статье анализируются историческое формирование гендерных стереотипов в сфере спорта, их влияние на участие женщин и мужчин в физической культуре и спорте, а также институциональная и социокультурная трансформация в современный период. На основе историко-сравнительного, ретроспективного, системно-структурного и аналитического методов рассматривается развитие спорта как социокультурного института, изменение представлений о роли женщин в спорте и современные процессы, направленные на обеспечение гендерного равенства. Особое внимание уделено влиянию семьи, образования, спортивной педагогики, тренерской деятельности и медиа на воспроизводство стереотипов. Глобальные тенденции рассматриваются в связи с национальным контекстом, прежде всего с опытом независимого Узбекистана. Показано, что спорт может выступать не только средой воспроизводства гендерных стереотипов, но и важным социально-педагогическим пространством их трансформации.*

Калит сўзлар: *гендер, гендер стереотиплари, спорт, аёллар спорти, спорт таълими, гендер тенглиги.*

Ключевые слова: *гендер, гендерные стереотипы, спорт, женский спорт, спортивная педагогика, гендерное равенство.*

Кириш. Спорт замонавий жамиятда ижтимоий муносабатлар, қадриятлар ва маданий тасаввурлар шаклланадиган муҳим ижтимоий-маданий институтдир. Шунинг учун спорт

тарихини гендер муносабатлари ва эркаклар ҳамда аёлларнинг ижтимоий ролларидан ажратиб тадқиқ этиш мумкин эмас. Спортда ким иштирок этиши, қайси спорт турлари «эркакларга хос» ёки «аёлларга мос» деб баҳоланиши муайян тарихий ва ижтимоий-маданий жараёнлар натижасидир.

Тарихан жисмоний куч, рақобат, жасорат, чидамлилик ва жисмоний хавфни қабул қилиш каби хусусиятлар кўпроқ эркаклик билан боғланган бўлса, аёлларга нисбатан нафосат, эҳтиёткорлик, мулойимлик ва жисмоний заифлик ҳақидаги тасаввурлар устунлик қилган. Бу қарашлар турли даврларда аёлларнинг оммавий ва профессионал спортдаги иштирокига нисбатан ижтимоий ҳамда институционал чекловларнинг шаклланишига таъсир кўрсатган [2; 9]. Замонавий тадқиқотлар ҳам спорт муҳитидаги гендер стереотиплари инсоннинг спортдаги иштироки, мотивацияси, спорт турини танлаши ва ўз қобилиятини баҳолашига таъсир кўрсатиши мумкинлигини кўрсатмоқда [2; 3; 6].

Спортдаги гендер стереотиплари ўзгармас ҳодиса эмас: улар жисмоний маданият, меҳнат ва ижтимоий роллар тақсимоти, таълим, спорт институтлари ва медиа ривожи билан бирга ўзгарган. Шунинг учун аёлларнинг спортга кириб келиши иштирокчилар сонининг ортиши эмас, балки спортда «эркаклик» ва «аёллик» мазмунининг ўзгариши билан боғлиқ тарихий жараёндир.

Ушбу тадқиқотнинг мақсади — спорт соҳасида гендер стереотипларининг тарихий шаклланиш босқичларини, уларнинг ижтимоий-педагогик илдизларини ҳамда глобал ва миллий, хусусан, Ўзбекистон миқёсидаги замонавий трансформация жараёнларини тарихий-аналитик нуқтаи назардан таҳлил қилишдир. Тадқиқотнинг илмий янгилиги спортдаги гендер стереотипларини фақат аёлларнинг спортга кириб келиш тарихи сифатида эмас, балки тарихий шаклланиш → ижтимоий-институционал қайта ишлаб чиқариш → замонавий трансформация жараёни сифатида талқин қилишда намоён бўлади.

Тадқиқот методологияси ва манбалари. Ушбу тадқиқотда тарихий-қиёсий, ретроспектив, тизимли-структур ва таҳлилий методлардан фойдаланилди. Гендер муносабатлари ва гендер стереотипларининг спорт соҳасидаги ўзгариши турли тарихий даврлар кесимида, ижтимоий-сиёсий муҳит, давлатнинг спорт сиёсати, таълим тизими ва институционал ислоҳотлар нуқтаи назаридан кўриб чиқилди.

Тарихий-қиёсий метод турли даврларда эркаклар ва аёлларнинг спортдаги иштирокига нисбатан қарашлар ўзгаришини, ретроспектив ёндашув замонавий гендер муаммоларининг тарихий илдизларини, тизимли-структур таҳлил эса стереотипларнинг оила, таълим, мураббийлик ва медиа орқали қайта ишлаб чиқарилишини аниқлашга хизмат қилди.

Тадқиқотнинг назарий-методологик асосини гендер тадқиқотлари, спорт педагогикаси ва спорт тарихи соҳасидаги илмий ишлар ташкил этади. Манбавий базага сўнгги йилларда, айниқса 2020–2026 йилларда эълон қилинган халқаро академик тадқиқотлар, шунингдек, гендер ва спорт муаммоларини ўрганишда муҳим аҳамиятга эга аввалги илмий ишлар ҳамда Ўзбекистон Республикасининг қонунчилик ҳужжатлари ва давлат сиёсатини белгилайдиган расмий ҳужжатлар киритилди.

Тадқиқотда гендер стереотиплари биологик детерминантлар эмас, балки муайян тарихий ва ижтимоий-маданий муҳитда шаклланадиган, оила, таълим, мураббийлик ва медиа орқали қайта ишлаб чиқариладиган ижтимоий меъёрлар сифатида талқин қилинади; институционал ислоҳотлар ва педагогик ёндашувлар эса уларни ўзгартириши мумкин.

Асосий қисим. Спортда гендер стереотипларининг шаклланишини тушуниш учун унинг тарихий ривожланиш босқичларига мурожаат қилиш муҳим. Спорт ва жисмоний тарбиянинг дастлабки шакллари кўп ҳолларда жисмоний куч, ҳарбий тайёргарлик, рақобат ва жамоавий ҳимоя эҳтиёжлари билан боғлиқ бўлган. Қадимги Грецияда жисмоний тарбия фуқаролик ва ҳарбий тайёргарлик билан узвий алоқада ривожланган. Кейинги тарихий даврларда ҳам жисмоний куч ва қурол билан ишлаш қобилияти эркаклик идеалининг муҳим таркибий қисми сифатида қабул қилинган. Европа ўрта асрларидаги рыцарлик мусобақалари ҳамда турли жамиятлардаги ҳарбий-жисмоний тайёргарлик шакллари шу анъананинг давоми бўлди. Бундай тарихий шароитларда спорт ва жисмоний фаолликнинг ижтимоий мақоми эркакларнинг ҳарбий ва сиёсий вазифалари билан яқин боғланган.

Бу ҳолат аёлларнинг жисмоний фаолияти умуман мавжуд бўлмаганини англатмайди. Аёллар турли жамиятларда меҳнат, анъанавий ўйинлар, рақс, жисмоний машқлар ва бошқа

фаолият шаклларида иштирок этганлар. Айрим тарихий жамиятларда аёлларнинг жисмоний фаолияти ҳарбий тайёргарлик, от миниш, ов ва мусобақа анъаналари билан ҳам боғланган. Хусусан, Хитойнинг Тан даврига оид археологик ва ёзма манбалар аёлларнинг отда поло ўйнаганини кўрсатади. Тан давридаги элита аёллар қабрларидан топилган археологик далиллар ҳам аёлларнинг от миниш ва поло каби фаолиятларда иштирок этганини тасдиқлайди [7; 11]. Марказий ва Шарқий Осиёнинг айрим кўчманчи жамиятларида аёлларнинг от миниш, ов ва ҳарбий ҳаракатларда иштирок этиши ҳам жисмоний фаолликнинг фақат эркакларга хос бўлмаганини кўрсатади. Бироқ уларнинг жисмоний фаоллиги кўпинча профессионал рақобат, оммавий мусобақа ва ижтимоий нуфуз билан боғланган спортдан фарқли тарзда баҳоланган. Шу тариқа, аёллар ва эркакларнинг жисмоний фаолиятининг ўзи эмас, балки унинг ижтимоий мақоми гендерлашган.

XIX аср охири ва XX аср бошларида замонавий спорт институтлари, клублар, миллий федерациялар ва халқаро мусобақалар тизими шакллана бошлаганида, аввалги гендер тасаввурлари янги институционал шаклга эга бўлди. Замонавий Олимпия ҳаракати ташкил топишининг дастлабки босқичларида аёлларнинг иштироки чекланган эди. Пьер де Кубертен — замонавий Олимпия ҳаракатининг асосчиси ва уни институционаллаштирган асосий шахслардан бири бўлиб, унинг аёлларнинг Олимпия мусобақаларида иштирокига нисбатан салбий муносабати ўша даврда спортда ҳукмрон бўлган гендер қарашларининг муҳим тарихий намунасидир [9]. Шу жиҳатдан Кубертеннинг позицияси шахсий қараш сифатидагина эмас, балки замонавий Олимпия ҳаракатининг дастлабки институционал маданиятида гендер чегаралари қандай шаклланганини кўрсатувчи тарихий далил сифатида аҳамиятлидир.

Бироқ XX аср давомида бу муносабат аста-секин ўзгарди. Аёлларнинг таълим олиш имкониятларининг кенгайиши, хотин-қизлар ҳуқуқлари ҳаракатининг кучайиши, спорт ташкилотларининг институционал ривожланиши ва халқаро ҳуқуқий механизмларнинг шаклланиши уларнинг спортдаги иштирокини кенгайтирди. Шу билан бирга, аёлларнинг спортга кириб келиши барча спорт турларида бир хил тезликда кечмади. Бокс, кураш, оғир атлетика, футбол каби жисмоний контакт ва юқори рақобат талаб қиладиган спорт турлари узоқ вақт давомида «эркакларга хос» деб баҳоланди. Бунинг асосида жисмоний куч ва агрессив рақобат эркакликка, нафосат ва ташқи кўриниш эса аёлликка кўпроқ мос деган ижтимоий тасаввур ётган [2; 5; 6].

Шу тариқа, гендер стереотипларининг тарихий шаклланишида жисмоний куч ва рақобатнинг эркаклик билан, нафосат ва эҳтиёткорликнинг аёллик билан боғланиши ҳамда бу тасаввурларнинг спорт ташкилотлари ва таълим тизими орқали институционаллашуви муҳим бўлган. Демак, гендер стереотипи оддий шахсий фикр эмас, ижтимоий кутилмаларни шакллантирувчи механизмдир.

Спорт турларининг «маскулин» ва «феминин» сифатида қабул қилиниши ана шу тарихий жараённинг давомидир. Юқори жисмоний куч, бевосита контакт, рақобат ва хавф билан боғлиқ бокс, дзюдо, эркин ва грек-рум кураши, оғир атлетика, футбол ва регби каби спорт турлари кўп жамиятларда анъанавий равишда «маскулин» сифатида қабул қилинган. Бадиий гимнастика, фигурали учиш, синхрон сузиш ва аэробика каби эстетик ва ҳаракатлар уйғунлигига катта аҳамият бериладиган йўналишлар эса «феминин» сифатида тасаввур қилинган. Теннис, енгил атлетика, сузиш, шахмат ва ўқ отиш каби спорт турларида эса жинслар ўртасида иштирок имкониятлари нисбатан кенг бўлган [2; 3].

Мазкур тасниф спорт турларининг объектив ёки биологик таснифи эмас. У муайян жамиятда шаклланган ижтимоий тасаввурларни ифодалайди. Шунинг учун бир спорт турининг «маскулин» ёки «феминин» сифатида қабул қилиниши тарихий ва маданий муҳит ўзгариши билан трансформацияланиши мумкин. Аёлларнинг бокс, дзюдо, футбол ёки оғир атлетикада юқори натижаларга эришиши ана шу ижтимоий тасаввурларни қайта кўриб чиқишга олиб келмоқда.

Гендер стереотиплари спорт турини танлаш босқичидаёқ таъсир кўрсатиши мумкин. Болалар ва ўсмирлар ўз қизиқиши ва жисмоний имкониятларидан ташқари ота-она, тенгдошлар, ўқитувчилар, мураббийлар ва кенг жамоатчиликнинг кутилмаларини ҳам ҳисобга оладилар. Шу сабабли «қизлар учун мос спорт» ва «ўғил болалар учун мос спорт» ҳақидаги тасаввурлар спортга кириш имконияти ва кейинги профессионал карьерага таъсир этувчи ижтимоий фильтр вазифасини бажаради. Ёшлар спортида гендер стереотиплари ва иштирок ўртасидаги муносабатни

ўрганган тадқиқотлар бундай қарашлар қизларнинг спортда иштирокини эрта тўхтатиши, ўз жисмоний имкониятларига бўлган ишончини пасайтириши ва юқори натижаларга интилиш мотивациясига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини кўрсатади [2; 3]. Гендер стереотипи таҳдидига бағишланган мета-таҳлил ҳам аёлларнинг жисмоний ва спорт фаолиятида стереотип таъсири муайян ҳолатларда натижаларнинг пасайиши билан боғлиқ бўлиши мумкинлигини кўрсатган [6].

Психологик таъсир ижтимоий кутилмаларнинг шахс ўзини баҳолаши ва муайян фаолиятга мослигини англашига таъсирида намоён бўлади. Шу боис «қизларга хос эмас» каби сигналлар спортга кириш қарори, ўз қобилиятига ишонч ва машғулотни давом эттиришга таъсир қилиши мумкин. Демак, стереотип → ижтимоий кутилма → ўзини баҳолаш → иштирок қарори занжири муҳим механизмлардан биридир.

Гендер стереотипларини қайта ишлаб чиқаришда спорт таълими ва мураббийлик амалиёти алоҳида ўрин тутади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт секциялари ва профессионал машғулотлар болаларнинг нафақат жисмоний қобилиятларини, балки спортдаги гендер роллари ҳақидаги тасаввурларини ҳам шакллантиради. Ўқитувчи ёки мураббийнинг қизлар ва ўғил болаларга нисбатан турлича кутилмалари, вазифалар мураккаблигидаги фарқлар, спорт турларини гендер асосида тавсия қилиш ва қобилиятларни баҳолашдаги субъектив ёндашувлар стереотипларнинг институцио-наллашувига олиб келиши мумкин [8].

Яширин педагогик амалиётларда қизларга мураккаб машқларни камроқ бериш, уларни куч ва рақобатли фаолиятдан четлаштириш, ўғил болалар рақобатини эса «табиий» деб қабул қилиш стереотипларни мустаҳкамлаши мумкин. Аёл спортчиларнинг қобилиятидан кўра ташқи кўриниши ва эмоционал ҳолатига ортиқча эътибор бериш ҳам гендерлашган баҳолаш шаклидир [4; 12].

Мураббийлик соҳасида аёлларнинг профессионал субъект сифатида иштирок этиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Аёл мураббийларнинг камлиги ёш спортчиларда спорт раҳбари ва авторитет шахс образининг асосан эркаклар билан боғланишига сабаб бўлиши мумкин. Аксинча, болаларнинг аёл мураббийлар билан эрта ёшдан мулоқот қилиши ва уларнинг профессионал фаолиятини кузатиши аёлларнинг спортда раҳбарлик қила олиши ҳақидаги тасаввурни кучайтиради. Эмпирик тадқиқотлар аёл мураббийларга бўлган бундай ижобий экспозиция болалардаги стереотипик қарашларни юмшатиши мумкинлигини кўрсатади [10].

XX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб аёлларнинг спортдаги иштироки глобал миқёсда сезиларли даражада кенгайди. Бу жараён таълим ва спорт сиёсатининг ўзгариши, хотин-қизлар ҳуқуқлари ҳаракатининг кучайиши, АҚШда 1972 йилда қабул қилинган Title IX қонунчилиги ҳамда Халқаро Олимпия Қўмитаси томонидан Олимпия дастурида аёллар иштирокининг босқичма-босқич кенгайтирилиши билан боғлиқ бўлди [1; 9]. Шу нуқтаи назардан, аёллар спорти тарихида ҳуқуқий ўзгаришлар, институционал ислоҳотлар ва спортчиларнинг шахсий муваффақиятлари бир-бирини тўлдирувчи омиллар сифатида намоён бўлди.

Аёлларнинг спортдаги иштироки кенгайиши уларнинг фақат спортчи сифатида эмас, балки мураббий, ҳакам, спорт менежери ва спорт ташкилотлари раҳбари сифатидаги мавқеини ҳам кучайтирди. Бироқ иштирокнинг кўпайиши гендер стереотиплари тўлиқ бартараф этилганини англатмайди. Элита спортда аёлларнинг иштирокини чекловчи институционал ва ижтимоий омиллар ҳануз мавжуд бўлиб, улар спорт карьерасининг давомийлиги, раҳбарлик лавозимларига кўтарилиш ва профессионал тан олиниш жараёнларида намоён бўлади [1; 5; 13].

Медиа ҳам ушбу жараёнда икки томонлама роль ўйнайди. Бир томондан, спорт медиаси аёл спортчиларнинг ташқи кўриниши, кийиниши, оилавий ҳолати ёки шахсий ҳаётини уларнинг спорт натижаларидан устун қўйиб ёритиши мумкин. Бундай ёндашув аёл спортчини профессионал субъектдан кўра ташқи образ сифатида кўришга олиб келади [4; 14]. Иккинчи томондан, замонавий рақамли медиа ва ижтимоий тармоқлар спортчиларга ўз профессионал фаолиятини бевосита намойиш этиш имконини бермоқда. Юқори натижаларга эришаётган аёл спортчилар анъанавий «заиф жинс» ҳақидаги тасаввурларни шубҳа остига қўйиб, ёш авлод учун янги роль моделларини шакллантирмоқда.

Бу ерда муҳим тарихий ўзгариш шундаки, аввал спортчи аёл ҳақидаги тасаввур асосан институтлар ва медиа томонидан шакллантирилган бўлса, рақамли муҳитда спортчининг ўзи ҳам ўз образи ва профессионал фаолиятини жамоатчиликка тақдим этиш субъектига айланмоқда.

Демак, медиа фақат стереотипларни қайта ишлаб чиқарувчи эмас, балки уларни қайта белгилаш имконини берувчи муҳитга ҳам айланмоқда [14].

Мустақил Ўзбекистон шароитида спортдаги гендер муносабатларининг трансформацияси мамлакатдаги ҳуқуқий, институционал ва ижтимоий-маданий ўзгаришлар билан боғлиқ ҳолда кечмоқда. Айниқса, сўнгги йилларда хотин-қизларни спортга кенг жалб этиш, спорт таълими ва кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, спорт инфратузилмасини ривожлантириш ҳамда гендер тенглиги принципларини мустаҳкамлашга қаратилган давлат сиёсати ушбу жараённинг институционал асосини кучайтирди [15; 16; 17].

Совет даври ва мустақилликнинг дастлабки йилларида аёлларнинг айрим спорт турларида иштироки мавжуд бўлган бўлса-да, кейинги босқичда спорт турлари ва профессионал фаолият доираси кенгайди. Айниқса, аёлларнинг яккакураш ва юқори жисмоний тайёргарлик талаб қиладиган спорт турларидаги натижалари ижтимоий тасаввурларни ўзгартириш нуқтаи назаридан аҳамиятлидир.

Диёра Келдиёрова-нинг дзюдо бўйича Париж–2024 Олимпия ўйинларидаги ғалабаси аёлларнинг юқори даражадаги контактли спорт турларида элита даражасида рақобатлаша олишини намоён этган муҳим мисол бўлди. Светлана Осипованинг таэквондо WT бўйича Париж–2024 Олимпия ўйинларида кумуш медалга сазовор бўлиши ҳам аёлларнинг жисмоний куч ва контакт талаб қиладиган спорт турларидаги профессионал салоҳиятини кўрсатди. Нигина Уктамованинг боксдаги халқаро натижалари эса Ўзбекистонда аёллар боксининг ижтимоий қабул қилиниши ва ривожланиши нуқтаи назаридан аҳамиятли мисол сифатида қаралиши мумкин.

Оксана Чусовитинанинг узоқ йиллар давомида юқори даражадаги гимнастикада иштирок этиши эса гендер стереотипларининг яна бир жиҳати — спортчи аёлнинг ёши ва профессионал карьераси давомийлиги ҳақидаги тасаввурларни қайта кўриб чиқиш имконини беради. Унинг фаолияти спортчи аёлнинг профессионал субъект сифатидаги мавқеи фақат ёшлик даври билан чекланмаслигини кўрсатувчи рамзий мисол ҳисобланади.

Бу натижаларни фақат спорт статистикаси эмас, балки ижтимоий тасаввурларни ўзгартирувчи символик ресурс сифатида баҳолаш лозим: спорт натижаси → жамоатчиликда тан олиниш → роль модели → стереотипнинг қайта баҳоланиши занжири юзага келади.

Ўзбекистондаги трансформациянинг иккинчи муҳим омили ҳуқуқий ва институционал ўзгаришлардир. «2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси» ҳамда «Хотин-қизлар ва эркаклар учун тенг ҳуқуқ ҳамда имкониятлар кафолатлари тўғрисида»ги Қонун гендер тенглиги принципларини давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида мустаҳкамлашга хизмат қилди [15; 16]. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, илмий тадқиқотлар тизимини такомиллаштириш ҳамда спорт таълими институционал базасини ривожлантиришга қаратилган ПҚ-414-сон қарор ва Ўзбекистон давлат спорт академияси фаолиятини ташкил қилишга қаратилган ПҚ-197-сон қарор ушбу жараённинг профессионал ва таълимий асосини кучайтирди [17; 18].

Бироқ ҳуқуқий тенгликнинг мавжудлиги ижтимоий стереотипларнинг автоматик равишда йўқолишини англатмайди. Қонунчилик имкониятларни белгилаши мумкин, аммо уларнинг реализацияси оила, таълим муассасаси, маҳалла, спорт ташкилоти ва медиа муҳитидаги ижтимоий муносабатларга ҳам боғлиқ. Шу сабабли Ўзбекистонда гендер стереотипларининг трансформациясини ҳуқуқий ислоҳотлар билан бир қаторда педагогик ва ижтимоий-маданий ўзгаришлар нуқтаи назаридан ҳам таҳлил қилиш зарур.

Спорт ва жисмоний тарбия тизимида гендер тенглигини таъминлаш фақат статистик кўрсаткичларни тенглаштириш ёки расмий имкониятларни белгилаш билан чекланмаслиги керак. Реал трансформация спорт муҳитидаги ижтимоий муносабатлар, педагогик ёндашувлар ва профессионал маданиятнинг ўзгаришини ҳам талаб қилади. Шу нуқтаи назардан, жисмоний тарбия дарслари ва спорт секцияларида спорт турларини «қизлар» ва «ўғил болалар» спорт турларига қатъий ажратиш амалиётидан воз кечиш муҳим.

Барча ўқувчи ва талабаларга жинсидан қатъи назар, спорт инфратузилмаси, машғулот вақти ва мусобақаларда иштирок этиш учун тенг имкониятлар яратилиши зарур. Қизларнинг спортдаги муваффақиятларини оила, таълим муассасаси ва маҳалла даражасида тизимли рағбатлантириш ҳам стереотипларни юмшатишга хизмат қилади. Таълим жараёнида маҳаллий ва халқаро аёл

спортчилар ҳамда мураббийларнинг ижобий намунасидан роль модели сифатида фойдаланиш эса «спортдаги муваффақият» тушунчасининг гендер чегараларини кенгайтиради.

Мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг малакасини ошириш жараёнида гендер психологияси, инклюзив педагогика, стереотипларни аниқлаш ва уларнинг таълим жараёнига таъсирини камайтиришга қаратилган мавзуларни кучайтириш мақсадга мувофиқ. Шу билан бирга, аёл мураббийлар, ҳакамлар ва спорт раҳбарларининг профессионал ўсишини қўллаб-қувватлаш муҳимдир. Чунки спортдаги гендер тенглиги фақат спортчилар таркиби билан эмас, балки қарор қабул қилиш ва таълим бериш даражасидаги гендер мувозанати билан ҳам белгиланади.

Натижалар ва муҳокама. Тарихий-аналитик таҳлил гендер стереотипларининг ўзгаришини уч босқичли жараён сифатида кўрсатди: тарихий-маданий шаклланиш; оила, таълим, мураббийлик ва медиа орқали ижтимоий-институционал қайта ишлаб чиқариш; ҳуқуқий ислоҳотлар, инклюзив таълим, аёлларнинг профессионал иштироки ва спортдаги юқори натижалари билан боғлиқ институционал трансформация.

Таҳлилдан келиб чиқадиган муҳим натижа шундаки, гендер стереотипи ва гендер тенгсизлигини бир хил тушунча сифатида қараш тўғри эмас. Стереотип — муайян жинс вакилларига нисбатан шаклланган ижтимоий тасаввур; у ижтимоий кутилмани юзага келтиради. Ижтимоий кутилма эса таълим ва институционал амалиётга таъсир қилиб, муайян спорт турига кириш, спортда қолиш, профессионал ўсиш ёки раҳбарликка кўтарилиш имкониятларида тафовут пайдо қилиши мумкин. Демак, таҳлилда стереотип → ижтимоий кутилма → институционал амалиёт → тенгсиз натижа занжири муҳим аҳамиятга эга.

Ҳуқуқий тенглик, аёл спортчиларнинг юқори натижалари, аёл мураббийлар иштироки ва инклюзив таълим институционал амалиётни ўзгартириб, жамоатчилик тасаввурларига таъсир кўрсатиши мумкин. Демак, спорт стереотиплар сақланадиган муҳитгина эмас, уларни ўзгартирувчи ижтимоий институт ҳамдир [9; 10].

Ўзбекистон мисоли мазкур хулосани аниқроқ кўрсатади. Аёл спортчиларнинг дзюдо, таэквондо, бокс ва бошқа юқори жисмоний тайёргарлик талаб қиладиган спорт турларидаги натижалари анъанавий тасаввурларнинг ўзгаришига символик таъсир кўрсатмоқда. Ҳуқуқий ва институционал ислоҳотлар эса ушбу ўзгаришни шахсий муваффақият даражасидан тизимли сиёсат даражасига олиб чиқиш имконини бермоқда. Бироқ стереотипларнинг барқарорлиги сабабли ҳуқуқий ислоҳотларни педагогик ва маданий ўзгаришлар билан уйғунлаштириш талаб этилади.

Тадқиқот натижалари спорт таълимида гендер ёндашувини жорий этишни фақат махсус мавзуларни ўқитиш билан чекламаслик кераклигини кўрсатади. Гендер ёндашуви машғулотларни ташкил этиш, вазифаларни тақсимлаш, қобилиятларни баҳолаш, спорт турини танлашга йўналтириш, мураббийлик муносабатлари ва спортчиларни медиа орқали тақдим этишнинг бутун тизимига сингдирилиши лозим. Бундай ёндашув спорт таълимини стереотипларни қайта ишлаб чиқариш муҳитидан уларни трансформация қилиш механизмига айлантириши мумкин.

Хулоса ва таклифлар. Спорт соҳасидаги гендер стереотиплари муайян тарихий ва ижтимоий-маданий шароитларда шаклланган бўлиб, узоқ вақт давомида спорт турларини танлаш, аёллар ва эркакларнинг спортдаги роли ҳамда уларга нисбатан ижтимоий кутилмаларни белгилаб келган. Уларнинг барқарорлиги спортнинг ўзидагина эмас, балки оила, таълим, мураббийлик ва медиа каби ижтимоий институтлар билан боғлиқ.

Замонавий даврда аёлларнинг спортдаги иштироки кенгайиши, спорт таълимида инклюзив ёндашувларнинг ривожланиши, ҳуқуқий кафолатларнинг мустаҳкамланиши ҳамда аёл спортчиларнинг халқаро майдондаги юқори натижалари анъанавий гендер тасаввурларининг ўзгаришига туртки бермоқда. Ўзбекистонлик аёл спортчиларнинг дзюдо, бокс, таэквондо ва бошқа юқори жисмоний тайёргарлик ҳамда рақобат талаб қиладиган спорт турларидаги муваффақиятлари мазкур трансформациянинг муҳим рамзий кўринишларидан биридир.

Тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб, қуйидаги илмий-амалий таклифлар илгари сурилади:

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасалари ўқув дастурларига аёллар спортида мураббийлик маҳорати, гендер-психологик хусусиятлар ва инклюзив педагогикага бағишланган махсус модулларни киритиш.

Чекка ва қишлоқ ҳудудларида аёллар ва қизлар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш учун аёл мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш ҳамда қайта тайёрлаш имкониятларини кенгайтириш.

Спорт медиасида аёл спортчиларни ташқи кўриниш ёки оилавий роли орқали эмас, биринчи навбатда уларнинг профессионал маҳорати, спорт натижалари, тактик тайёргарлиги ва касбий ютуқлари асосида ёритишга қаратилган ёндашувларни кучайтириш.

Спорт таълимида қизлар ва ўғил болаларнинг спорт турини танлашини гендер стереотиплари эмас, балки индивидуал қизиқиш, қобилият ва жисмоний тайёргарлик асосида қўллаб-қувватлаш.

Спорт ташкилотлари ва таълим муассасаларида аёл мураббийлар, ҳакамлар ва раҳбарларнинг профессионал ўсишини қўллаб-қувватлаш ҳамда ёшлар учун аёл спорт мутахассисларини ижобий роль модели сифатида кенгроқ намойиш этиш.

Шундай қилиб, спортда гендер тенглигини таъминлаш бир марталик институционал чора эмас, балки тарихий шаклланган ижтимоий тасаввурларни, педагогик амалиётни ва профессионал спорт маданиятини босқичма-босқич ўзгартириш жараёнидир. Бу жараёнда ҳуқуқий ислоҳотлар зарур институционал асосни яратса, спорт таълими, мураббийлик ва медиа мазкур ўзгаришларни кундалик ижтимоий амалиётга айлантирувчи асосий механизмлар вазифасини бажаради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Bowes, A., & Culvin, A. (Eds.). (2024). Professional women's sport: Breaking barriers and redefining the landscape. Routledge.

2. Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. Psychology of Sport and Exercise, 14(2), 136–144. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.10.005.

3. Cormack, E. E., & Hand, C. J. (2020). A systematic review of gender stereotype beliefs and their relationship with youth sport participation and performance. Sport and Exercise Psychology Review, 16(2), 39–60. DOI: 10.53841/bpssepr.2020.16.2.39.

4. Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"? Sport Management Review, 18(3), 331–342. DOI: 10.1016/j.smr.2014.05.001.

5. Fraser, K. K., & Kochanek, J. (2023). What place does elite sport have for women? A scoping review of constraints. Frontiers in Sports and Active Living, 5, 1121676. DOI: 10.3389/fspor.2023.1121676.

6. Gentile, A., Boca, S., & Giammusso, I. (2018). "You play like a Woman!" Effects of gender stereotype threat on women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 39, 95–103. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.07.013.

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. DOI: 10.15184/aqy.2020.6.

8. Korsakas, P., Barreira, J., Tsukamoto, M. H. C., Palma, B., Collet, C., & Galatti, L. R. (2024). Sport pedagogy and feminism: What is known and what is missing? Findings from a scoping review. Physical Education and Sport Pedagogy. DOI: 10.1080/17408989.2024.2383190.

9. Parks Pieper, L. (2024). Gender and the Olympic Movement: Equality, diversity and inclusion. Olympic Studies Centre.

10. Sambol, S., Dadswell, K., & Hanlon, C. (2024). Beyond stereotypes: The role of exposure in reshaping children's biases towards women as coaches in sports. Psychology of Sport and Exercise, 73, 102634. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102634.

11. Shea, E. L. (2023). Riders in the tomb: Women equestrians in North Chinese funerary art (10th–14th centuries). Arts, 12(5), 201. DOI: 10.3390/arts12050201.

12. Tinoco, A., Schneider, J., Haywood, S., & Matheson, E. L. (2023). "They are men, they will be looking even if you put on pants or a sweatshirt": Girl athletes' and coaches' experiences of body image in Mexico City sport settings. Body Image, 46, 73–83. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.05.002.

13. Vaquero-Cristóbal, R., Mateo-Orcajada, A., Dağlı Ekmekçi, Y. A., Pereira, A., Amin, S., Meroño, L., González-Gálvez, N., Ballı, Ö. M., Mendes, F., Mbah, O., Abenza-Cano, L., Leiva-Arcas,

A., Doğan, Y. İ., Figueiredo, A., Ponce-Ramírez, C. M., Esparza-Ros, F., & Albaladejo-Saura, M. (2024). Gender equity in sport from the perspective of European women athletes and sport managers, physical education teachers and sport coaches. Frontiers in Psychology, 15, 1419578. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1419578.

14. Zhang, J., Bakar, K. A., Wan Abdul Halim, W. F. S., & Che Abdul Rahman, A. N. (2026). Who gets the coverage? A systematic literature review of female athletes' gender representation in sports media. Social Sciences & Humanities Open, 14, 103410. DOI: 10.1016/j.ssaho.2026.103410.

15. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 2 сентябрдаги ЎРҚ-562-сон «Хотин-қизлар ва эркаклар учун тенг ҳуқуқ ҳамда имкониятлар кафолатлари тўғрисида»ги Қонуни.

16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сон «2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони.

17. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 3 ноябрдаги ПҚ-414-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори.

18.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024 йил 28 майдаги ПҚ-197-сон «Ўзбекистон давлат спорт академияси фаолиятини ташкил қилиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори.

BELBOG‘LI KURASHCHILAR TEXNIK USULLARINI RIVOJLANTIRISH AVZALLIKLARI

Z.S.Artiqov O‘zDSA p.f.d. (DSc), professor

Annotatsiya: *Maqolada belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda ayrim texnik-taktik usullarni samaradorlik ko‘rsatkichlar tahlili yoritilgan. Aniqlandiki, belbog‘li kurashchilarning kiflash texnik usulini o‘rgatishda murabbiylar tomonidan kamchiliklar yuzaga keldi. Lekin bu muvozanatdan chiqaruvchi usullar sportchilar tomonidan iliq kutub olinmoqda, chunki bu texnik usullarni qo‘llash osonroq va raqibni himoyalanishi kesgin kamayadi.*

Аннотация: *В статье анализируется эффективность некоторых технико-тактических приемов в борьбе за пояс. Выявлены недостатки в обучении борцов за пояс технике кифлаша тренерами. Однако эти методы выведения из равновесия пользуются популярностью у спортсменов, поскольку они проще в применении, а защита противника значительно снижается.*

Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurash, belbog‘ni ushlash, qaytarma, kiftlash, texnik usul.*

Ключевые слова: *борьба за пояс, захват пояса, ответный удар, кифтлаш, технический прием.*

Tadqiqotning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Qarori hamda shu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi. Qadriyatlaridan biri bo‘lgan, madaniy meroslarimizni o‘zida mujassam etgan milliy belbog‘li kurash qadimdan turkiy halqlarni birlashtirib kelishi bilan birga ularni qarindosh uruqchilik, yaqin qo‘shnichilik hamda insonlar orasida mehr oqibat tuyg‘ularini so‘ndirmasdan kelayotgan ananaviy sport turlaridan biri bo‘lib, bir necha ming yillardan beri bayram, to‘ylar va ko‘ngil ochar tadbirlarda belbog‘li kurash musobaqalari o‘tkazilib kelinmoqda. Shuni takidlash kerakki bugungi kunga kelib dunyoning ko‘plab mamlakatlarida ushbu sport turi bo‘yicha milliy va halqaro federatsiyalar tashkil qilinib nufuzli musobaqalar (Jahon, Osiyo, Halqaro turnirlar) o‘tkazilib kelinmoqda. Yildan yilga belbog‘li kurash bilan shug‘ullanuvchi yoshlar ko‘paygani sari bu sport turining texnik-taktik usullarida yangi-yangi harakatlarni yuzaga keltirayotgan sportchilar ham borligi milliy belbog‘li kurashimizni rivojlanishiga yanada turtki bo‘layotganini ko‘rish mumkin. Jumladan belbog‘li kurashda asosan texnik usullar (tizza, qaytarma, to‘sib hamda yonbosh) ko‘tarib tashlash orqali bajariladi va u harakatlarni bajarishda albatta bir aldamchi usul “kiftlash” yordamida xar qanday raqibni muvozanatdan chiqarish mumkin bo‘ladi, belbog‘li kurash halqaro maydonlarga chiqgani sayn kiftlash usuli yildan yilga sportchilarimiz orasida yo‘q bo‘lib borayotganini yangi usullarni (ko‘krakdan oshirib tashlash) ko‘paygani bilan murabbiylarimiz baxolashmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi belbog‘li kurashda muvozanatdan chiqaruvchi “kiftlash” usullarini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Belbog‘li kurash Jahonga keng tarqalgan sayin uning texnik-taktik usullaridagi o‘zgarishlar yaqqol ko‘zga tashlanib bormoqda, shuni aytish joizki ota-bobolarimiz belbog‘ni to‘g‘ri ushlash raqib ustidan ellik foiz g‘alabaga erishganing degan ko‘rsatmalarni bot-bot takitlab kelishgan, chunki belbog‘ni ushlashda qo‘llarni bir-biriga yaqin ushlash raqibni anchagina esankiratib qo‘yadi, agarda qo‘llarni to‘g‘ri ushlamasa sportchi musobaqa davomida kiftlash usulini yoki teng ushlash orqali ko‘proq ter to‘kishiga to‘g‘ri keladi. Ko‘plab murabbiylar mashg‘uloti va musobaqalarni kuzatganimizda aynan yosh sportchilarimiz belbog‘ni ushlashlari uchun 1 daqiqadan 5 daqiqagacha vaqt ketgazayotganini guvohi bo‘ldik. Belbog‘li kurashchilarimiz orasida to‘g‘ri ushlamasa mag‘lubiyatga uchrashi to‘g‘risida murabbiylar ko‘rsatma berishganmi yoki ularga kiftlash usulidan foydalanishlarini o‘rgatimaganmi degan fikirlar tug‘iladi, biz bu muammolarni o‘rganish maqsadida belbog‘li kurash murabbiylari orasida so‘rovnoma o‘tkazish kerak va muammo yechimlarini shu asnoda bilishga qoror qildik.[1.]

1-jadval

Belbog‘li kurash murabbiylarida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari

Savollar	**Murabbiylar (n=30)**		
	Ha	**Qisman**	**Yo‘q**
Siz kiftlash usulini bilasizmi	22	6	2
Kiftlash usuli belbog‘li kurashchilarga kerakmi	14	7	9
Belbog‘li kurash usullarini o‘rgatishda kiflash harakati kerakmi	16	3	11

Biz 30 nafar murabbiylarda “siz kiftlash usulini bilasizmi”, “kiftlash usuli belbog‘li kurashchilarga kerakmi” “Belbog‘li kurash usullarini o‘rgatishda kiflash kerakmi” kabi savollar bo‘yicha so‘rovnoma o‘tkazganimizda, siz kiftlash usulini bilasizmi savoliga 22 nafar murabbiy xa, 6 nafari qisman, 2 nafari esa yo‘q javoblarini berishgan, shuningdek kiftlash usuli belbog‘li kurashchilarga kerakmi savoliga 14 nafari ha, 7 nafari qisman, 9 nafar murabbilarimiz yo‘q degan javob bilan kifoyalanishdi, yana bir belbog‘li kurash usullarini o‘rgatishda kiflash harakati kerakmi savoliga 16 nafari ha, 3 nafari qisman, hamda 11 nafari yo‘q javoblari bilan tugatishgan.

So‘rovnoma natijalaridan ko‘rinib turibdiki 76% ga yaqin murabbiylarimiz “kiftlash” usulini bilishlari, 40% murabbiylar “kiftlash” usuli kerak degan javob berishgan va 55% murabbiylar belbog‘li kurash usillarini bajarishda “kiftlash” harakati kerak degan javob bilan kifoyalanishgan. Shuni takidlash kerakki belbog‘li kurash usullarini bajarishda “kiftlash” harakati muhim ro‘l o‘ynar ekan.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetiga 2021-2022 o‘quv yilida belbog‘li kurash yo‘nalishiga o‘qishga kirgan sportchilarida kiftlash orqali “o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash” hamda “kaytarma usulida tashlash” texnik usullarini bilish va tezligini aniqlash maqsadida tatqiqotlar o‘tkazildi. [2.]

2-jadval

Belbog‘li kurashchilarda “kiftlash” usuli yordamida texnik harakatlarni bajarish samaradorligini o‘quv yili davomida o‘zgarish dinamikasi n=35

Pedagogik testlar	**2021-yil, sentyabr**	**2022-yil. may**	**Ko‘rsatgichlar farqi**
O‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (10 soniya)	3,1	4,4	1,3
Kaytarma usulida tashlash (10 soniya)	2,7	3,9	1,2

Tajriba davomida biz tomonimizdan sakkiz oy maxsus eksperimental mazmunli mashqlarni muntazam ravishda belbog‘li kurashchi talabalar bajarib borishdi va deyarli natijalar o‘zgarganini ko‘rish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki 2021-yilning sentyabir oyida 35 nafar sportchilarda o‘ng tizza yordamida ko‘tarib tashlash (10 soniya) natijalari 3,1 ko‘rsatgan bo‘lsa, 2022-yil may oyiga kelib bu ko‘rsatgich 4,4 ga yani 1,3 ga oshganini ko‘rish mumkin, qaytarma usulida tashlash (10 soniya) natijalari esa shuni ko‘rsatadiki 2021-yilda 2,7 ko‘rsatgan bo‘lsa 2022-yilga kelib 3,9 yani 1,2 ga oshganini ko‘rish mumkin.

Xulosa. Bu borada bir qator ilmiy tatqiqotlar o‘tqazib kelinmoqda. tatqiqot natijalari asosida belbog‘li kurash murabbiylarini markazlashgan xolda o‘quv-uslubiy seminarlarini tashkil qilish va ularga yana bir bor texnik-taktik usullarni qayta o‘rgatish masalasi ko‘rilsa maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Belbog‘li kurashchi talabalarda olingan tadqiqatlar natijasi shuni ko‘rsadadiki kurashchilarga murabbiylar tomonida kiftlash qadamlash va texnik-taktik usullarni aynan o‘zlari faoliyati davomida natijaga erishgan yoki o‘zlari bilgan usullarni o‘rgatayotganligi ko‘zga tashlanmoqda, bundan ko‘rinib turibdiki kurashchilarimiz tomonidan musobaqalarda texnik-taktik usullari cheklanib qolganligi belbog‘li kurashni texnik usullarini targ‘ib qiluvchi professor-o‘qituvchi, murabbiylar tomonidan o‘quv-uslubiy qo‘lanmalar tayorlash kerakligini bildiradi.

Adabiyotlar

1. Aliyev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. /Ped.fan.nomzodlik diss., T., 2012. – 30 b.

2. Mirzaqulov Sh.A. Yosh belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. /Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015, - B. 83-84.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA TALABA-QIZLARNING SALOMATLIGI VA JISMONIY FAOLLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI

L.B.Sobirova, p.f.d. (DSc), professor
Z.A.Raximova, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent v.b
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada zamonaviy ta’lim muhitida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning pedagogik ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, anketa-so‘rovnoma, pedagogik tajriba, bioimpedansometriya hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. O‘rganish natijalari darsdan tashqari jismoniy mashg‘ulotlarni talaba-qizlarning individual ehtiyojlari, qiziqishlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etish muhimligini ko‘rsatdi. Xulosa sifatida zamonaviy jismoniy mashqlar asosida tashkil etilgan muntazam mashg‘ulotlar talaba-qizlarning jismoniy faolligini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samarali vositasi ekanligi asoslandi.*

Аннотация. *В статье рассматривается педагогическое значение организации занятий физической культурой и спортом во внеучебное время студентов-девушек в условиях современной образовательной среды. Цель исследования заключается в определении возможностей организации физкультурно-спортивных занятий, направленных на повышение уровня физической активности, совершенствование физической подготовленности и формирование здорового образа жизни студенток высших образовательных учреждений. В процессе исследования использовались методы анализа и обобщения научной и научно-методической литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, педагогического эксперимента, биоимпедансометрии и математико-статистической обработки данных. Полученные результаты свидетельствуют о целесообразности организации внеучебных занятий с учётом индивидуальных потребностей, интересов и уровня физической подготовленности студенток. Обосновано, что систематические занятия на основе современных физических упражнений*

способствуют поддержанию физической активности студенток, совершенствованию их физической подготовленности и формированию навыков здорового образа жизни.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, jismoniy faollik, salomatlik, talaba-qizlar, jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, mashqlar majmuasi, oliy ta’lim, pedagogik tadqiqot, anketa so‘rovnomasi.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, физическая активность, здоровье, студентки, физическая подготовленность, здоровый образ жизни, комплекс упражнений, высшее образование, педагогическое исследование, анкетирование.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport insonning sog‘lom hayot kechirishini ta’minlovchi hamda uning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiruvchi muhim pedagogik vositalardan biri sifatida qaralmoqda. Jismoniy faollikning muntazam yo‘lga qo‘yilishi organizmning funksional imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlash bilan bir qatorda, shaxsning faol hayot tarzini shakllantirish, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ayniqsa, oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan yoshlarning kunlik faoliyatida harakat faolligining yetarli darajada bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. O‘quv mashg‘ulotlarining ko‘pligi, uzoq vaqt davomida o‘tirib ishlash, raqamli texnologiyalardan keng foydalanish hamda darsdan tashqari vaqtning maqsadli tashkil etilmasligi jismoniy faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli talaba-yoshlarning, xususan, talaba-qizlarning darsdan bo‘sh vaqtlarini sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan jismoniy mashg‘ulotlar bilan mazmunli tashkil etish dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy mashqlar organizmning turli funksional tizimlariga kompleks ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam bajariladigan jismoniy yuklamalar mushak-bo‘g‘im apparatini mustahkamlash, tana vaznini me’yorlashtirish, moddalar almashinuvini faollashtirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy faollik organizmning tashqi muhit omillariga moslashuvchanligini oshirib, umumiy ish qobiliyatini saqlash uchun zarur sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya va sportning ijobiy ta’siri faqatgina jismoniy ko‘rsatkichlar bilan chegaralanmaydi. Harakat faoliyatining muntazamligi insonning kundalik faoliyatini tartibga solish, faol hayot tarziga bo‘lgan ehtiyojini shakllantirish va o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatini rivojlantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda talabalarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va individual imkoniyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, ixtisoslashmagan oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlar uchun darsdan tashqari mashg‘ulotlarning mazmunini zamonaviy va qiziqarli mashqlar asosida shakllantirish ularning jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishini oshirishi mumkin. Shu jihatdan, talaba-qizlarning ehtiyojlari va qiziqishlariga moslashtirilgan jismoniy mashqlar majmualarini ishlab chiqish, ularni darsdan tashqari faoliyatga joriy etish hamda samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholash ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtlarida jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy mashqlar majmuasidan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish, mavjud holatni tahlil qilish va jismoniy tarbiya hamda sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etish va metodlari. Tadqiqot jarayonida ilmiy muammoning mazmuni va o‘rganilganlik darajasini aniqlash maqsadida ilmiy hamda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: Ilmiy va ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish;

- pedagogik kuzatuv;
- anketa-so‘rovnoma;
- pedagogik tajriba;
- bioimpedansometriya;
- matematik-statistik tahlil. Mazkur metodlar orqali talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligi, salomatlik holati, jismoniy faollikka munosabati hamda darsdan tashqari mashg‘ulotlarga bo‘lgan ehtiyojlarini kompleks ravishda o‘rganish imkoniyati yaratildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarligini ta’minlash zamonaviy ta’lim jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Universitet talabalari jismoniy faolligi va jismoniy tayyorgarligini o‘rgangan tizimli tadqiqotlarda ushbu ko‘rsatkichlar turli ta’lim muhiti, ijtimoiy sharoit va mamlakatlarga qarab farqlanishi aniqlangan [1, 158]. Mazkur tadqiqot natijalari talabalarning jismoniy faolligini muntazam qo‘llab-quvvatlash va jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab qolishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi. Universitet talabalari orasida kamharakat turmush tarzining keng tarqalishi ham dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O. Castro va hammualliflarining 125 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhi va meta-tahlilida talabalar kuniga o‘rtacha 7,29 soatni o‘tirgan yoki kamharakat holatda o‘tkazishi, akselerometr yordamida o‘lchanganda esa bu ko‘rsatkich 9,82 soatgacha yetishi aniqlangan [2, 332–343]. C.E.B. Brown va hammualliflari tomonidan olib borilgan tizimli sharhda universitet talabalarining jismoniy faolligiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar o‘rganilgan. Tadqiqotda jismoniy faollik uchun mavjud imkoniyatlar, vaqt, ijtimoiy muhit va shaxsiy omillar muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘rsatilgan [3, 418]. Tadqiqotchilar samarali jismoniy faollik dasturlarini ishlab chiqishda aynan ushbu omillarni hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi. L. Babaeer va hammualliflari universitet talabalarida jismoniy faollik, sedentary xulq-atvor va ta’lim natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tizimli ravishda tahlil qilgan. 35 ta tadqiqot natijalariga asoslangan mazkur sharhda jismoniy faollik va kamharakat xulq-atvorning talabalarning ta’lim faoliyati bilan bog‘liq jihatlari tahlil qilingan [4, 2184–2209]. Mahalliy tadqiqotchilar tomonidan ham talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. G‘.A. Yusupov sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasini ishlab chiqqan [5, 24–26]. I.R. To‘raqulov esa talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda noan’anaviy mashqlardan foydalanish metodikasini tadqiq etgan [6, 14–16]. O‘.Sh. Salimov tadqiqotlarida talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishda noan’anaviy jismoniy mashqlardan foydalanish imkoniyatlari asoslangan [7, 45–47]. Ushbu tadqiqotlar natijalari talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtlarini jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan mazmunli tashkil etish, mashqlarni ularning jismoniy tayyorgarligi va qiziqishlariga moslashtirish muhimligini ko‘rsatadi. Umuman olganda, xalqaro va mahalliy ilmiy manbalar tahlili talabalarning jismoniy faolligini oshirish, kamharakat turmush tarzini kamaytirish hamda jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan tizimli mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, aynan talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtida individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda zamonaviy mashqlar majmuasini qo‘llash masalasi yetarlicha ochib berilmagan. Mazkur holat tadqiqotimiz yo‘nalishining dolzarbligini belgilaydi.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, zamonaviy ta’lim sharoitida oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba-qizlarning darsdan tashqari vaqtlarini jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari asosida mazmunli tashkil etish ularning jismoniy faolligini qo‘llab-quvvatlashning samarali yo‘nalishlaridan biridir. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarni talaba-qizlarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishlari va individual imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuv jismoniy faollikni muntazamlashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun qulay pedagogik sharoit yaratadi. Shu bilan birga, oliy ta’lim muassasalarida talaba-qizlarning darsdan tashqari jismoniy faolligini oshirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashqlar majmualarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, ularning samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Kljajević V., Stanković M., Đorđević D., et al. Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 1. Article 158. DOI: 10.3390/ijerph19010158.

2. Castro O., Bennie J., Vergeer I., Bosselut G., Biddle S.J.H. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis // Prevention Science. 2020. Vol. 21, No. 3. P. 332–343. DOI: 10.1007/s11121-020-01093-8.

3. Brown C.E.B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R.A. Key influences on university students’ physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour // BMC Public Health. 2024. Vol. 24. Article 418. DOI: 10.1186/s12889-023-17621-4.

4. Babaeer L., Stylianou M., Leveritt M., Gomersall S. Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: A systematic review // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, No. 7. P. 2184–2209. DOI: 10.1080/07448481.2020.1846047.

5. Yusupov G‘.A. Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishini korreksiyalash metodikasi: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2021.

6. To‘raqulov I.R. Noan’anaviy mashqlar yordamida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2021.

7. Salimov O‘.Sh. Jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida talaba yoshlar sog‘lom turmush tarzini takomillashtirishning noan’anaviy usullari: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024.

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК

А.М. Ачилов, к. п.н, профессор
Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов в области физического воспитания и спорта

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы совершенствования специальной физической подготовленности женщин-футболисток на основе анализа действий, выполняемых женщинами-футболистками на поле, и исследований, проводимых в полевых условиях. На основании полученных результатов сделаны выводы.*

Annotatsiya: *Maqolada futbolchi qizlarni maydonda bajaradigan harakatlarini va sohaga oid olib borilgan tadqiqotlarni tahlil qilish asosida ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari o‘rganilgan. Olingan natijalarga asoslanib xulosalar berilgan.*

Ключевые слова: *женский футбол, особенности женского организма, технико-тактические действия, специальные испытания, специальная физическая подготовка, эффективность действий на поле.*

Kalit so‘zlar: *ayollar futboli, ayollar organizmining o‘ziga xos xususiyatlari, texnik-taktik harakatlari, maxsus testlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maydondagi harakatlar samaradorligi.*

Актуальность. Современный женский футбол расширяет свои границы. Это связано с эмансипацией женщин в спортивной деятельности. Такие виды спорта, как хоккей, бокс, тяжелая атлетика и борьба, которые ранее считались исключительно мужскими, стали доступны и для женщин. Среди них женский футбол нашел свое место. Однако в нашей стране отсутствуют исследования, посвященные проблемам отбора и тренировки футболисток с учетом молодости женского спорта. В настоящее время расширение границ женского спорта может привести к тому, что спортсменки начнут осваивать традиционно мужские виды спорта. Это приводит к тому, что спортивные нагрузки на женский организм становятся сопоставимыми с мужскими. Иногда они могут даже превышать норму. По этой причине остро встает проблема отбора в женские виды спорта. После налаживания тренировочного процесса на основе целостной системы возникают проблемы в системе подготовки. Наиболее актуальным моментом в решении таких проблем является вопрос повышения эффективности технико-тактических действий футболисток [1,2,7].

С удовлетворением следует отметить, что в последние годы значительно расширился масштаб внимания, уделяемого женскому футболу в нашей стране. Футбольная ассоциация страны создает возможности для развития женского, пляжного и мини-футбола, тем самым формируя целостную систему женского футбола. Однако недостаточное количество научных исследований, раскрывающих двигательную активность футболисток и теоретически обосновывающих тренировочный процесс, по-видимому, сдерживает яркую игру наших женских команд на сегодняшний день. Ряд ученых, в том числе физиологов, отмечают, что многие показатели организма девочек отличаются от показателей мальчиков, что усложняет создание системы спортивных нагрузок для девочек. Поэтому ощущается потребность в последовательном изучении спортивной деятельности футболисток. Правильно понимая суть вопроса, мы выдвигаем теорию повышения специальной физической подготовленности юных футболисток (14-15-16 лет) и тем самым обеспечения точного выполнения технико-тактических действий. С этой точки

зрения данная работа важна тем, что направлена на решение этой проблемы в научном аспекте. В последние годы специалисты в области футбола уделяют наибольшее внимание различным аспектам оценки физической подготовленности футболистов и, в первую очередь, специальной физической подготовке (СФП). В начале исследования следует отметить, что в ходе его проведения физиологические изменения в организме футболисток отслеживались с помощью специальных тестов, при этом предполагалось наблюдать не только формирование успешных действий, но и развитие функциональных возможностей спортсменок [3,5,6,10].

В результате регулярных занятий футболом у женщин наблюдаются положительные изменения в структуре и функциях их организма. При правильном применении упражнений и определении их объема улучшаются сила, выносливость и координация движений. В составе тела уменьшается жировая ткань, развиваются мышцы и связки, увеличивается жизненная емкость легких, уменьшается частота дыхания, замедляется сердцебиение, снижается расход энергии, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, улучшается работоспособность, улучшается осанка. Во время беременности женщина чувствует себя хорошо, и роды проходят легче [8,9,12].

В возникновении положительных изменений в женском организме особое значение имеют их занятия упражнениями ЎРУ, что необходимо подчеркнуть. Широкое распространение ритмической гимнастики, особенно в настоящее время, подтверждает это утверждение. Необходимо помнить, что при занятиях с женщинами особое внимание следует уделять объему нагрузки. В футболе необходимо учитывать индивидуальные особенности каждой женщины при строгом соблюдении физиологических принципов тренировки. Хотя воспитание девушек-футболисток является конечной целью, занятия девушек футболом считаются важным процессом для утверждения здорового образа жизни в обществе. Это укрепляет здоровье женщин и играет важную роль в воспитании гармонично развитого поколения [5,11,12].

Известно, что методика организации двигательной деятельности футболисток и их учебно-тренировочного процесса недостаточно разработана. Это определяет важность каждого исследования по данной теме. Мы видим, что зарубежные ученые провели ряд исследований по этой теме. В частности, И.В. Саенко (2001), А.В. Соболев (1998), Т.В. Василова (2008), В.А. Чуев (2004), К.Р. Колясев (2004) проводили исследования по оценке уровня специальной физической подготовленности футболисток и ее развитию. А.В. Соболев в своих исследованиях ставит вопрос адаптации методики подготовки футболисток к методике подготовки мальчиков. Изучение опыта женских команд показало, что наиболее эффективным средством повышения специальной физической подготовленности является использование упражнений, наиболее близких к игровой ситуации. Многие ученые рекомендуют определять двигательную активность футболисток на поле методом хронометража. В исследованиях, проведенных специалистами, было установлено, что футболистки за одну игру выполняют от 138 до 212 раз бег на разные дистанции, от 48 до 76 раз резкие короткие рывки. Различия в физической работоспособности мужчин и женщин проявляются и в изменении функции дыхательной и кровеносной систем при выполнении одинакового объема работы. В таких условиях частота сердечных сокращений у женщин значительно выше, чем у мужчин. Увеличение легочной вентиляции происходит за счет менее эффективного увеличения частоты и глубины дыхания. Максимальное потребление кислорода у женщин на 25-30% ниже, чем у мужчин. Максимальный уровень ИМК у женщин достигается в возрасте 20-30 лет [5,6,11].

Важным показателем, отражающим согласованность функций дыхания и кровообращения, обеспечивающих ИМК, является максимальный уровень потребления кислорода. У женщин этот показатель составляет 16-20 мл, а у мужчин на 20-30% выше. Анаэробная работоспособность женщин также ниже, чем у мужчин. Это проявляется в накоплении кислородного долга, который у женщин меньше. Более низкий щелочной резерв у женщин по сравнению с мужчинами затрудняет поддержание стабильности внутренней среды при интенсивной мышечной деятельности. В результате женщины способны выполнять интенсивную работу в течение меньшего времени, чем мужчины. Более низкая мышечная сила у женщин по сравнению с мужчинами может вызывать неблагоприятные реакции в женском организме при выполнении упражнений со статическим напряжением. При планировании физической работы необходимо учитывать, что женщины более склонны к сильному возбуждению и высокой

чувствительности, а их функциональные возможности ниже, чем у мужчин. В результате регулярных занятий спортом у женщин наблюдаются положительные изменения в структуре и функциях организма. При правильном применении физических упражнений и определении их объема совершенствуются сила, выносливость, координация движений. В составе тела уменьшается жировая ткань, развиваются мышечные связки, увеличивается жизненная емкость легких, уменьшается частота дыхания, замедляется сердцебиение, снижается расход энергии, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, улучшается работоспособность и осанка. Во время беременности женщина чувствует себя хорошо, и роды проходят легче [6,8,10].

Физическая подготовка футболисток проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча в постоянно меняющейся ситуации на футбольном поле, а ведение мяча, его передача, точные пасы и выполнение остальных технических элементов требуют от игрока способности реализовать очень широкий спектр координационных возможностей. Очевидно, насколько важно для футболисток не допускать ошибок при выполнении технических действий и иметь высокий уровень технических приемов для эффективности игровой деятельности. Чем выше техника футболисток, тем больше у них творческих возможностей во время игры. В результате повышение игрового мастерства и взаимопонимания игроков способствует увеличению шансов на победу команды. По мнению современных футбольных специалистов, основное внимание следует уделять повышению технико-тактических возможностей квалифицированных футболисток [2,4,7,11].

Проведенные исследования показали, что уровень технико-тактической подготовленности футболисток в соревновательной деятельности оказался значительно ниже ожидаемого. Однако следует отметить, что в педагогических наблюдениях многих специалистов и тренеров отмечалось, что показатели эффективности технико-тактических действий у футболисток этого амплуа выше, чем у футболисток других амплуа. Отсюда мы делаем вывод, что технико-тактические показатели футболисток других амплуа низкие. Учитывая эти данные, мы должны уделять особое внимание технико-тактическим действиям футболисток на учебно-тренировочных занятиях, повышать их эффективность, внедряя новые средства и методы для точного выполнения ими технико-тактических действий. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что количество и эффективность технико-тактических действий во время игры, выполняемых футболистками защитного амплуа, невысоки. Эти факты указывают на необходимость целенаправленного подхода к учебно-тренировочному процессу для реализации специальной подготовки в системе повышения технико-тактической подготовки футболисток [4,7,8,11].

Заключение. Анализ изученной литературы показывает, что отобранные тесты по оценке специальной физической подготовленности футболисток определяют наиболее важные аспекты эффективности их двигательной деятельности. В результате использования этих тестов в качестве тренировочных средств спортсменки осознают свои недостатки и стремятся выполнить упражнения лучше, чем их партнеры. Это приводит к адаптации к данным упражнениям. Ведь многократное выполнение упражнений вызывает адаптацию организма к ним.

По мнению футбольных специалистов и тренеров, одной из основных причин поражений наших футбольных команд различного уровня (включая главную, молодежную и юношескую сборные страны, а также клубные команды) является неточное выполнение технико-тактических действий нашими футболистами. По мнению футбольных специалистов и ведущих тренеров Узбекистана, неспособность наших футболистов, в том числе и женских команд, добиваться необходимых результатов на международной арене обусловлена серьезными проблемами в системе подготовки. Учитывая, что наши молодые футболисты являются будущим нашего футбола, важным фактором является устранение их ошибок и недостатков уже сейчас.

Как видно из полученных результатов, высокая эффективность двигательной активности футболисток напрямую зависит от их специальной физической подготовленности. Повышение специальной физической подготовленности футболисток приводит к повышению эффективности их действий на поле. Внедрение в их тренировочный процесс рекомендованных специальных тестов повышает эффективность двигательной деятельности.

Использованная литература

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011. - 38 b.
3. Антипов, А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры. − 2016. − № 6. − С. 51.
4. Буравел О.И. Сравнителная характеристики функсии равновесия у мужчин и женшин занимаюшихся футболом. Теория и пракатика физической культуры .журнал, , 2010г, -11 с.
5. Igamberdiyev O.R. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 451-456.
6. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2015. - 364 b.

BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA SAVATGA TO‘P OTISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

R.U.Abdualimov*, *p.f.b.f.d. (PhD) v.b dotsent
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada basketbol mashg‘ulotlarida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Unda to‘p otishning asosiy texnik usullari, ularni to‘g‘ri bajarish tamoyillari hamda otish aniqligini oshirishga qaratilgan mashqlar tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida texnik ko‘nikmalarni shakllantirish, harakatlar muvofiqligini rivojlantirish va savatga to‘p otish samaradorligini oshirish usullariga e’tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari basketbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlardan samarali foydalanish muhimligini ko‘rsatadi.*

Аннотация. *В данной статье освещаются вопросы совершенствования техники бросков мяча в корзину в процессе тренировочных занятий по баскетболу. Рассматриваются основные технические способы выполнения бросков, принципы их правильного выполнения, а также анализируются упражнения, направленные на повышение точности бросков. Особое внимание уделяется формированию технических навыков в процессе тренировок, развитию координации движений и повышению эффективности бросков мяча в корзину. Результаты исследования показывают важность эффективного использования специальных упражнений для совершенствования технической подготовки баскетболистов.*

Kalit so‘zlar: *basketbol, mashg‘ulot, savat, to‘p otish, texnika, aniqlik, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar.*

Ключевые слова: *баскетбол, тренировка, корзина, бросок мяча, техника, точность, техническая подготовка, специальные упражнения.*

Kirish. Basketbol mashg‘ulotlarida texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarish sportchining o‘yin faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, savatga to‘p otish basketboldagi asosiy texnik harakatlardan biri bo‘lib, o‘yinning yakuniy natijasini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. To‘p otish texnikasining to‘g‘ri shakllantirilishi sportchining aniqligi, tezkorligi va harakatlar muvofiqligini oshirishga xizmat qiladi [1, 3, 5].

Shu sababli mashg‘ulotlar jarayonida savatga to‘p otish texnikasini muntazam takomillashtirish, maxsus mashqlardan samarali foydalanish hamda otish aniqligini rivojlantirish muhim vazifalardan biridir. Mazkur maqolada basketbol mashg‘ulotlarida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirishning samarali usullari va vositalari yoritiladi. [2, 4, 6].

Belgilangan joylardan savatga zarba berish. Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab savatga tashlash texnikasini mustahkamlash. Zarba aniqligi va barqarorligini oshirish. O‘yinchining muvozanati va koordinatsiyasini rivojlantirish. Basketbol maydonchasida savatdan 3–5 ta belgilangan nuqta belgilanadi. Belgilar savatdan 2–4 metr masofada joylashtiriladi. Har

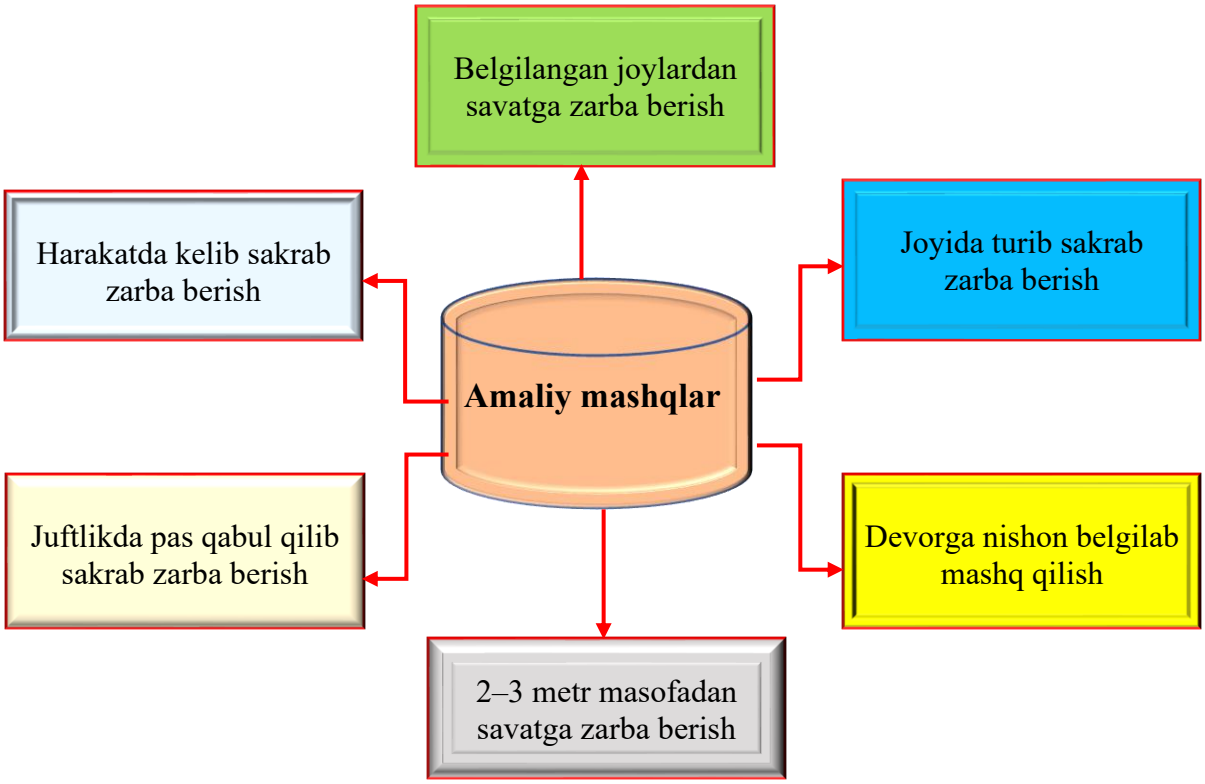
bir belgi yonida navbat kutuvchi o‘quvchilar turadi. 1 ta savat, 2–3 ta to‘p ishlatiladi. Belgilangan joylardan savatga zarba berish mashqi o‘quvchilarning zarba texnikasini barqarorlashtiradi va ularni o‘yin vaziyatlariga tayyorlaydi. Mashq muntazam bajarilganda zarba aniqligi sezilarli darajada oshadi.

Joyida turib sakrab savatga zarba berish. Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab savatga tashlash texnikasini o‘rgatish. Sakrash va zarba berish harakatlarini uyg‘unlashtirish. Zarba aniqligi va muvozanatni rivojlantirish. Mashqni tashkil etish. Mashq basketbol maydonchasida bajariladi. O‘quvchilar savatdan **2–3 metr** masofada joylashadi. Har bir o‘quvchi qo‘lida to‘p bilan turadi. Mashq individual yoki navbat bilan bajariladi. Joyida turib sakrab savatga zarba berish mashqi o‘quvchilarga sakrash va zarba berishni bir vaqtda to‘g‘ri bajarishni o‘rgatadi hamda keyingi murakkab mashqlar uchun mustahkam asos yaratadi.

Devorga nishon belgilab mashq qilish. Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab tashlash texnikasini shakllantirish. Zarba yo‘nalishi va aniqligini rivojlantirish. Qo‘l, bilak va barmoqlar harakatini mukammallashtirish. Ko‘z va qo‘l muvofiqligini oshirish. Sport zal devoriga savat balandligida (taxminan **2,8–3 m**) nishon belgilanadi. Nishon sifatida doira yoki kvadrat chiziladi (diametri **40–50 sm**). O‘quvchilar devordan **2–3 metr** masofada joylashadi. Har bir o‘quvchi qo‘lida to‘p bilan turadi. Devorga nishon belgilab mashq qilish o‘quvchilarga savatga zarba berish texnikasini xavfsiz va samarali tarzda o‘rganishga yordam beradi. Ushbu mashq ayniqsa boshlang‘ich bosqichdagi o‘quvchilar uchun muhim hisoblanadi.

2–3 metr masofadan savatga zarba berish. Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab savatga tashlash texnikasini mustahkamlash. Zarba aniqligi va barqarorligini oshirish. To‘g‘ri sakrash va qo‘nish malakasini shakllantirish. O‘quvchilar savatdan **2–3 metr** masofada joylashadi. Zarba berish nuqtalari yerga belgi bilan ko‘rsatiladi. 1 ta savat va 2–3 ta to‘p ishlatiladi. Mashq navbat bilan yoki guruhlarda bajariladi.

2–3 metr masofadan savatga zarba berish mashqi o‘quvchilarning zarba texnikasini aniq va barqaror shakllantiradi hamda o‘yin jarayonida samarali hujum qilishga tayyorlaydi.



1-rasm. Sakrab to‘pni bir qo‘llab, savatga tashlash mashqlar majmuasi.

Juftlikda pas qabul qilib sakrab savatga zarba berish.

Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Pas qabul qilish va sakrab zarba berish harakatlarini uyg‘unlashtirish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab savatga tashlash texnikasini mustahkamlash. O‘yin tezligi va koordinatsiyani rivojlantirish. O‘quvchilar **juftliklarga** bo‘linadi. Biri — pas beruvchi, ikkinchisi — zarba beruvchi. Zarba beruvchi savatdan **2–3 metr** masofada joylashadi, 1 ta savat va 2–3 ta to‘p

ishlatiladi. Juftlikda pas qabul qilib sakrab savatga zarba berish mashqi o‘yin vaziyatlariga yaqin bo‘lib, o‘quvchilarning tezkor qaror qabul qilish va texnik mahoratini oshiradi.

Harakatda kelib sakrab savatga zarba berish. Mashqning maqsadi va mashqni tashkil etish. Harakatda to‘pni nazorat qilish va sakrab zarba berishni o‘rgatish. Sakrab to‘pni bir qo‘llab savatga tashlash texnikasini mustahkamlash. Tezlik, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish.

O‘quvchilar savatdan **3–4 metr** masofada joylashadi, yugurib kelish yo‘nalishi belgi (konus yoki chiziq) bilan ko‘rsatiladi, 1 ta savat va 2–3 ta to‘p ishlatiladi, mashq navbat bilan bajariladi. Harakatda kelib sakrab savatga zarba berish mashqi o‘quvchilarni real o‘yin vaziyatlariga tayyorlaydi va ularning texnik hamda jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, basketbol mashg‘ulotlarida savatga to‘p otish texnikasini muntazam takomillashtirish sportchilarning otish aniqligi va o‘yin samaradorligini oshiradi. Maxsus mashqlardan tizimli foydalanish texnik ko‘nikmalarni mustahkamlash, harakatlar muvofiqligini rivojlantirish va savatga to‘p otish mahoratini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M, Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Toshkent 2017-35;-b.

2. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to’pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.

3. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o’quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o’quv qo’llanma. T.: 2009. – 69 b.

4. Miradilov.B.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish Basketbol Chirchiq 2018-166;-b

5. Turaev A.X., Xodjayev A.M.Basketbol (o‘quv qo‘llanma) “Fan va texnologiya” Toshkent 2018;-80-b

6. Xasanov Z. Basketbol. Nazariya va metodika. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti. 2015 – 192;- b.

MAKTAB O‘QUVCHILARI JISMONIY TARBIYA TA’LIMI JARAYONIDA ETNOSPORTNING AYRIM TURLARINI O‘QUV -TARBIYA JARAYONIGA KENG JORIY QILISH BILAN JISMONIY MADANIYAT TA’LIMI JARAYONINI MODERNIZATSIYALASH

A.Abdullayev, professor
O‘DSAHJTSBMQTMOI
Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada mamlakatimiz etnosportining ayrim turlarini jismoniy madaniyat ta’limi jarayoniga joriy qilish bilan jismoniy tarbiya o‘quv predmetini o‘qitishni modernizatsiyalash, shuningdek, o‘quvchilarga etnosportning boshlang‘ich nazariy bilimlarini mazmuni bayon qilingan.Maktab jismoniy tarbiya fanining ko‘p sonli o‘qituvchilari jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxasislari uchun mo‘ljallangan.*

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.*

Kalit so‘zlar va atamalar: *Modernizatsiya, etnosport, halq o‘yinlari, milliy sport, ommaviy sayillar, ommaviy chiqishlar, katta sport, oliy sport mahoroati,”ontogonez”, harakat faolligi, jismoniy faollik, harkat faoliyati, harakat akti,harakat sifatlari va boshqalar.*

Ключевые слова: *физический труд, малоподвижный образ жизни, уровень здоровья, трудоспособность, физическое развитие.*

Kirish: Mamlakatimizda etnosportning turlari tarzida jamiyatimiz a’zolarini sog‘lomlashtirish sporti yoki ularning sog‘lom turmush tarzi jimoniy madaniyati mazmunidagi harakat faolligida

foydalaniladigan jismoniy mashqlarini, shuningdek – “milliy sport turlari va halq o‘yinlari(etnosport)”ni jismoniy madaniyat ta’limi jarayoni mazmuniga olib kirish mamlakatimiz Prezidentining e’tiborida[1.]

Shu kunlarda amalga oshirilayotgan umumiy ta’lim maktabi o‘quvchilari jismoniy tarbiya jarayonini tubdan yangilash, moderinizatsiyalash haqidagi mamlakatimiz Prezidentining “Ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora -tadbirlari” bo‘yicha videio – selektori (2025-yil, 13-fevral) yig‘ilishida belgilangan vazifalari ham aholi va o‘quvchi talaba yoshlar salomatligini yo‘lga qshyishdagi fundamental muammoni amalda hal qilish–modernazatsiyalash masalasi dolzarbligini ko‘rsatib qo‘ydi.[2.].

Millatning jismonan yetuk, jismonan kamolatga erishgan ham ma’naviy ham jismonan barkamol avlodini tarbiyalash, sog‘lom halq, sog‘lom avlod sifatida millatning tayanch ustuni ekanligi Parij Olimpiadasida erishilgan yutuqlar bilan isbotlandi. Los-Anjeles Olimpiada o‘yinlarida 2028-yili yer yuzi mamlakatlarining kuchli o‘nligiga kirishdek ulkan vazifa – marrani belgilanishi, hal qilinishi muammoni fundamental asosida tub o‘zgarishlar qilinishini, sohani moderinizatsiyasini amalga oshirilishi lozimligini ko‘rsatib qo‘ydi.

Asosiy qism. Qayd qilingan ulkan vazifani yechimi mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportini yildan yilga takomillashib borayotgan yangilanishlar, mamlakatimiz va Xorij maimlakatlarining ilg‘or tajribalarini integratsiyasi, qadriyatlarimiz tarzida ommaviy halq tadbirlarimiz dasturlarida foydalaniladigan milliy sport o‘yinlarini unutilishini oldini olish orqali aholi sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatini tubdan takomillashtirish jarayoni Yangi O‘zbekistonimizning strategiyalaridan ketma – ket joy olmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining Prezidentini mamlakatimizda milliy sport turlari va halq o‘yinlarini etnosportni targ‘ib qilish va ommalashtirish, bolalar, o‘smirlarni sportning bu turlariga ularni keng jalb qilish, shuningdek, halqaro aloqalarni kuchaytirishda “Etnosport” turlaridan individ jismoniy statusining ko‘rsatkichlarini rivojlantirishda maqsadli foydalanishni, uning ayrim turlarini umumiy ta’lim maktablari jismoniy madaniyati ta’lim jarayonida vositasi sifatida foydalanishni ilmiy nazariy asoslari ustida tadqiqotlar olib borishni, 2025-yilgacha etnosportning ommalashtirish va rivojlantirish dasturini yaratish, 2023-yilning martidan boshlab milliy sport turlari bo‘yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarini joriy qilish uchun bergan ko‘rsatmalari, o‘zining natijalarini ko‘rsatib ulgurdi.[3.]

Maxsus adabiyotlar, oxirgi to‘rt yillikdagi ilmiy tadqiqotlarning taxlili ommaviy etnosport dunyo mamlakatlarining jismoniy madaniyati sistemalarini shakllanishida muhim rol o‘ynaganliklarini ko‘rsatdi. Harbir millat, elat, avvaliga yoshlarni faol harakatlanishga odatlantirishi, ularni ommaviy sportning u yoki bu turlaridan birini mustaqil shug‘ullanish uchun tanlash bilan, mahoratini oshirish uchun maqsadli mashq qilish mashg‘ulotlarini ommalashtirish va ularni o‘quv – uslubiy asoslarini takomillashtirishni taqazo etmoqda. Qator etnosportimizni nomlari, atalishi (atamalari) turlicha tizimga solinishi talab qilinadi. Masalan, suvga shung‘ib ko‘p vaqt suv ostida o‘tirish, yalang oyoq bo‘lib kunning issig‘ida, sovug‘ida ma’lum masofani o‘tish (bu mashqlarni fiziologik mexanizmini ochishni, organizmga ta’sirini berishni) maqsad qilmadik. Qum ustida, loyda, suv kechuvlarida o‘naladigan o‘yinlar , tosh bilan, meva danaklari, to‘ldirilgan qopdagi vazni turlicha yukni ko‘tarish o‘yinlari, turli usulda ko‘tarishlapr, Poyglar(turli xillari mavjud), uloq (ko‘pkari), sim ustida, arqon ustida yurish, tirmashib chiqishlar, sakrashlar va h k.lar

Dunyo halqlari Etnosportining tarixiga nazar tashlasak, uning hozirda modernizatsiya qilishga mansub mashqlari va ularning mashg‘ulotlari bashariyat tarixining quldorlik davridagi “Sparta”,”Afina”, mamlakatlarining jismoniy tarbiya sistemalarini shakllanishi davriga borib taqalishini ko‘ramiz.

“Antik gimnastika”, “Olimpiada o‘yinlari” yoki o‘rta asrlardagi Qadimgi Yunonlarning “Pentatlon”i (besh kurashi) – musht bilan jang, qilichbozlik, xanjar bilan jang, nayza uloqtirish, otda chopish “hayotiy-zaruriy harakatlar”dan asta sekinlik bilan milliy o‘yinlar, musobaqalar tarzida kuch sinashuvlar, jismining rivojlanganligi, jismining tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining namoyishi (kuch sinashishlar, musobaqalar) o‘tkzilgan tantanalarning dasturini o‘zagini tashkil etganligi o‘zining boy tarixiga egaligiga tarixiy materiallar guvoh.[4].

Bashariyat tarixida insoniyatni sinflarga ajralishi millatlar zlatlarni o‘sha vaqtdagii jismoniy malaniyatini ekspluatatsiya qiluvchilar uchun xizmat qilaboshladi. Milliy o‘yinlar, kuch sinashish musobaqalari avvaliga quldorlik jamiyati davrida quldorlar uchun xizmat qilaboshlaganligi, Quldor o‘zining tanasini salobati, viqorli qaddi-qomati, jang qurollaridan mohirona foydalana olishi, mushtlashgandagi kurashdagi zarbalari, kuchi, chaqqon harakatlariva boshqa jismoniy sifatlarini ustunligi bilan o‘z qullarini qo‘rqinchda ushlashlari uchun zarur bo‘ldi.

O‘rta asrlarga kelib katta boylar, yer egasi, ni tashqi havfdan asrash maqsadida ularning himoyachilari “ritsarlar” tabaqasi shakllandi. Ularning jismini tarbiyasi alohida maqsadga - o‘z xujayinlari, katta yer egalarii va ularning avlodi hamda yeri - suvini dushmandan asrash maqsadida ham jismoniy ham jangavor tayyorgarlik faqat ritsarlar uchun mansub edi xolos. Faqat ulargina jismoniy mashqlar bilan jangavorlik mashqlariga ustivorlik berish orqali jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini oshirishni maqsad qilib jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganlar.

Jahon halqlari jismoniy madaniyati va etnosportini shakllanishi tarixiga nazar solsak ularning jismoniy madaniyati o‘z mamlakatlarining jismoniy tarbiya sistemalarida shakllangan mashg‘ulotlar, mashqlar va ularnii alohida yo‘nalishlari mazmunidan kelib chiqqanligini guvohi bo‘lamiz.

Masalan, Shvedlar – etnosporti “shved pedagogik gimnastikasi” nomi bilan ma’lum bo‘lib, turli jismlarni ko‘tarish, gavdaning turli qismlari yoki uning ayrim bo‘laklarini harakatlantirish, rivojlantirish mashqlarini mashq qilganlar;

Frangistonliklarning jismining tarbiyasi “Eber” sistemasi deb nomlangan sistemalari mavjud bo‘lgan. Ularning jismoniy mashqlari – tana anatomiyasiga ta’sir etishini nazarda tutish bilan bajariladigan jismoniy mashqlarga ustivorlik berganlar.

Masalan, ayollarning bo‘yni oqqushlar bo‘yniga qiyos qilinib, o‘zun va ingichka bo‘lishi, bellarining xipchaligi (ingichkaligi), tanasining xushbichimligi olqishlangan va tarbiya jarayonida e’tibor berilgan.

Chexlarning “Sokol gimnastika” sistemasi, Olmonlarning “Turneni” va boshqa jismoniy tarbiya sistemalari tarkibida jismoniy tarbiya vositalari avvaliga milliy o‘yinlar, so‘ng shu mamlakat halqi, millatning milliy sporti va ommaviy o‘yinlariga (etno sportiga) ustivorlik berilganligining guvohi bo‘lmoqdamiz.

Mamlakatimiz milliy o‘yinlari malakatimiz viloyatlarining turli viloyatlari, xududlari

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya jarayonini modernizatsiyalash jarayonida etnosportning ayrim turlarini kichik va o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilarning sinifdan tashqari mashg‘ulotlarida vosita sifatida qo‘llash ularning hayotiy - zaruriy harakat malakalarining zahirasini oshirishda yuqori ekanligini tajribalarimiz davomida kuzatdik.

Xulosa qilib shuni takidlashimiz joyiz:

1) mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni modernizatsiyalash maqsadida etnosport turlarini ta’lim va tarbiya tizimiga integratsiya qilish borasida ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlarni yanada jonlantirish.

1) etnosport turlarining tarixi, jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi nazariy asoslari, ta’lim jarayonida foydalanish metodlari, inson organlari va tuzilmalariga funksional ta’sirini ilmiy nazariy muammolari o‘zining ilmiy nazariy yechimiga muhtoj.

3) milliy sport turlari va halq o‘yinlarining jismoniy madaniyat ta’limi o‘quv dasturlarga kiritish, ulardan “ontogonez”ning turli yoshi davrida foydalanish mexanizmini shakllantirish.

4) etnosportning ayrim turlaridan aksariyat holatlarda aktiv, passiv, dam olish orqali insonni sarflangan “hayotiy quvvatini” tiklash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish yoki sog‘lom turmush tarzi mashg‘ulotlari vositasi sifatida foydalanish sistemasini takomillashtirish. imkoniyati amalda o‘z isbotini topib ulgurdi.

5) etnosport jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdan tashqari, milliy o‘zlikni his etishga va urf-odatlarni saqlashga ham xizmat qilishini, natijada yoshlar milliy qadriyatlarini tushunib, ularga hurmat bilan yondashish munosabatini shakllantirish bilan etnosportni jismoniy tarbiya tizimiga integratsiyasini davlatning ta’lim va sport sohasidagi o‘zak strategik maqsadlardan biriga aylantirish zaruriyat deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Etnosport turlarini ommalashtirishva va rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida- ”gi 2021-yil 17-iyundagi PK-5149-son qarori.

2. “Sport – sog‘lom xalq, sog‘lom jamiyatning tayanch ustuni sifatida milliy g‘ururimiz manbaiga aylanmoqda”. Yangi O‘zbekiston. 2025-yil14-fevral, №32(1358), 1-sah.

3. O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining ” Etnosport turlarini ommalashtirish va rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida ” ,2021-yil, 17 yil iyundagi PQ-5149-son qarori.

4. A.Abdullayev,T.Normatov va boshqalar. Jismonan barkamol avlod orzusi. O‘quv qul. FarDU ”Nusxa ko‘chirish bo‘limi ” Farg‘ona - 2003, 65 b.

5. Abdullayev A. Jismoniy harakatlar tavsifi. O.O‘.Yurtlari uchun darslik. “Poligraf Super Servis” MCHJ,Farg‘ona shahri , 2023, 240 b.

YUQORI SPORT MALAKASIGA EGA BOKSCHILARNING TAYYORGARLIK TUZILISHI VA MAZMUNINI MODELLASHTIRISH

F.T. Abdullayev, p.f.n., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Zamonaviy boks sportida sportchilarning umumiy jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari yildan-yilga bir-biriga yaqinlashib bormoqda, natijada yuqori natijalarga faqat an’anaviy usullar bilan erishish tobora qiyinlashmoqda. Bu holat mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini boshqarishning yangi, ilmiy asoslangan yondashuvlarini izlashni taqozo etadi. Jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, qadriyat yo‘nalishlarining yangicha shakllanishi va sportchi shaxsiga bo‘lgan talablarning ortishi bokschining tayyorgarlik jarayonini yaxlit tizim sifatida ko‘rib chiqishni zarur qiladi. Ushbu maqolada yuqori sport malakasiga ega bokschilarni tayyorlash tizimining tuzilishi va mazmunini modellashtirish masalasi tahlil qilinadi: modelning nazariy-metodologik asoslari, konseptual tamoyillari, amalga oshirish yo‘nalishlari hamda uni qo‘llashni ta’minlovchi pedagogik shart-sharoitlar yoritiladi.*

Аннотация: *В современном боксе показатели общей физической и технико-тактической подготовленности спортсменов все больше сближаются, вследствие чего достижение высоких результатов исключительно традиционными методами становится все более сложной задачей. Данная ситуация обусловливает необходимость поиска новых, научно обоснованных подходов к управлению тренировочной и соревновательной деятельностью. Социально-экономические изменения в обществе, формирование новых ценностных ориентаций и возрастающие требования к личности спортсмена делают необходимым рассмотрение процесса подготовки боксера как целостной системы. В статье анализируется моделирование структуры и содержания системы подготовки боксеров высокой квалификации; при этом раскрываются теоретико-методологические основы модели, концептуальные принципы, пути ее реализации и педагогические условия, необходимые для ее применения.*

Kalit so‘zlar: *model, jang taktikasi, motivatsiya, zarbalar ketma-ketligi, musobaqaa faoliyati, Baholash, nokaut, ochkolar, pastdan zarba, himoya harakati.*

Ключевые слова: *модель, тактика ведения боя, мотивация, последовательность ударов, соревновательная деятельность, оценка, нокаут, очки, удар ниже пояса, защитное действие.*

Kirish. Sport tayyorgarligi motivatsiyasi va maqsadining nazariy asoslari. Bokschining sport mahoratini takomillashtirish jarayonini samarali boshqarish uchun, avvalo, uning motivatsion-ehtiyoj sohasini shakllantirish mexanizmlarini tushunish zarur. Motivatsiya insonning xulq-atvori va faoliyatini tartibga soluvchi asosiy omil bo‘lib, u shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari va yo‘nalishlariga uzviy bog‘liqdir. Bokschilarning sport faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasi ko‘pincha ongli, aniq ifodalangan motivlar bilan bir qatorda o‘zini tasdiqlash, obro‘-e’tibor va o‘zini takomillashtirishga bo‘lgan ehtiyoj kabi chuqurroq, ongsiz omillarni ham o‘z ichiga oladi.

Shaxsiy ma’noga ega bo‘lgan motivning shakllanishi sportchining kineziologik salohiyatidan samarali foydalanish imkonini beradi. Ustunlik qiluvchi motiv asosida ongli maqsad qo‘yish zarurati tug‘iladi, bu esa o‘z navbatida irodaviy, intellektual va harakat-koordinatsion resurslarni safarbar etishni talab etadi. A.N. Leontevning faoliyat nazariyasiga muvofiq, ong faoliyatni boshqaradi, faoliyat esa ongni shakllantiradi - bu dialektik bog‘liqlik boks bellashuvidagi g‘ayrioddiy va stressli vaziyatlarni yechishga bo‘lgan yondashuvlar xilma-xilligini ham belgilaydi. Shu boisdan bokschilarning sport tayyorgarligiga yaxlit, tizimli yondashuvni qo‘llash zaruriyati bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etadi.

Modelning konseptual qoidalari va tamoyillari. Modelning yo‘nalishi va mazmunini belgilovchi asosiy g‘oya - sport tayyorgarligi jarayonini yaxlit tadqiqot predmeti sifatida ko‘rib chiqish, so‘ngra uning tarkibiy qismlarini va ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlashdir. Modellashtirish usuli musobaqa

faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillarni uyg‘unlashtirish, ong va faoliyat yaxlitligini ta’minlash imkonini beradi. Tadqiqot bokschining shaxsiy qiziqishlari, ehtiyojlari va moyilliklarini aks ettiruvchi sport tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, bunda sportchining ijtimoiy faolligi, kelajakdagi kasbiy faoliyati haqidagi tasavvurlari va murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Model shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvga asoslanadi: sportchining jismoniy, anatomo-fiziologik, ruhiy, intellektual va axloqiy-irodaviy xususiyatlari o‘rganilib, unga mos vositalar, usullar va uslubiy yo‘llar tanlanadi. Bunda teskari aloqa (tashqi - og‘zaki baholash orqali va ichki - mushak sezgisi orqali) muhim rol o‘ynaydi: mashqlanganlik darajasi oshgan sari mushak sezgisining ahamiyati kuchayib boradi. Bashorat qilish, ya’ni raqibning kutilayotgan harakatlarini ehtimollik asosida oldindan aniqlash qobiliyati ham modelning muhim tarkibiy elementi hisoblanadi. Variantlilik tamoyili esa bokschi faolligining konstruktiv, ijodiy va o‘zgaruvchan xarakterga ega bo‘lishini, bu orqali boks musobaqasining yuqori estetik va tomoshabop mazmun kasb etishini ta’minlaydi.

Yaqin masofadagi zamonaviy boks jangi tananing aylanma-ilgarilanma harakati yordamida aniq va kuchli yakka zarbalarni qo‘llash bilan ajralib turadi. Bellashuvni izchil rivojlanuvchi tizim sifatida tasavvur etish mumkin: hujumning boshlanishi, raqib taktikasini aniqlashga qaratilgan tayyorgarlik va aldov harakatlari, so‘ngra hal qiluvchi zarbalar seriyasi. Raundning yakuniy qismi esa charchoq fonida vaziyatni nazorat qilish qobiliyatini talab etadigan, bellashuvning eng mas’uliyatli bosqichi hisoblanadi.

Modelni amalga oshirishning asosiy yo‘nalishlari. Modelni amalga oshirish, avvalambor, texnik-taktik tayyorgarlikni izchil shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishni nazarda tutadi. Harakat amallarini biodinamik tuzilishi asosida o‘rganish ketma-ketligi harakat-koordinatsion, axloqiy-irodaviy va aqliy qobiliyatlarni ongli ravishda takomillashtirish imkonini beradi. Koordinatsion tayyorgarlik - muvozanat, ritm, chaqqonlik va aniqlik ko‘rsatkichlarining maqbul darajasi - bokschining kutilmagan vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishini ta’minlaydi.

Jang olib borishning individual uslubini shakllantirish modelning markaziy g‘oyasi hisoblanadi. Bu uslub sportchining shaxsiy va morfofunksional xususiyatlariga asoslanib, “masofa hissi”, “raqibni his qilish” va “jang hissi” kabi murakkab, uzoq muddat davomida shakllanadigan sifatlar orqali namoyon bo‘ladi. Improvizatsiya qobiliyati, ya’ni raqib uchun kutilmagan paytda texnik usul parametrlarini o‘zgartira olish, katta miqdordagi harakat ko‘nikmalari zaxirasini talab etadi va bokschiga ustunlik beradi.

Bilish sohasini (idrok, diqqat, xotira, mantiqiy va ijodiy fikrlash, tahliliy qobiliyat) rivojlantirish sport tayyorgarligining ajralmas qismidir. Diqqatning o‘tkirlashgan holati raqib hujumining boshlanishini oldindan aniqlash imkonini beradi; xotira harakat aktining elementlarini saqlash va qayta tiklashni ta’minlaydi; tahliliy qobiliyat esa bokschiga o‘z sport formasini va raqiblarining kuchli-zaif tomonlarini xolisona baholash imkonini yaratadi. Musobaqa faoliyatining barqarorligi va ishonchliligi, o‘tkazib yuborilgan zarbalar soni, raund oxiriga kelib sur’atni oshirish qobiliyati kabi ko‘rsatkichlar bokschi mahoratini baholashning asosiy mezonlari sifatida xizmat qiladi.

Modelni qo‘llash omillari va pedagogik shart-sharoitlari. Modelni samarali qo‘llash bir qator pedagogik shart-sharoitlarni izchil amalga oshirishni talab etadi. Birinchi navbatda, bokschi faoliyatining o‘ziga xosligini chuqur anglash zarur - bu jismoniy, funksional, texnik-taktik, aqliy va ruhiy tayyorgarlikni yaxlit dasturga bo‘ysundirishga imkon beradi. Yosh sportchining ushbu sport turini tanlash motivlarini o‘rganish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shu asosda qisqa muddatli (3 oydan yarim yilgacha) maqsad-vazifalarni belgilash tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport turiga barqaror va ongli qiziqishni shakllantirish, mashg‘ulotlardan qoniqish hissini yaratish, shuningdek murabbiy va bokschi o‘rtasidagi ijodiy hamkorlik- modelning muvaffaqiyatli ishlashini ta’minlovchi yetakchi omillar hisoblanadi. Murabbiyning shogird shaxsiyati va salohiyatini chuqur tushunishi hamda shogirdning murabbiyga bo‘lgan ishonchi individual mashg‘ulot rejimini oqilona shakllantirishning asosini tashkil etadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarning texnik jihozlanganligi, sportchining o‘z-o‘zini takomillashtirish va rivojlantirishga bo‘lgan tayyorligi ham muhim shartlar qatoriga kiradi.

Sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish, ya’ni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini (turli yugurish usullari, suzish, sport o‘yinlari) va maxsus mashqlarni (arqon bilan sakrash, soya bilan jang, boks qopi va “lapa”dagi mashqlar, sparringlar) tanlashda sportchi organizmining individual reaksiyasini hisobga olish zarur. Individual texnikani shakllantirish uchun sportchining xulq-atvor xususiyatlari, turish

holati va odatiy harakatlarini dastlab o‘rganib chiqish, so‘ngra unga mos hujum va himoya kombinatsiyalarini bosqichma-bosqich mashq qildirish taqozo etiladi.

Sport tayyorgarligining pedagogik texnologiyasi va baholash mezonlari. Bokschi sport tayyorgarligining pedagogik texnologiyasi sinergetik, madaniyatshunoslik, aksiologik va shaxsiy-faoliyat metodologik tamoyillariga tayanadi, ularning yaxlit rivojlanishi va o‘zaro bog‘liqligi hisobga olinadi. Sinergetik yondashuv resurs imkoniyatlarini samaraliroq ro‘yobga chiqarish orqali mashg‘ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun sharoit yaratadi. Madaniy yondashuv sportchida “boks maktabi”ning ahamiyatini anglashni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, bu maktabni butun faol musobaqa faoliyati davomida mashq qilib, sayqallab borish lozimligini ta’kidlaydi. Aksiologik jihat shaxsga hurmat va uning o‘ziga xosligini anglash asosida sportchining qadriyat yo‘nalishlarini rivojlantirishda namoyon bo‘ladi, shaxsiy-faoliyatli yondashuv esa bokschining o‘z-o‘zini rivojlantirish va takomillashtirish uchun mustaqil faoliyat yuritishiga sharoit yaratadi.

Bokschi individualligining asosiy xususiyatlari - fikrlash qobiliyati, diqqatni muhim narsalarga qarata olish, mas’uliyatli paytda o‘zini qo‘lga ola bilish, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va aniqlik nisbati - sportchining ringdagi raqib bilan o‘zaro munosabatining taktik variantlarini belgilaydi. Individual uslubning tarkibiy qismlari sportchidan sportchiga farq qiladi: ba’zilari uchun maxsus harakatlardagi tezkorlik va o‘tkir diqqat hissi yetakchi bo‘lsa, boshqalari uchun aldamchi harakatlarni ishonarli bajarish, “raqibni his qilish” va “masofani his qilish” qobiliyati muhimroq ahamiyat kasb etadi. Shu sababli murabbiyning vazifasi barcha bokschilar uchun yagona texnikani singdirish emas, balki asosiy hujum va himoya harakatlari texnikasini har bir sportchining shaxsiy xususiyatlariga moslashtirishdan iborat bo‘ladi.

Bokschining musobaqa faoliyati samaradorligini baholash mezonlari sifatida o‘tkazib yuborilgan zarbalar soni, jang zichligi, raund oxiriga kelib sur’atni oshirish qobiliyati, charchoq va stress sharoitida yuqori texnikani saqlab qolish, shuningdek chiqishlarning barqarorligi va ishonchliligi belgilanadi. Erishilgan ko‘rsatkichlar asosida sport tayyorgarligining har bir aniq bosqichida individual dastur mazmuniga tuzatishlar kiritiladi: qo‘shimcha elementlar qo‘shiladi, maqsad va vazifalar aniqlashtiriladi, sparring va juftlikdagi janglarning yangi tizimi ishlab chiqiladi.

Bokschilarning sport mahorati darajasi ko‘p jihatdan raqibning tayyorgarligi, uning jang olib borish uslubi hamda yuzaga keladigan vaziyatlarga qarab harakat sur’ati va ritmini oqilona tanlash qobiliyatiga bog‘liq. Ikki raqibning odatiy sur’ati va ritmi bir-biriga mos kelganda, harakatlar tezligini bosqichma-bosqich oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi - bu hujum qilayotgan bokschi uchun qulay bo‘lish bilan birga, yuqori chegarani ko‘tarish uchun zaxiraga ega bo‘lishni ham talab etadi. Musobaqa faoliyati sharoitlarini bashorat qilishning murakkabligi shundaki, ringda duch kelinadigan raqibning aniq xususiyatlari haqida oldindan to‘liq ma’lumot olish deyarli imkonsizdir. Shu sababli turli bo‘y-vazn ko‘rsatkichlari, tayyorgarlik darajasi va harakat yo‘nalishlariga asoslangan trenajyor mashqlari hamda shartli sparringlar orqali bellashuvning turli xil modellarini o‘zlashtirish bokschilarning texnik-taktik ko‘lamini kengaytiradi, o‘ziga ishonchini oshiradi va stress holatlariga ruhiy-hissiy barqarorlikni shakllantiradi.

Xulosa. Yuqori sport malakasiga ega bokschilarni tayyorlash tizimining tuzilishi va mazmuni modeli mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining yaxlit tasavvurini yaratadi hamda uning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Modelning markazida bokschining individual uslubini shakllantirish jarayoni turadi - bu jarayon sportchining tana imkoniyatlari va potensial zaxiralarini samarali ro‘yobga chiqarish natijasidir. Motivatsion-maqsadli asoslar, konseptual tamoyillar, amalga oshirish yo‘nalishlari va pedagogik shart-sharoitlarning uzviy bog‘liqligi murabbiy va shogirdning ijodiy hamkorligi sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shunday qilib, taklif etilgan model murabbiylar uchun bokschilarning sport mahoratini oshirishdek murakkab pedagogik vazifalarni hal etishda zarur ilmiy-metodik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati(boks) darslik Umid Design. Toshkent 2025. 320 bet

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. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi Olimpiya sportida. Umumiy nazariya va uning amaliy tatbiqlari. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

7. Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: Инсан, 2000. 124 с.

8. Киселёв В.А. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных боксёров. - М.: Физкультура и спорт, 1982. 148 с.

9. Toshpo‘latov T.Z., Rixsiyev A.B. Boks nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2015.

PARASPORT INSHOOTLARIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR VA PARASPORT INSHOOTLARI TASNIFI.

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; *Nogironligi bo‘lgan shaxslarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish huquqini amalga oshirish zamonaviy jamiyatning ijtimoiy taraqqiyot ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishi, birinchi navbatda, tegishli moddiy-texnik baza - parasport inshootlarining mavjudligi va ularning maxsus ehtiyojlarga mos jihozlanganligiga bog‘liq. Parasport inshoti - bu nafaqat harakatlanish imkoniyati cheklangan, ko‘rish yoki eshitish qobiliyati buzilgan, aqliy rivojlanishida nogironligi bo‘lgan sportchilarning xavfsiz va samarali mashg‘ulot o‘tkazishi uchun moslashtirilgan, balki ularning maydonga kirib chiqishidan tortib, kiyinish xonasi, dush va sanuzeldan foydalanishigacha bo‘lgan barcha jarayonlarni to‘siqsiz tashkil etuvchi murakkab inshaadir. Ushbu maqolada parasport inshootlarining tasnifi, ularga qo‘yiladigan maxsus talablar, sportchilar tayyorgarligi va ijtimoiy integratsiyadagi o‘rni, hamda ushbu sohaning zamonaviy rivojlanish tendensiyalari yoritiladi.*

Аннотация: *Реализация права лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятия физической культурой и спортом является ключевым показателем социального прогресса в современном обществе. Успех этого процесса зависит прежде всего от наличия соответствующей материально-технической инфраструктуры — в частности, объектов для паралимпийских видов спорта — и их оснащенности с учетом особых потребностей. Спортивный объект для лиц с ограниченными возможностями представляет собой комплексное сооружение, адаптированное не только для безопасных и эффективных тренировок спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха или интеллекта, но и спроектированное таким образом, чтобы обеспечить безбарьерный доступ на всех этапах использования — от входа на объект и выхода из него до посещения раздевалок, душевых и санитарных комнат. В статье рассматриваются классификация спортивных объектов для лиц с ограниченными возможностями, предъявляемые к ним специфические требования, их роль в подготовке спортсменов и социальной интеграции, а также современные тенденции развития данной сферы.*

Kalit so‘zlar*: parasport, paralimpiya, reablitatsiya markazi, individual dastur, tserebral falajli sportchi, IPC, tayanch harakat protezi, moslashtirilgan sport aravachasi.*

Ключевые слова: *параспорт, Паралимпийские игры, реабилитационный центр, индивидуальная программа, спортсмен с церебральным параличом, МПК, ортопедический протез, адаптированная спортивная коляска.*

Kirish. Parasport inshootlarining tasnifi. Parasport inshootlarini foydalanuvchilarning nogironlik turiga ko‘ra shartli ravishda uch guruhga bo‘lish mumkin.

Birinchi guruhga tayanch-harakat a’zolari faoliyati buzilgan sportchilar (aravachada harakatlanuvchi, amputatsiyaga uchragan, tserebral falajli sportchilar) uchun mo‘ljallangan inshootlar

kiradi - bunga aravachali basketbol va regbi maydonlari, parauslubdagi yengil atletika yo‘laklari, moslashtirilgan suzish havzalari misol bo‘ladi.

Ikkinchi guruhni ko‘rish qobiliyati buzilgan sportchilar uchun inshootlar tashkil etadi, ular ovozli signalizatsiya tizimlari, taktil (teginish orqali seziladigan) yo‘l ko‘rsatkichlari va maxsus akustik jihozlar bilan ta’minlanadi (masalan, gol-bol o‘yini uchun zallar).

Uchinchi guruhga eshitish qobiliyati buzilgan hamda aqliy rivojlanishida nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun mo‘ljallangan, asosan vizual signalizatsiya va soddalashtirilgan yo‘naltirish tizimlariga ega inshootlar kiradi.

Foydalanish miqyosiga ko‘ra parasport inshootlari, xuddi ommaviy sport inshootlari singari, mahalliy (reabilitatsiya markazlari va maxsus maktablar hududidagi), shahar-hudud miqyosidagi hamda Paralimpiya va xalqaro musobaqalarni qabul qila oladigan milliy darajadagi inshootlarga bo‘linadi. So‘nggi guruhga kiruvchi inshootlar Xalqaro Paralimpiya qo‘mitasi (IPC) va tegishli xalqaro parasport federatsiyalarining texnik reglamentlariga to‘liq mos kelishi, jumladan sinf (klassifikatsiya) tizimiga muvofiq turli funksional guruhdagi sportchilar uchun bir vaqtning o‘zida moslashtirilgan sharoit yaratishi shart.

Asosiy qism. Parasport inshootlariga qo‘yiladigan maxsus talablar. Parasport inshootini loyihalashning markaziy tamoyili - universal dizayn kontseptsiyasi bo‘lib, unga ko‘ra inshoot barcha foydalanuvchi toifalari, jumladan nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun bir xil qulaylik va xavfsizlik darajasini ta’minlashi lozim. Bu, avvalambor, to‘siqsiz muhitni yaratishni anglatadi: kirish qismida bosqichlarsiz pandus, kengaytirilgan eshik va yo‘lak o‘lchamlari (kamida 90 sm), aravachalar uchun moslashtirilgan liftlar va sanuzellar, past joylashtirilgan telefon va kalitlar, shuningdek ko‘rish qobiliyati buzilgan shaxslar uchun pol yuzasidagi taktil chiziqlar va Braille yozuvidagi lavhalar shular jumlasidandir.

Sport maydonchasining o‘zi ham sport turiga qarab maxsus talablarga javob berishi kerak: masalan, aravachali basketbol maydoni odatiy basketbol maydoni o‘lchamlarini saqlagan holda, tribunalar va o‘yinchilar zonasi orasida aravachalar erkin harakatlanishi uchun yetarli bo‘shliqqa ega bo‘lishi lozim; parauslubdagi suzish havzalarida esa suvga tushish uchun maxsus ko‘tarish mexanizmlari (aqua-liftlar) o‘rnatiladi. Gol-bol kabi eshitishga emas, balki tovushga tayangan o‘yinlar uchun mo‘ljallangan zallarda maksimal akustik xotirjamlik ta’minlanishi, orqa fondagi shovqinlarni kamaytiruvchi maxsus akustik qoplamalar qo‘llanilishi shart, chunki sportchilar to‘pning tovushi orqali yo‘nalishni aniqlaydi.

Tibbiy xavfsizlik nuqtai nazaridan parasport inshootlarida favqulodda tibbiy yordam ko‘rsatish xonasi, protez va ortopedik vositalarni tezkor ta’mirlash uchun texnik xizmat punkti, hamda avtoulov to‘xtash joyidan sport zaliga qadar to‘liq to‘siqsiz yo‘nalishning mavjudligi majburiy shart hisoblanadi. Bundan tashqari, inshoot xodimlarining nogironligi bo‘lgan sportchilar bilan muloqot qilish va ularga yordam ko‘rsatish bo‘yicha maxsus tayyorgarlikdan o‘tganligi ham inshootning to‘liq qiymatli ishlashini ta’minlovchi muhim omil sanaladi.

Sportchilar tayyorgarligi va ijtimoiy integratsiyadagi o‘rni. Sifatli parasport inshootining mavjudligi yuqori natijalar parasportida sportchilarni tayyorlash samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy trenajyor jihozlari, individual funksional imkoniyatlarga moslashtirilgan sport anjomlari (masalan, turli og‘irlikdagi tayanch-harakat protezlari, moslashtirilgan sport aravachalari) va biomexanik nazorat tizimlari bilan jihozlangan zallar murabbiyga sportchining individual dasturini ilmiy asosda tuzish imkonini beradi. Bunday inshootlarning yetishmasligi esa iqtidorli sportchilarning salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishga to‘sqinlik qiladi va ularni yuqori sport natijalariga erishishdan mahrum qilishi mumkin.

Parasport inshootlarining ijtimoiy ahamiyati sport natijalari bilan cheklanmaydi. Mahallalarda va reabilitatsiya markazlarida joylashgan kichik hajmli, arzon parasport maydonchalari nogironligi bo‘lgan shaxslarning muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanishga jalb etilishini, ularning jismoniy va psixologik reabilitatsiyasini, shuningdek jamiyatga ijtimoiy integratsiyalashuvini ta’minlaydi. Bunday inshootlarda o‘tkaziladigan ommaviy tadbirlar nogironligi bo‘lgan va bo‘lmagan fuqarolar o‘rtasidagi ijtimoiy masofani qisqartirishga, jamiyatda nogironlikka nisbatan ijobiy qarashlarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Moliyalashtirish va zamonaviy rivojlanish tendensiyalari. Parasport inshootlarini qurish odatiy sport inshootlariga nisbatan ko‘proq moliyaviy xarajat talab qiladi, chunki maxsus jihozlar,

kengaytirilgan maydonlar va qo‘shimcha xavfsizlik tizimlari qo‘shimcha investitsiyani taqozo etadi. Shu sababli ko‘pgina mamlakatlarda yangi qurilayotgan yoki rekonstruksiya qilinayotgan har qanday ommaviy sport inshootida parasport talablarini dastlabki loyihalash bosqichidayoq inobatga olish (“universal loyihalash” tamoyili) - alohida ixtisoslashgan inshoot qurishga qaraganda iqtisodiy jihatdan ancha maqbul yechim sifatida qaralmoqda. Davlat-xususiy sheriklik, xalqaro grantlar va Paralimpiya harakatini qo‘llab-quvvatlovchi jamg‘armalarning mablag‘lari ham bu sohani moliyalashtirishning muhim manbalaridan hisoblanadi.

Zamonaviy tendensiyalar orasida raqamli texnologiyalarni joriy etish alohida o‘rin tutadi: mobil ilovalar orqali inshootning to‘siqsizlik darajasi haqida oldindan ma’lumot berish, sensorli navigatsiya tizimlari orqali ko‘rish qobiliyati buzilgan foydalanuvchilarni inshoot bo‘ylab yo‘naltirish, shuningdek virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalaridan mashg‘ulot jarayonida foydalanish parasport infratuzilmasini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqmoqda. Multifunksionallik tamoyili - bir xil inshootdan turli nogironlik guruhlariga mansub sportchilarning navbatma-navbat yoki bir vaqtning o‘zida foydalanishi - inshootning iqtisodiy samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, turli sport turlari o‘rtasida tajriba almashinuvini ham rag‘batlantiradi.

Xulosa. Parasport inshootlari nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport va jismoniy faoliyatga teng huquqli jalb etilishini ta’minlovchi muhim ijtimoiy-infratuzilmaviy asos hisoblanadi. Ularni loyihalashda universal dizayn tamoyiliga, sport turining o‘ziga xos texnik-akustik talablariga va xavfsizlik me’yorlariga qat’iy rioya qilish, shuningdek moliyalashtirishning oqilona modellarini joriy etish ushbu sohaning barqaror rivojlanishini ta’minlaydi. Kelgusida raqamli texnologiyalar va universal loyihalash tamoyillarini keng joriy etish parasport infratuzilmasini yanada qulay, xavfsiz va iqtisodiy jihatdan samarali qilishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari va imkoniyatlari tengligi to‘g‘risida”gi Qonuni. - Toshkent, 2021.

2. International Paralympic Committee. IPC Accessibility Guide. - Bonn: IPC, 2020.

3. International Paralympic Committee. Handbook: Classification and Sport Rules. - Bonn: IPC, 2022.

4. ShNQ 2.08.02-09. Jamoat binolari va inshootlari. Loyihalash normalari (nogironlar uchun to‘siqsiz muhit bo‘limi). - Toshkent: Davarxitektqurilish, 2009.

5. DePauw K.P., Gavron S.J. Disability Sport. - Champaign: Human Kinetics, 2005.

6. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. - Champaign: Human Kinetics, 2016.

7. Rasulov M.R. Sport inshootlari qurilishi va ularni loyihalash. - Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

14-16 YOSHLI DISK ULOQTIRUVCHILARDA AYLANISH TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLARNI QO‘LLASH

U.A.Abdusamatova, doktoranat
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur tezisda 14–16 yoshli disk uloqtiruvchi qizlarda aylanish texnikasini shakllantirishda maxsus mashqlardan foydalanishning nazariy-metodik jihatlari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilarning anatomo-fiziologik va funksional xususiyatlarini hisobga olish, tezkor kuch, kuch chidamliligi, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Maxsus mashqlarni to‘g‘ri tanlash va qo‘llash aylanish texnikasini samarali o‘zlashtirishning muhim vositasi sifatida asoslangan.*

Аннотация. *В тезисе рассмотрены теоретико-методические аспекты применения специальных упражнений для формирования техники вращения у девушек 14–16 лет, занимающихся метанием диска. Особое внимание уделено учёту анатомо-физиологических и функциональных особенностей юных спортсменок, развитию скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, ловкости и координации. Обосновано значение правильного подбора и применения специальных упражнений для эффективного освоения техники вращения.*

Kalit so‘zlar: *disk uloqtirish, aylanish texnikasi, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlar, tezkor kuch, kuch chidamliligi, chaqqonlik, koordinatsiya.*

Ключевые слова: *метание диска, техника вращения, специальные упражнения, физические качества, скоростно-силовые качества, силовая выносливость, ловкость, координация.*

Disk uloqtirishda yuqori sport natijalariga erishish sportchining jismoniy sifatlari bilan bir qatorda, uloqtirish texnikasini to‘g‘ri va samarali o‘zlashtirishiga ham bevosita bog‘liq. Ayniqsa, aylanish texnikasi murakkab koordinatsion harakatlardan tashkil topganligi sababli uni shakllantirish jarayonida sportchilarning yosh xususiyatlari, anatomo-fiziologik rivojlanishi, psixologik holati va funksional imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan, o‘smir yoshdagi disk uloqtiruvchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va aylanish texnikasini samarali shakllantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni tanlash hamda qo‘llash dolzarb metodik masalalardan biri hisoblanadi.

14–16 yoshli disk uloqtiruvchi qizlarning jismoniy sifatlarini oshirish uslubiyatini takomillashtirish juda muhim. Ushbu yoshdagi qizlarning yoshi, psixologik holati, funksional imkoniyatlarini inobatga olib, mashg‘ulot jarayonini olib borish lozim. Mazkur davrda organizmda jadal rivojlanish jarayonlari kechishi sababli jismoniy yuklamalarni belgilashda yoshga xos rivojlanish qonuniyatlariga amal qilish talab etiladi. Mashqlarni tanlash va ularni qo‘llashda sportchining individual imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi hamda mashqni bajarish texnikasi asosiy mezonlardan bo‘lishi kerak.

14–16 yoshli qizlarning o‘smirlik davrida ekanligini inobatga olgan holda, ularning tanasi va tayanch-harakat tizimi hali to‘liq shakllanish jarayonida bo‘lishi tufayli mashg‘ulotlarni jismoniy rivojlanish qonuniyatlariga salbiy ta’sir etmagan holatda olib borish lozim. Ushbu yoshda mashg‘ulot yuklamalarini haddan tashqari oshirish emas, balki ularni bosqichma-bosqich va maqsadli ravishda taqsimlash muhimdir. Ayniqsa, disk uloqtirishda zarur bo‘lgan chaqqonlik, tezkor-kuch, koordinatsiya va tayanch-harakat tizimining barqarorligini rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berish maqsadga muvofiq.

Bu yosh qizlarda o‘tish davrida, ya’ni balog‘at yoshida o‘ziga xos psixologik o‘zgarishlar va funksional o‘zgarishlar kuzatiladi. Mazkur o‘zgarishlarni mashg‘ulot jarayonlarida inobatga olish lozim. Sportchining mashg‘ulotdagi holati, charchash darajasi, mashqlarni bajarishga bo‘lgan munosabati va ish qobiliyati ham yuklamalarni rejalashtirishda e’tiborga olinishi kerak.

Ayniqsa, hayz sikli va uning barcha qizlarga xos individualligini hisobga olib, ushbu paytda yuklamalar taqsimotiga, dam olish oraliqlariga hamda ovqatlanish tartibini ratsionallashtirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Har bir sportchining organizmidagi individual fiziologik o‘zgarishlar bir xil kechmasligi sababli mashg‘ulot yuklamalarini yagona qolip asosida emas, balki individual yondashuv asosida tashkil etish maqsadga muvofiq.

Disk uloqtirish aylanish texnikasini shakllantirishda maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish muhim metodik vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar sportchining uloqtirish jarayonida ishtirok etuvchi asosiy mushak guruhlari va harakat mexanizmlarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak. Bunda mashqlarni tanlashda disk uloqtirish harakatining o‘ziga xos xususiyatlari, ya’ni oyoqlarning faol ishlashi, gavdaning aylanishi, yelka va qo‘l harakatlarining ketma-ketligi hamda harakatlarning o‘zaro muvofiqligi hisobga olinadi.

14–16 yoshli qizlar mashg‘ulot mikrosiklini tuzishda, avvalo, ularning **anatomo-fiziologik xususiyatlari**ni hisobga olish zarur. Bunda umurtqa pog‘onasining shakllanishi, skelet tizimining rivojlanishi va tayanch-harakat apparatining holatiga alohida e’tibor qaratiladi. Ya’ni, bu yoshdagi qizlar mashg‘ulot jarayonlarida o‘ta og‘ir shtangalar bilan ishlamasligi lozim. Asosiy diqqatni chaqqonlik, portlovchi-kuch va tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga qaratish maqsadga muvofiq.

Tezkor kuchni rivojlantirish disk uloqtirish texnikasini samarali shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuchni rivojlantirish uchun mutlaqo muhim ahamiyatga ega bo‘lgan dinamik metodga tayanib, mushaklarning cho‘ziluvchanlik imkoniyatlari, mushaklarning cho‘zilishidan ularning qisqarishiga o‘tish samaradorligi singari jihatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlarni qo‘llash mumkin. Biroq mashg‘ulot jarayonida maxsus qonuniyatlarni e’tiborga olish kerak. Jumladan, mushaklarning zo‘riqish darajasi ularning cho‘zilish tezligi bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqligini hisobga olish lozim. Cho‘zilish tezligi uning kattaligiga nisbatan muhim ahamiyat kasb etadi.

Mushaklarning avvalgi cho‘zilishidan tezkor kuchning namoyon bo‘lishini rag‘batlantiruvchi omil sifatida foydalanishda shunga alohida e’tibor qaratish lozimki, mushaklar antagonist mushaklar kuchi yordamida cho‘ziluvchan holatni egallashi bilan sinergist mushaklarning faol qisqarish fazasi darhol boshlanishi zarur. Faqat shundagina cho‘zilgan mushaklarning cho‘ziluvchan elementlarining potensial energiyasi mushak qisqarish energiyasi bilan qo‘shiladi. Oldingi cho‘zilishdan qisqarishga silliq o‘tilmasa, mashq samarasi keskin pasayadi.

Oyoqni bukuvchi mushaklarning tezkor kuchini rivojlantirishga yordam beruvchi samarali mashqlar — **chuqurlikka sakrash va umumiy sakrash mashqlari**dir. Ushbu mashqlar oyoqlarning tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga, disk uloqtirish vaqtida zarur bo‘ladigan tayanch-harakat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashqlarni bajarishda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va xavfsizligini hisobga olish zarur.

Kuch chidamliligini rivojlantirish ham disk uloqtiruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligida muhim o‘rin tutadi. Kuch chidamliligi harakat faoliyati bo‘lib, bunda mushak zo‘riqishlarining uzoq muddatli namoyon bo‘lishi ularning ishchi samaradorligi pasaymasligini talab etadi. Disk uloqtirishda kuchning qisqa vaqt ichida samarali namoyon bo‘lishi bilan bir qatorda, mashg‘ulot jarayonida harakatlarni takroriy bajarish davomida ish qobiliyatini saqlab qolish ham muhim hisoblanadi.

Kuch chidamliligining ikki turi farqlanadi:

1. **Dinamik kuch chidamliligi;**
2. **Statik (turg‘un) kuch chidamliligi** (Yu.V. Verxoshanskiy, 2001).

Kuchni rivojlantirish usullari quyidagilardan iborat:

1. Imkon chegarasida hisoblanmaydigan og‘irliklarni (qarshiliklarni) imkon chegarasidagi takrorlanishlar miqdorlari bilan yengish;
2. Tashqi qarshilikni imkon chegarasida oshirish (dinamik yoki statik rejimda);
3. Imkon darajasidagi tezlikka ega bo‘lgan qarshiliklarni yengish.

Mazkur usullarni disk uloqtiruvchi qizlar mashg‘ulotida qo‘llashda ularning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va harakatlarni bajarish imkoniyatlariga moslashtirish zarur. Ayniqsa, kuchni rivojlantirishda yuklama hajmi va jadalligini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar orasida yetarli dam olishni ta’minlash hamda harakat texnikasining to‘g‘ri bajarilishiga ustuvor ahamiyat berish lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda, mashg‘ulot jarayonini qiziqarli va mazmunli tashkil etish ham o‘smir yoshdagi qizlarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi. Shu maqsadda yosh xususiyatlariga mos harakatli o‘yinlardan foydalanish mumkin. Harakatli o‘yinlar chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya va umumiy harakat faolligini rivojlantirish bilan birga, mashg‘ulot jarayonining emotsional jihatdan samarali kechishini ta’minlaydi.

Umuman olganda, maxsus mashqlarni tanlashda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish emas, balki ularning disk uloqtirish aylanish texnikasidagi harakatlar bilan uzviy bog‘liqligiga ham e’tibor qaratish lozim. Oyoq mushaklarining tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish, gavda mushaklarining kuch chidamliligini oshirish, harakatlarning koordinatsion uyg‘unligini takomillashtirish va mushaklarning kuchlanishdan bo‘shashishga samarali o‘tishini shakllantirish aylanish texnikasini o‘zlashtirish uchun zarur shartlardan hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, 14–16 yoshli disk uloqtiruvchi qizlarda aylanish texnikasini shakllantirishda maxsus mashqlardan foydalanish ularning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish va murakkab texnik harakatlarni samarali o‘zlashtirish imkonini beradi. Bunda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda o‘smirlik davrining anatomo-fiziologik, psixologik va funksional xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Ayniqsa, chaqqonlik, tezkor-kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni disk uloqtirish texnikasining asosiy harakatlari bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq. Tezkor kuchni rivojlantirishda dinamik metoddan foydalanish, mushaklarning cho‘zilishidan qisqarishiga samarali o‘tishini ta’minlash, oyoqlarning tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda sakrash mashqlaridan foydalanish hamda kuch chidamliligini dinamik va statik yo‘nalishlarda shakllantirish aylanish texnikasini egallash uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning individual fiziologik holatiga, jumladan, hayz siklining o‘ziga xos xususiyatlariga mos ravishda tashkil etish, dam olish oraliqlarini to‘g‘ri belgilash va ovqatlanish tartibini ratsionallashtirish mashg‘ulot samaradorligini ta’minlashning muhim shartlaridan biridir. Demak, yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlangan va tizimli qo‘llanilgan maxsus mashqlar kompleksi 14–16 yoshli disk uloqtiruvchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda aylanish texnikasini shakllantirishning samarali metodik vositasi sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2008. – 544 b.
2. Ozolin N.G. **Настольная книга тренера: Наука побеждать**– Moskva: AST, 2004. – 863 b.
3. Qudratov R.Q. Yengil atletika. – Toshkent: O‘zDJTI, 2012.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O‘zDJTI, 2005.- 171 b.

5. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V., Legkaya atletika: Ucheb.posobie dlya VUZov. – M.: Akademiya, 2009. – S. 464..
6. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: Zar qalam, 2004.
7. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. - T.: O‘zDJTI, 2005. - B. 30

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDAGI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLAR

F.A. Batirova, dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sportbo‘yicha mutaxasssislarniqayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlarini e’tiboga olgan holda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlariga e’tibor qaratilgan bo‘lib maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda ijodiy, individual yondashuv asosida olib borilgan sog‘lomlashtirish ishlarining natijalari, ilmiy xulosalar haqida ma’lumotlar berilgan.*

Аннотация: *В статье представлена информация о результатах и научных выводах оздоровительной деятельности, проведенной на основе творческого, индивидуального подхода к организации занятий физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.*

Kalit so‘zlar: *organizm, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, sog‘lomlashtirish, aqliy rivojlanish, barkamol avlod.*

Ключевые слова: *организм, физиологические процессы, физическое развитие, умственное развитие, идеальное поколение.*

Kirish. Maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy texnik bazasini mustahkamlash,maktabgacha ta’lim tashkilotlari,malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, ta’lim jarayoniga zamonaviy ta’lim texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama sog‘lom, intellektual, axloqiy,jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida 2016-yil 29-dekabrdagi “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2707-sonli qarori qabul qilingan va shu yo‘nalishda MTT muassasalarida maqsadli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bu borada olib borilayotgan islohotlar doirasida tarbiyachi va jismoniy tarbiya yo‘riqchilarigakatta mas’uliyat yuklanmoqda.Ularning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo‘lib, u barcha turdagi o‘quv-mashg‘ulot, ta’lim-tarbiya, sog‘lomlashtirish jarayonlarini hal etishga ijodiy yondasha oladigan, bolajon bo‘lmog‘i kerak

Ma’lumki jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish bolaning harakat qobiliyatini o‘stiradi, sog‘lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiylaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijobiy faollik garovidir. Qolaversa bolalarning sportga bo‘lgan qiziqishininig dastlabki uchqunlarining paydo bo‘lishi, rivojlanishi aynan shu dargohda boshlanishi haqiqatdan yiroq emas. Maktabgacha ta’lim yoshi-jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jumladan koordinatsion qobiliyatlarini o‘stirish uchun ham eng maqbul davr hisoblanadi.Shu sababli bolalarning kordinatsion qobiliyatlarini o‘stiruvchi maxsus jismoniy mashqlar guruh tarbiyalanuvchilarida, statik va dinamik muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuning uchun maktabgacha tarbiya muassasalarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism. Hozirgi vaqtda bolalar salomatligida jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlangan. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarning kam harakatliligi natijasida tayanch -harakat, nafas olish,ko‘rish organlarida salbiy xarakterdagi o‘zgarishlar qayd etilmoqda [2.32].

Odam tovon-kaftining pastki qismi tayanch- harakatlanish sistemasining muhim qismi hisoblanib, tananing ressorlik vazifasini bajarishga moslashgan.To‘g‘ri rivojlangan oyoq kaftining ko‘proq qismi o‘yiqroq, ozroq qismi gumbaz shaklida do‘ladi. Uning bunday tuzilishi tana massasini oyoqning tovon

va kaft qismlariga baravar taqsimlanishini ta’minlaydi.Yassioyoqlikda tovon-kaft yuzasi(gumbaz qismi) kengayib, o‘yiq(chuqur) qismining sathi kamayadi,ba‘zida esa oyoq yuzasining butun sathini gumbaz qism egallab, u tekis bo‘lib qoladi. [4.32]. Tovon-kaftning ressorlik vazifasi buziladi.Bunda odam uzoq vaqt tik turganda, ko‘proq yurganda, yugurganda, og‘ir yuk ko‘targanda oyog‘ning tovon-kaft va boldir muskullarida og‘riq paydo bo‘ladi. Yassioyoqlik umurtqa pog‘onasi va chanoq suyaklarining egrilanishiga, qad-qomatning buzilishiga, shu bilan birga boshqa organlar sistemasining funksiyasini buzilishiga sabab bo‘ladi.Organizim bir butun sistema bo‘lib, uning bir qismidagi o‘zgarish barcha organlar sistemasiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatadi[3.78]. Bolalar vujudi va ruhiyati kattalarnikidan sezilarli farq qiladi. Bola organizmining xususiyatlari shundan iboratki, o‘sish hamda rivojlanish davomida uning hamma organ va sistemalarining tuzilishi, funksiyalari to‘xtovsiz takomillashib boradi.

Shu sababli mashg‘ulotlarning bolalar organizmining rivojlanishiga, salomatligini mustahkamlanishiga, chiniqtirishga, bolalarning faolliligining o‘sishiga yo‘naltirish lozim.Shu maqsadda Navoyi viloyatidagi №12,Samarqand shahar №15 MTT larida 2019-2026 yillar jarayonida olib borilgan sog‘lomlashtirish yo‘nalishida olib borilgan tadqiqotlarimizning natijalarini bayon qilishni lozim deb topdik.Tadqiqotning asosiy maqsadi:

- qabul qilingan kichik guruhdagi bolalarning umumiy salomatlilik darajasini o‘rganib chiqish:

-bolalarning ko‘krak qafasi, umurtqa pog‘onasi, yassi oyoqlik,nafas olish, sezgi organi (ko‘z) distrofiyasi bilan bog‘liq o‘zgarishlarni o‘rganish:

- olingan natijalar asosida mashg‘ulotlarni tashkil qilish:

-natijalarni qiyosiy o‘rganish:

-bolalarning jismoniy, aqliy, jinsiy sog’lomliligiga erishish:

Dastlab maktabgacha ta’lim tashilotidagi kichik, o‘rta, katta guruhlarida tarbiyalanuvchilarning barchasining yoshi, jismoniy rivojlanganlik darajasi tashkilot shifokori yordamida o‘rganilib chiqildi.Shundan so‘ng tahlil natijalariga asoslangan holda kichik,o‘rta, katta guruh tarbiyalanuvchilari uchun maxsus sog‘lomlashtirish mashqlarini tanladik.Bunda oddiydan murakkablikga, harakatlarning kamdan-ko‘pligiga, mashg‘ulotlarning guruhlarda va individualligiga e’tiborni qaratdik.Jismoniy harakat mashqlarini bajarishda bosqichma-bosqich,uzviylik asosida tashkil etilishiga, haroratning issiq-o‘rtacha-sovuq bilan almashinuviga, dastlab tayanch -harakat – oyoqlar, umurtqa pog‘onasi, ko‘krak qafasi bilan bog‘liq harakat mashqlari, so‘ngra nafas olish, qon aylanish harakatlari bilan bog‘liq , so‘nggi harakat mashqlarining sezgi organlari bilan bog‘liqligi asosida bo‘lishi ta’minlandi. Eng muhimi bu mashqlar jismoniy tarbiya yo‘riqchilari tomonidan ijodiy yondashilgan holda o‘yin shaklida tashkil etildi va ota - onalar tomonidan ham ijobiy qabul qilindi.Natijada suyaklarni mustahkamlashga, ularning shaklini bir xil saqlashga erishildi. Eng muhimi tayanch-harakat tizimining tovon-kaft sohasining ressorlik vazifasining mustahkamlanishiga yassi oyoqlikning oldini olishga,nafas olish,qon aylanish, sezgi organlarining sezilarli takomillashuviga, organizmining egiluvchanlik, chidamlilik darajasining oshishiga erishildi.

Har yili bolalarning jismoniy rivojlanishining tahlili, ulardagi ijobiy o‘zgarishlarni oshib borayotganligini ko‘rsatmoqda. Quyida mashg‘ulot jarayonida foydalanilayotgan jihozlar- maxsus yo’lakchalar, mashg‘ulot jarayonini aks ettiruvchi tasvirlardan namunalar keltirilgan.(Ilova-1) Yo‘lakchalarni tayyorlashda kichkina hajmdagi toshlardan, shag‘al toshdan, ichimlik qopqog‘laridan,turli shimgichlardan, qalin arqon-iplardan,turli qalinlikdagi qalamlardan yoki tayoqchalardan foydalanilgan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki mashg‘ulotlarda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishining yoshga oid va individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tanlangan hajm va intensivligi bo‘yicha belgilangan jismoniy mashqlarning qo‘llanilishi nafaqat muvozanat saqlash qobiliyatining rivojlanishiga, balki bolalarning tezkor-kuch,chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlari rivojlanishiga va koordinatsion harakat qobiliyatlarining intensiv rivojlanishiga ko‘maklashishini ko‘rsatadi.Yuqoridagi amalga oshirilayotgan faoliyatning zaminida millatning ravnaqi, mavqei va shuhrati, farzandlarimizning aqliy va jismoniy yetukligini ta’minlash yotadi.Aqlan va jismonan yetuklik esa yosh avlodning sog‘lom jismonan barkamol, manaviy boy, ota – bobolar an’analariga sodiq o‘tmish tarixiga hurmat- e’tiqod ruhida tarbiya olib, voyaga yetishishlariga bog‘liq.Bola yoshligidan sog‘lom bo‘lishi, barkamol inson bo‘lib voyaga yetishishi, yurti va xalqining xizmatiga kamarbasta bo‘lishi millatning shon- sharafi uchun kurashadigan jasur,or-nomusli va qatiyatli bo‘lishi ham ikki omil— sog‘ligi,jismonan benuqsonligiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. T.: Lider Press, 2009.-200 b.

2.Allamuratov SH.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi Toshkent «Turon-Iqbol»,2010.-218 b

3.Gaziyeva, Z.Yu. Sport tibbiyoti [Matn]: darslik /Z. Gaziyeva, M.Sh. Ismailova, R.K. Islamova, Sh.X. Xudaykulov/Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: Yoshlar nashriyoti uyi, 2020 . – 232 b

4.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005.-176 b.

O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI ZAMONAVIY ISLOHOTLAR

L.M.Begimqulova, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filliali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Yangi O‘zbekiston sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasining davlat siyosatidagi o‘rni, so‘nggi yillarda amalga oshirilayotgan tizimli islohotlar hamda ularning ijtimoiy ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya va sportni aholi, ayniqsa, yoshlar, xotin-qizlar hamda nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida ommalashtirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning sifatini oshirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va sport boshqaruvini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Shuningdek, ommaviy sportni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mamlakatning xalqaro sport maydonidagi nufuzini oshirish borasidagi amaliy natijalar yoritiladi. Maqolada mavjud muammolar tahlil qilinib, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy takliflar ilgari suriladi.*

Аннотация. *В статье анализируется роль физического воспитания и спорта в государственной политике в контексте Нового Узбекистана, системные реформы, проведенные в последние годы, и их социальное значение. Особое внимание уделяется вопросам популяризации физического воспитания и спорта среди населения, особенно среди молодежи, женщин и людей с ограниченными возможностями, развитию спортивной инфраструктуры, повышению качества физического воспитания в системе образования, подготовке высококвалифицированных спортсменов и совершенствованию управления спортом. Также освещаются практические результаты в развитии массового спорта, формировании здорового образа жизни и повышении престижа страны на международной спортивной арене. В статье анализируются существующие проблемы и предлагаются научно-практические рекомендации по дальнейшему развитию физического воспитания и спорта.*

Kalit so‘zlar: *Yangi O‘zbekiston, jismoniy tarbiya, sport, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar, sport infratuzilmasi, sport ta’limi, Olimpiya o‘yinlari, sport islohotlari.*

Ключевые слова: *Новый Узбекистан, физическое воспитание, спорт, массовый спорт, здоровый образ жизни, молодежь, спортивная инфраструктура, спортивное образование, Олимпийские игры, спортивные реформы.*

Kirish. Bugungi kunda inson kapitalini rivojlantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport nafaqat inson salomatligini ta’minlovchi vosita, balki yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishning muhim omili hisoblanadi.

Yangi O‘zbekiston taraqqiyotining hozirgi bosqichida jismoniy tarbiya va sportga munosabat tubdan o‘zgarib, ushbu soha davlat va jamiyat rivojining strategik yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasida ham muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi fuqarolar sonini ko‘paytirish, milliy sport turlarini rivojlantirish va chekka hududlarda sport-sog‘lomlashtirish ishlarini kengaytirish kabi vazifalar belgilangan. Mazkur jarayon jismoniy tarbiya va sport sohasining faqat professional sport bilan chegaralanib qolmasdan, balki butun aholining kundalik hayot tarziga singdirilishini nazarda tutadi [1].

Jismoniy tarbiya va sport — Yangi O‘zbekiston ijtimoiy siyosatining muhim yo‘nalishi. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyat hayotidagi ahamiyati bir necha jihatlar bilan izohlanadi. Birinchidan, muntazam jismoniy faollik inson salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ikkinchidan, sport yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni zararli odatlardan himoya qilish va ijtimoiy faolligini oshirish imkonini beradi. Uchinchidan, professional sport mamlakatning xalqaro nufuzini yuksaltirishning muhim vositalaridan biridir.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha amalga oshirilayotgan siyosat aynan ushbu uch yo‘nalishni o‘zaro uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Oliy Majlis materiallarida ham so‘nggi yillarda aholining, ayniqsa, yoshlar, xotin-qizlar va nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun sharoitlarni kengaytirishga alohida e’tibor

qaratilayotgani qayd etilgan. Davlat siyosatida “Sog‘lom avlod - sog‘lom kelajak” tamoyilining ilgari surilishi jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy ahamiyatini ham kuchaytirmoqda. Chunki sog‘lom, jismonan chiniqqan va ma’naviy yetuk yoshlar mamlakatning uzoq muddatli taraqqiyotining asosiy omilidi. Yangi O‘zbekiston sharoitida sportga e’tiborning muhim jihatlaridan biri - ommaviy sportni rivojlantirishdir. Bunda asosiy maqsad faqat xalqaro musobaqalarda g‘olib bo‘ladigan sportchilarni tayyorlash emas, balki keng aholi qatlamlarini muntazam jismoniy faoliyatga jalb qilishdan iborat [2].

Strategik hujjatlarda 2026-yilga kelib jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi fuqarolar sonini 33 foizga yetkazish maqsadi belgilangan. Shu bilan birga, milliy sport turlarini yoshlar orasida ommalashtirish, qishloq va chekka hududlarda sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirish hamda yashil hududlarda yugurish va velosiped yo‘laklari, vorkaut, badminton va stritbol maydonchalarini tashkil etish kabi vazifalar nazarda tutilgan. Bu yondashuv sportni maxsus sport inshootlariga bog‘lab qo‘ymasdan, uni inson yashaydigan muhitning tabiiy qismiga aylantirish imkonini beradi.

Yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta’minlashda ta’lim muassasalari muhim o‘rin tutadi. Shu sababli umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitish sifatini oshirish, pedagoglarning kasbiy salohiyatini rivojlantirish va o‘quvchilarni sportga kengroq jalb etish bo‘yicha yangi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son qaror asosida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishni takomillashtirish va ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan yangi imkoniyatlar belgilangan[3].

Mazkur yo‘nalishning ilmiy-pedagogik jihatdan ahamiyati shundaki, maktabdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchida faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmasdan, unda intizom, jamoada ishlash, maqsadga intilish, iroda va mas’uliyat kabi shaxsiy sifatlarni ham shakllantiradi. Sportning ommaviylashuvi bevosita moddiy-texnik bazaning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Shu sababli mamlakatda sport maktablari, sport majmualari, ochiq sport maydonchalari va boshqa infratuzilma obyektlarini rivojlantirishga katta e’tibor berilmoqda. Ayniqsa, mahallalarda sport maydonchalarini tashkil etish va mavjud obyektlarni zamonaviy sport jihozlari bilan ta’minlash ommaviy sportni rivojlantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilanmoqda. 2025-yilga oid davlat hujjatlarida barcha mahallalardagi sport maydonchalarini xatlovdan o‘tkazish, sport maydonchasi mavjud bo‘lmagan mahallalarda yangi obyektlar barpo etish vazifalari ham qayd etilgan. Bunday yondashuv aholining sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini hududiy jihatdan tenglashtirishga xizmat qiladi[4].

Yangi O‘zbekistonning ijtimoiy siyosatida inklyuzivlik tamoyili tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ham nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish islohotlarning muhim tarkibiy qismidir.

2025-yilda muhokama qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunning yangi tahrirdagi loyihasida Paralimpiya, Surdlimpiya, maxsus olimpiya va ko‘zi ojizlar sporti harakatlari bilan bog‘liq masalalarni qonunchilik darajasida mustahkamlash ko‘zda tutilgan. Bu esa sportni barcha fuqarolar uchun teng imkoniyatlar yaratadigan ijtimoiy institut sifatida rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

O‘zbekistonning sport siyosatida ommaviy sport bilan bir qatorda yuqori natijalar sportini rivojlantirishga ham katta e’tibor berilmoqda. Professional sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport maktablari va federatsiyalar faoliyatini rivojlantirish hamda xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Buning amaliy natijalaridan biri sifatida O‘zbekiston sportchilarining 2024-yilgi Parij Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlaridagi ishtirokini ko‘rsatish mumkin. Rasmiy ma’lumotlarga ko‘ra, O‘zbekiston ushbu musobaqalarda umumjamoa hisobida 13-o‘rinni egallagan. Mazkur natija sportchilarni tayyorlash tizimida amalga oshirilayotgan ishlarning xalqaro miqyosdagi natijadorligini ko‘rsatuvchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. Sport sohasining huquqiy bazasini takomillashtirish. Islohotlarning yana bir muhim yo‘nalishi sport sohasining huquqiy asoslarini takomillashtirishdir. 2015-yilda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunni zamonaviy talablar asosida yangilash bo‘yicha yangi tahrirdagi qonun loyihasi ishlab chiqildi [5].

Loyihada ommaviy sportni rivojlantirish, sport tadbirlarini tizimli tashkil etish, sport federatsiyalari, klublari va ligalarining huquqiy maqomini takomillashtirish, sportchi, trener, hakam va sport agentlarining huquq hamda majburiyatlarini belgilash kabi masalalar nazarda tutilgan. Bunday huquqiy yangilanish sport sohasini zamonaviy boshqaruv tamoyillari asosida tashkil etish va undagi munosabatlarni aniq tartibga solish imkonini beradi.

Yuqoridagi tahlil shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tibor miqdoriy jihatdan sport inshootlarini ko‘paytirish yoki musobaqalar sonini oshirish bilangina chegaralanmayapti. Aksincha, sportga sog‘lom turmush tarzi, inson kapitali, yoshlar tarbiyasi va ijtimoiy farovonlikning tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda. Shu bilan birga, sohada hal etilishi lozim bo‘lgan masalalar ham mavjud. Jumladan, ayrim hududlarda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish, malakali murabbiylar bilan ta’minlash, qizlar va xotin-qizlarni sportga jalb qilish, sport tibbiyoti va ilmiy-metodik ta’minotni kuchaytirish, sport natijalarini raqamli monitoring qilish kabi yo‘nalishlarda tizimli yondashuvni yanada kuchaytirish maqsadga muvofiq [6].

Shuningdek, sportni rivojlantirishda faqat natijaga yo‘naltirilgan modeldan sog‘liqni saqlash va ommaviy ishtirokni ham qamrab oluvchi kompleks modelga o‘tish muhimdir. 2026-yilda davlat tashkilotlari va idoralarida haftaning bir kunini “sport kuni” sifatida belgilash tashabbusining ilgari surilgani ham jismoniy faollikni kundalik hayot tarziga singdirishga qaratilgan yondashuvning kuchayayotganini ko‘rsatadi [7].

Tahlil asosida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish uchun quyidagi yo‘nalishlarni taklif etish mumkin: maktabgacha ta’limdan boshlab bolalarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos jismoniy rivojlanish dasturlarini takomillashtirish; mahallalarda sport infratuzilmasidan foydalanish samaradorligini raqamli monitoring qilish; jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarning muntazam malaka oshirish tizimini kuchaytirish; xotin-qizlar va qizlar sportini rivojlantirishga qaratilgan hududiy dasturlarni kengaytirish; nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun barcha sport obyektlarining qulayligini ta’minlash; sport ta’limi va professional sportda ilmiy tadqiqotlar, sport tibbiyoti, biomexanika va sport psixologiyasidan keng foydalanish; milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini zamonaviy targ‘ibot texnologiyalari orqali yoshlar orasida ommalashtirish; sport maktablarida iqtidorli yoshlarni aniqlashning zamonaviy seleksiya tizimini joriy etish; ommaviy sport tadbirlarining samaradorligini faqat qatnashchilar soni bilan emas, balki aholining muntazam jismoniy faolligi bilan baholash.

Xulosa. Yangi O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining strategik va ijtimoiy jihatdan muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Amalga oshirilayotgan islohotlar ommaviy sportni rivojlantirish, yoshlarni jismoniy tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport infratuzilmasini kengaytirish, inklyuziv sportni rivojlantirish va yuqori natijalar sportida xalqaro raqobatbardoshlikni oshirishga qaratilgan. Eng muhimi, bugungi yondashuvda sport professional sportchilar faoliyatigagina tegishli soha sifatida emas, balki har bir fuqaroning sog‘lom va faol hayot kechirishini ta’minlovchi ijtimoiy institut sifatida qaralmoqda. 2026-yilgacha jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi fuqarolar ulushini 33 foizga yetkazish kabi maqsadlar bu siyosatning aniq strategik ko‘rsatkichlarga asoslanganini ko‘rsatadi.

Kelgusida sport sohasidagi islohotlarning samaradorligi, avvalo, aholining kundalik jismoniy faolligi, bolalar va yoshlarning sportga qiziqishi, sport ta’limining sifati hamda barcha ijtimoiy guruhlar uchun teng sport imkoniyatlarining yaratilishi bilan baholanishi lozim. Shu jihatdan, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Yangi O‘zbekistonning sog‘lom, bilimli, faol va raqobatbardosh avlodini shakllantirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son qarori — “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”.
3. O‘zbekiston Respublikasi Hukumat portali.
4. O‘zbekiston Respublikasida 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.
5. Yangi tahrirdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun loyihasi.
6. O‘zbekiston Respublikasi Hukumat portali.
7. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi materiallari: “Sportdagi yangi bosqich: raqamlashtirish, islohot va imkoniyatlar”.
8. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi materiallari: “Olimpiya shaharchasi — Yangi O‘zbekiston yoshlarining g‘alaba maydoni bo‘ladi”.

16–17 YOSHLI FUTBOLCHILARDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASINI TAKOMILLASHTIRISH

B. V.Bekov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Maqolada 16–17 yoshli futbolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirishning nazariy-metodologik va amaliy asoslari yoritilgan. O‘zbekiston, Hamdo‘stlik davlatlari va xorijiy olimlarning yosh futbolchilarda umumiy kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch va funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga oid qarashlari umumlashtirilgan. Zamonaviy futbol musobaqa faoliyatidan kelib chiqib, bazaviy kuch, bir oyoqli funksional mashqlar, pliometrika, qarshilik bilan sprint va futbolga xos harakatlarni integratsiya qiluvchi 8 haftalik metodika taklif etilgan. Metodikaning asosiy tamoyillari — bosqichlilik, individualizatsiya, texnika ustuvorligi, yuklama va tiklanish uyg‘unligi hamda kuch imkoniyatlarini musobaqa faoliyatiga transfer qilishdan iborat.*

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и практические основы развития силовых качеств футболистов 16–17 лет. На основе анализа исследований ученых Узбекистана, стран СНГ и зарубежных специалистов предложена восьминедельная комплексная методика, объединяющая силовые упражнения, плиометрику, бег с сопротивлением и специальные футбольные действия.*

Kalit so‘zlar: *futbol, 16–17 yosh, kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch, funksional tayyorgarlik, pliometrika, sprint, mashg‘ulot yuklamasi.*

Ключевые слова: *футбол, сила, скоростно-силовые качества, взрывная сила, плиометрика, тренировочная нагрузка.*

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori tezlikda takrorlanadigan qisqa harakatlar - sprint, sakrash, keskin tormozlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, yakkama-yakka kurash va to‘pga kuchli zarba berish bilan tavsiflanadi. Shu sababli kuch va tezkor-kuch sifatlari futbolchining texnik-taktik samaradorligini belgilovchi muhim jismoniy omillardan hisoblanadi.

16–17 yosh sport takomillashuvining muhim bosqichi bo‘lib, bu davrda futbolchining jismoniy tayyorgarligi tobora musobaqa faoliyatiga yaqinlashtiriladi. Dastlabki maqolada ham mazkur yoshda kuch sifati sprint, sakrash, tormozlanish, yo‘nalish o‘zgartirish va to‘p uchun kurash bilan funksional bog‘lanishi zarurligi ta’kidlangan.

Bir xil kalendar yoshdagi futbolchilarning biologik rivojlanishi, tana tuzilishi, mushak kuchi va mashg‘ulot tajribasi farqlanishi mumkin. Shu sababli kuch tayyorgarligida individual yondashuv, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va mashq texnikasiga qat’iy rioya qilish zarur. Maqolada ushbu metodologik bog‘lanish **“yosh → biologik yetilish → bazaviy kuch → portlovchi kuch → tezkor-kuch → futbolga xos transfer”** shaklida ifodalangan.

Tadqiqot maqsadi. 16–17 yoshli futbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning kompleks metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. O‘zbekiston, Hamdo‘stlik va xorijiy ilmiy manbalarni tahlil qilish; 16–17 yoshli futbolchilarda kuch va tezkor-kuchning musobaqa faoliyatidagi ahamiyatini aniqlash; 8 haftalik kompleks metodikani ishlab chiqish; kuch tayyorgarligini baholovchi nazorat testlarini belgilash; murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Ushbu vazifalar maqolaning keng variantida ham tadqiqotning asosiy yo‘nalishlari sifatida belgilangan.

Tadqiqot obyekti — 16–17 yoshli futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti — futbolchilarda bazaviy, portlovchi va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vosita va metodlari, yuklama parametrlari hamda ularni futbol faoliyatiga integratsiya qilish jarayoni.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. O‘zbekiston olimlari qarashlari. Mahalliy ilmiy-metodik tadqiqotlarda yosh futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi texnik-taktik faoliyat bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganiladi.

B.V. Bekovning 16–17 yoshli futbolchilar musobaqa faoliyatiga oid tadqiqotida kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari yakkama-yakka kurash, raqibni yengib o‘tish, darvozaga zarba berish va boshqa texnik-taktik harakatlarning samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Ushbu tadqiqotda

O‘zbekiston U-17 terma jamoasining 25 nafar futbolchisi va U-17 Jahon chempionati o‘yinlari tahlil qilingan.[1.]

Sh.U. Abidov, O.R. Igamberdiyev va S.R. Bozorov yosh futbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini tayyorgarlik bosqichiga muvofiq boshqarish zarurligiga e’tibor qaratgan. Mahalliy metodik yondashuvda 16–17 yosh maxsus chidamlilik, tezkorlik-kuch va murakkab texnik harakatlarni yuqori tezlikda bajarishni rivojlantirish davri sifatida qaraladi.[2.260.]

Shundan kelib chiqib, milliy yondashuv quyidagi mantiqiy bog‘lanishga asoslanadi: **yosh xususiyati → maxsus jismoniy tayyorgarlik → kuch va tezkor-kuch → texnik-taktik samaradorlik.**

Hamdo‘stlik davlatlari olimlari qarashlari. M.A. Godik futbolchining jismoniy tayyorgarligini musobaqa faoliyati bilan bog‘liq holda rivojlantirish lozimligini asoslagan. V.P. Guba yosh futbolchilarda tezkor-kuch sifatlarini texnik harakatlar bilan uyg‘un rivojlantirish zarurligiga e’tibor qaratadi.

L.P. Matveyev jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bosqichlilik, uzluksizlik, yuklama va tiklanishning optimal almashinuvi hamda maxsuslik tamoyillarini yetakchi deb hisoblaydi. Yu.V. Verkhoshanskiyning maxsus kuch va “zarbdor” metod konsepsiyasi esa mushaklarning tez cho‘zilishi va undan keyingi kuchli qisqarishga asoslangan pliometrik mashqlarni portlovchi kuchni rivojlantirish vositasi sifatida asoslaydi. Demak, Hamdo‘stlik ilmiy maktabining asosiy metodik g‘oyasi — **kuchni futbolning maxsus harakat tuzilishiga yaqin sharoitda rivojlantirish**.

Xorijiy olimlar qarashlari. A.D. Faigenbaum va hammualliflar o‘smirlarda nazorat ostida bajariladigan qarshilik mashqlari mushak kuchi, quvvat va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishini asoslagan.

M. Lesinski, O. Prieske va U. Granacher yosh sportchilarda qarshilik mashqlari kuch va sakrash natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqlagan. Ramírez-Campillo va hammualliflarning tadqiqotlari pliometrik mashqlar yosh futbolchilarning sakrash va sprint imkoniyatlarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Fernández-Galván, Casado, García-Ramos va Haff qarshilik bilan bajariladigan sprintlar tezlanish natijalarini yaxshilashini, biroq ular erkin sprintlarni to‘liq almashtirmasligi kerakligini ta’kidlaydilar.

Mahalliy, Hamdo‘stlik va xorijiy olimlarning qarashlarini umumlashtirganda, 16–17 yoshli futbolchilarda **bazaviy kuch + portlovchi kuch + tezkor-kuch + maxsus futbol harakati** integratsiyasi metodologik jihatdan eng maqsadga muvofiq yondashuv hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot xronometraji, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, RPE va yurak urish tezligi orqali yuklamani nazorat qilish hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish ko‘zda tutiladi.

Pedagogik tajribada 16–17 yoshli futbolchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratiladi. Tajriba boshlanishida guruhlarning yoshi, antropometrik ko‘rsatkichlari, sport staji va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘zaro taqqoslanuvchanligi aniqlanadi.

Mazkur modelda kuch mashqlari yakuniy natija sifatida emas, balki futbolchining tezlanish, sakrash, yo‘nalish o‘zgartirish va texnik harakatlarini takomillashtiruvchi vosita sifatida qaraladi.

8 haftalik tajriba metodikasi. Metodika haftasiga **2 marta kuch–tezkor-kuch mashg‘ulot**ini futbol mikrotsikliga integratsiya qilish asosida tuziladi.

Hafta	**Yo‘nalish**	**Asosiy mashqlar**	**Yuklama**	**Transfer**
1	Diagnostika va moslashuv	squat, lunge, bridge, plank	2–3×10–12	5–10 m tezlanish
2	Funksional kuch	split squat, step-up, RDL, core	3×8–10	tezlanish + to‘p
3	Bazaviy kuch	squat, hip thrust, split squat	3–4×6–8	10 m sprint
4	Bir oyoqli kuch	Bulgarian squat, step-up, RDL	3–4×6–8	sprint + COD
5	Kuch–tezlik	qarshilik bilan tez harakatlar	3×4–6	10–15 m sprint
6	Portlovchi kuch	CMJ, broad jump, lateral jump	3–4×3–5	sakrash + sprint
7	Kompleks metod	kuch mashqi + pliometrika	3–4 kompleks	sprint + zarba
8	Maxsus transfer	sprint, sakrash, bir oyoqli kuch	hajm kamayadi	o‘yin holati

1-rasmda. 16–17 yoshli futbolchilarda kuchni rivojlantirishning metodologik modeli.

Mazkur ketma-ketlik dastlabki maqoladagi 8 haftalik tajriba rejasining ixchamlashtirilgan shaklidir.

Namunaviy mashg'ulot tuzilishi

2-rasmda. Namunaviy mashg'ulot tuzilishi.

Bu mashg'ulot tarkibi maqolaning to'liq variantidagi metodik bloklarni qisqartirilgan holda saqlaydi.

Yuklamani boshqarish

Metodikaning samaradorligi quyidagi asosiy qoidalarga bog‘liq: mashq texnikasi yuklama miqdoridan ustun bo‘lishi; yuklama individual belgilanilishi; intensivlik va hajm bosqichma-bosqich oshirilishi; ikki oyoqli va bir oyoqli mashqlar uyg‘un qo‘llanilishi; kuch mashqlaridan keyin tezkor yoki portlovchi harakatlar bajarilishi; portlovchi mashqlar to‘liq tiklanish sharoitida bajarilishi; futbolchining biologik rivojlanishi hisobga olinishi.

Mazkur tamoyillar maqolaning keng variantidagi yetti yuklama boshqaruvi mezonlarini umumlashtiradi.

Nazorat mezonlari. Metodika samaradorligini baholash uchun quyidagi testlar tavsiya etiladi:

Test	**Baholanadigan ko‘rsatkich**
10 m sprint	start tezkor-kuchi
30 m sprint	tezlanish va maksimal tezlik
CMJ	vertikal portlovchi kuch
Turgan joydan uzunlikka sakrash	gorizontal kuch
Bir oyoqda uzunlikka sakrash	unilateral kuch
5–0–5 testi	tormozlash va yo‘nalishni o‘zgartirish
Squat 3–5 RM yoki submaksimal test	bazaviy kuch
To‘p zarbasi tezligi/masofasi	kuchning futbol texnikasiga transferi

Mazkur testlar maqolaning dastlabki variantida kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash vositalari sifatida berilgan.

Ilmiy yangilik. Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat: 16–17 yoshli futbolchilarda kuch tayyorgarligi **“bazaviy kuch → portlovchi kuch → tezkor-kuch → futbolga xos harakat”** ketma-ketligida tashkil etiladi; ikki oyoqli mashqlar bilan bir qatorda futbolga xos bir oyoqli funksional mashqlar qo‘llanadi; qarshilik mashqlari, pliometrika va sprint bitta mikrotsiklga birlashtiriladi; rivojlantirilgan kuch imkoniyatlarini to‘p bilan tezlanish, sakrash, yo‘nalishni o‘zgartirish va zarbaga transfer qilish mustaqil metodik bosqich sifatida ajratiladi.

Muhokama. Tahlil qilingan ilmiy qarashlarning umumiy xulosasi shundaki, zamonaviy futbolda kuch tayyorgarligi texnik-taktik jarayondan ajratib olib borilmasligi lozim. O‘zbekiston tadqiqotlarida kuch va tezkor-kuch imkoniyatlarining musobaqa faoliyati bilan bog‘liqligi, Hamdo‘stlik ilmiy maktabida maxsuslik va bosqichlilik, xorijiy tadqiqotlarda esa qarshilik mashqlari, pliometrika va sprint integratsiyasining samaradorligi asoslangan.

Taklif etilgan metodikaning asosiy afzalligi shundaki, kuch mushakning alohida maksimal ko‘rsatkichi emas, balki futbolchining vaqt tanqisligida tez, kuchli va texnik jihatdan aniq harakat bajarish imkoniyati sifatida talqin qilinadi.

Amaliy ahamiyati. Metodika bolalar-o‘smirlar sport maktablari, futbol akademiyalari, professional klublarning U-17 jamoalari va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida foydalanilishi mumkin. U kuch tayyorgarligini alohida trenajyor mashg‘uloti emas, balki futbol o‘yin faoliyatining tarkibiy qismi sifatida rejalashtirish imkonini beradi.

Xulosa. 16–17 yoshli futbolchilarda kuch, portlovchi kuch va tezkor-kuch sifatlari musobaqa faoliyati samaradorligini ta’minlaydigan muhim jismoniy omillardir. Kuch tayyorgarligini faqat umumiy yoki maksimal kuch mashqlariga asoslash yetarli emas; bazaviy, bir oyoqli funksional, portlovchi va tezkor-kuch mashqlarini integratsiya qilish zarur. Mashg‘ulot yuklamasi futbolchining yosh, individual tayyorgarligi va biologik rivojlanish darajasiga mos boshqarilishi kerak.

Taklif etilgan metodikaning markaziy formulasi: **“kuchni rivojlantirish → kuchni tez namoyon qilish → futbol harakatiga transfer qilish”.** Kuch sifatini 10–30 m sprint, CMJ, uzunlikka sakrash, 5–0–5, bir oyoqli testlar hamda futbolga xos zarba ko‘rsatkichlari orqali kompleks baholash maqsadga muvofiq. Ushbu xulosalar maqolaning keng variantidagi olti asosiy xulosaning ixchamlashtirilgan ko‘rinishidir.

Amaliy tavsiyalar. 16–17 yoshli futbolchilarda haftasiga 2 marta kuch–tezkor-kuch mashg‘ulotini o‘tkazish, mashg‘ulotlar orasida tiklanish vaqtini saqlash, texnikani qarshilik miqdoridan ustun qo‘yish, bir va ikki oyoqli mashqlarni uyg‘unlashtirish, bazaviy kuchdan so‘ng pliometrika yoki tezkor harakatlarni bajarish hamda mashg‘ulotni 5–20 metr tezlanish va to‘p bilan maxsus topshiriqlar bilan yakunlash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bekov B.V. 16–17 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha kuch va tezlik-kuch tayyorgarligining qiyosiy tahlili. *Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot*.
2. Abidov Sh.U., Igamberdiyev O.R., Bozorov S.R. Yosh futbolchilar mashg‘ulotlaridagi yuklamalar hajmini yoshga qarab o‘zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta’siri. 2022.
3. Godik M.A. *Fizicheskaya podgotovka futbolistov*. Moskva: Olimpiya-Press, 2006. 270 s.
4. Guba V.P., Leksakov A.V. *Teoriya i metodika futbola*. Moskva: Sport.
5. Matveyev L.P. *Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty*. Moskva: Sovetskiy sport, 2010.
6. Verkhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte*. Moskva.
7. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev.
8. Faigenbaum A.D., Kraemer W.J., Blimkie C.J.R. et al. Youth resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009;23(S5):S60–S79.
9. Lesinski M., Prieske O., Granacher U. Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes. *British Journal of Sports Medicine*. 2016.
10. Lloyd R.S., Faigenbaum A.D., Stone M.H. et al. Position statement on youth resistance training. *British Journal of Sports Medicine*. 2014.
11. Ramírez-Campillo R. et al. Plyometric jump training in young soccer players.
12. Fernández-Galván L.M., Casado A., García-Ramos A., Haff G.G. Resisted sprint training in young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022.
13. Moran J., Sandercock G.R.H., Ramírez-Campillo R. et al. Maturation-related variation in resistance training adaptations.
14. Comfort P. et al. Weightlifting for sports performance: considerations for children and adolescents. 2023.
15. Rössler R. et al. FIFA 11+ Kids. *Sports Medicine*. 2018.

SPORTNING IJTIMOIY INTEGRATSIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI INSTITUTSIONAL-PEDAGOGIK AHAMIYATI

X.N.Danabayev, f. f. b. f. d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Maqolada zamonaviy jamiyatda sportning sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, shaxsning ijtimoiylashuvi, yoshlarning ma’naviy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish hamda ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashdagi institutsional va pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi sportning jismoniy faollik vositasi sifatidagi vazifasi bilan bir qatorda, uning ijtimoiy kompetensiyalar, mas’uliyat, intizom, hamkorlik va sog‘lom raqobatni shakllantiruvchi ta’limiy muhit sifatidagi ahamiyatini asoslashdan iborat. Ishda tizimli, qiyosiy-tahliliy va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tahlil natijalari sport faoliyatini ta’lim, oila va mahalla muhitida uzviy tashkil etish shaxsning jismoniy salomatligi bilan birga ijtimoiy faolligi va moslashuvchanligini rivojlantirishini ko‘rsatadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining mazkur ijtimoiy-pedagogik funksiyalarni amaliy faoliyatga integratsiya qilishi muhimligi asoslanadi.*

Аннотация: *В статье анализируются институциональные и педагогические возможности спорта в формировании здорового образа жизни, социализации личности, развитии нравственно-волевых качеств молодежи и укреплении социальной сплоченности. Цель исследования состоит в обосновании значения спорта не только как средства физической активности, но и как образовательной среды, формирующей социальные компетенции, ответственность, дисциплину, сотрудничество и здоровую конкуренцию. Использованы системный, сравнительно-аналитический методы и научное обобщение. Результаты анализа показывают, что последовательная интеграция спортивной деятельности в образовательную, семейную и махаллинскую среду способствует развитию не только физического здоровья, но и социальной активности и адаптивности личности. Обоснована необходимость включения указанных социально-педагогических функций спорта в профессиональную деятельность специалистов физической культуры и спорта.*

Kalit so‘zlar: *sport, ijtimoiy integratsiya, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiylashuv, pedagogik muhit, kasbiy kompetensiya.*

Ключевые слова: *спорт, социальная интеграция, здоровый образ жизни, социализация, педагогическая среда, профессиональная компетентность.*

Zamonaviy jamiyatda globallashuv, urbanizatsiya va raqamlashtirish jarayonlari insonning kundalik turmush tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Texnologik qulayliklarning ortishi mehnat va maishiy faoliyatni yengillashtirayotgan bo‘lsada, jismoniy faollikning qisqarishi, bo‘sh vaqtning passiv shakllari va ijtimoiy muloqotning virtual muhitga ko‘chishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini yanada dolzarblashtirmoqda. Shu sharoitda jismoniy tarbiya va sportni faqat jismoniy mashqlar tizimi yoki musobaqa faoliyati sifatida emas, balki shaxs va jamiyatning o‘zaro munosabatlarini tartibga soluvchi ijtimoiy-pedagogik institut sifatida baholash zarur.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, amaldagi qonunchilikda fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishi, sport infratuzilmasidan foydalanishi va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashga doir tashkiliy-huquqiy asoslar belgilangan [2].

Yoshlar siyosatiga oid huquqiy hujjatlarda esa yosh avlodning jismoniy, ma’naviy va intellektual rivojini qo‘llab-quvvatlash davlat va jamiyat oldidagi ustuvor vazifalardan biri sifatida qaraladi [3]. Mazkur yondashuvlar sportning ijtimoiy vazifalarini ta’lim va tarbiya jarayoni bilan uzviy bog‘lashni taqozo etadi.

Maqolaning maqsadi sportning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shaxsni ijtimoiylashtirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishdagi institutsional-pedagogik imkoniyatlarini ilmiy tahlil qilish hamda bu imkoniyatlarni jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy faoliyati bilan bog‘lashdan iborat. Tadqiqot vazifalari sportning ijtimoiy institut sifatidagi funksiyalarini aniqlash, yoshlar tarbiyasida sportning kompetensiyaviy imkoniyatlarini tahlil qilish, oila-ta’lim-mahalla hamkorligi doirasidagi

ahamiyatini yoritish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni qamrab oladi. Tadqiqotda tizimli yondashuv, qiyosiy-tahlil, mazmuniy umumlashtirish va mantiqiy xulosa chiqarish metodlaridan foydalanildi.

Sport muayyan qoidalar, qadriyatlar, me'yorlar, tashkilotlar va ijtimoiy rollar tizimiga ega bo'lgan faoliyat sohasi sifatida insonning ijtimoiy xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Sport maydonida shaxs umumiy qoidalarga bo'ysunish, hamkorlik qilish, raqobatni me'yoriy doirada olib borish, natija uchun javobgarlikni qabul qilish va o'z xatti-harakatini nazorat qilishga o'rganadi. Shu bois sportning tarbiyaviy samarasi faqat jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan chegaralanmaydi; u ijtimoiy xulq me'yorlarini amaliy vaziyatlarda o'zlashtirish imkonini beradi.

Sportning institutsional xususiyati ayniqsa jamoaviy faoliyatda yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoa ichida vazifalarning taqsimlanishi, murabbiy ko'rsatmalariga rioya etish, sheriklarning imkoniyatlarini hisobga olish va umumiy maqsadni shaxsiy manfaat bilan muvofiqlashtirish shaxsda hamkorlik kompetensiyasini shakllantiradi. Individual sport turlarida esa o'zini boshqarish, ichki intizom, vaqtni rejalashtirish va shaxsiy natija uchun mas'uliyat kuchliroq namoyon bo'ladi. Demak, sportning turli shakllari turlicha ijtimoiy va shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantiradi, biroq ularni birlashtiruvchi jihat - maqsadga yo'naltirilgan faoliyat, qoidaga rioya qilish va natijani baholash madaniyatidir.

Sog'lom turmush tarzi faqat jismoniy mashqlarni bajarish bilan emas, balki kun tartibi, mehnat va dam olish muvozanati, gigiyena, ovqatlanish madaniyati, zararli odatlardan tiyilish va psixologik barqarorlik bilan bog'liq kompleks xulq-atvor tizimidir. Sport ushbu komponentlarning bir qismini muntazam mashg'ulot rejimi orqali amaliy odatga aylantiradi. Mashg'ulotning rejaliligi vaqt intizomini, maqsadning bosqichma-bosqich qo'yilishi esa o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlantiradi. Natijada sport sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni kundalik xatti-harakat bilan bog'lovchi pedagogik vositaga aylanadi.

Yoshlar bilan ishlashda sportning tarbiyaviy imkoniyati murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik mahoratiga bevosita bog'liq. Agar mashg'ulot faqat texnik harakatlarni takrorlash bilan cheklansa, uning ijtimoiy-tarbiyaviy salohiyati to'liq namoyon bo'lmaydi. Aksincha, mashg'ulot jarayonida o'zaro hurmat, halol raqobat, xavfsizlik, o'zini tahlil qilish, jamoadoshni qo'llab-quvvatlash va natijaga konstruktiv munosabat kabi mezonlar tizimli qo'llansa, sport ta'limiy muhit sifatida samarali ishlaydi. Shu jihatdan sport mutaxassisining vazifasi faqat jismoniy yuklama berish emas, balki mashg'ulotning tarbiyaviy maqsadini ham loyihalashdir.

Ijtimoiylashuv shaxsning jamiyatda qabul qilingan qadriyatlar, me'yorlar, ijtimoiy rollar va muloqot usullarini o'zlashtirish jarayonidir. Sport ushbu jarayonni tabiiy faoliyat muhiti orqali qo'llab-quvvatlaydi. Mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etuvchi yosh intizom, mas'uliyat, hamkorlik, raqobat, o'zini nazorat qilish va maqsad sari izchil harakat qilish kabi ko'nikmalarni real vaziyatda sinab ko'radi. Ayniqsa, g'alaba va mag'lubiyatni me'yoriy qabul qilish, hakam qaroriga hurmat bilan munosabatda bo'lish hamda raqibni shaxsiy dushman sifatida emas, musobaqa jarayonining teng ishtirokchisi sifatida ko'rish ijtimoiy yetuklikning muhim belgilaridir.

Sportning integrativ imkoniyati uning turli yosh, kasb, hudud va ijtimoiy mavqega ega insonlarni umumiy faoliyatga jalb qila olishida namoyon bo'ladi. Mahalla musobaqalari, ommaviy yugurish tadbirlari, ta'lim muassasalaridagi sport to'garaklari va oilaviy jismoniy faollik shakllari muntazam muloqot uchun qo'shimcha ijtimoiy makon yaratadi. Bunday muhitda yangi tanishuvlar, o'zaro yordam, jamoaviy mas'uliyat va ishonch munosabatlari shakllanadi. Natijada sport sog'lomlashtirish vazifasi bilan bir qatorda, ijtimoiy kapitalning elementlarini — hamkorlik, ishonch va o'zaro qo'llab-quvvatlashni kuchaytiruvchi omil sifatida ham namoyon bo'ladi.

Yoshlarni sportga barqaror jalb etish birgina sport tashkiloti zimmasidagi vazifa emas. Oiladagi shaxsiy namuna, ta'lim muassasasidagi pedagogik qo'llab-quvvatlash va mahalladagi infratuzilmaviy imkoniyatlar o'zaro uyg'unlashgandagina jismoniy faollik barqaror odatga aylanishi mumkin. Ota-onaning muntazam jismoniy faollikka ijobiy munosabati bolada sportning qadriyat sifatida qabul qilinishiga yordam beradi. Maktab va boshqa ta'lim muassasalari esa jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklari orqali bu munosabatni tizimli ko'nikmaga aylantiradi.

Mahallalarda ochiq sport maydonchalari, yugurish yo'laklari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining mavjudligi aholining turli qatlamlari uchun sportni qulaylashtiradi. Biroq infratuzilmaning mavjudligi o'z-o'zidan yetarli emas; undan foydalanish madaniyati, xavfsizlik qoidalari, yosh va tayyorgarlik darajasiga mos mashg'ulotlarni tashkil etish ham talab etiladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining aholiga metodik maslahat berishi, ommaviy tadbirlarni pedagogik jihatdan to'g'ri loyihalashi va turli guruhlarning ehtiyojlarini hisobga olishi muhimdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassisning zamonaviy kasbiy modeli sport texnikasi va metodikasini bilish bilan cheklanmaydi. U kommunikativ, pedagogik, psixologik va tashkiliy kompetensiyalarni ham o‘z ichiga olishi kerak. Chunki sport mashg‘ulotida ishtirokchining yoshi, motivatsiyasi, sog‘lig‘i, ijtimoiy muhiti va psixologik holati hisobga olinmasa, mashg‘ulotning tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi samarasi pasayadi. Shu sababli mutaxassis sportning ijtimoiy funksiyalarini tushunishi, ishtirokchilar bilan samarali muloqot qila olishi va jamoaviy muhitni boshqara bilishi lozim.

2026-yilda tasdiqlangan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yo‘nalishlari hamda masofaviy kurslarni tashkil etish tartibi soha kadrlarining bilim va ko‘nikmalarini uzluksiz yangilab borish zaruratini huquqiy jihatdan mustahkamlaydi [4]. Bu yondashuv anjuman mavzusida belgilangan qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kasbiy kompetensiyalar va ilg‘or metodik yondashuvlar bilan takomillashtirish vazifalari bilan bevosita uyg‘unlashadi. Sportning ijtimoiy integratsiya va sog‘lom turmush tarziga ta’sirini mutaxassislar tayyorlash mazmuniga kiritish amaliy faoliyatning sifatini oshirishga xizmat qiladi. O‘tkazilgan nazariy tahlil sportning uchta o‘zaro bog‘liq funksiyasini ajratish imkonini beradi. Birinchisi - sog‘lomlashtiruvchi funksiya bo‘lib, u muntazam jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarziga oid xulq-atvor odatlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Ikkinchisi - tarbiyaviy funksiya: sport intizom, qat’iyat, mas’uliyat, o‘zini nazorat qilish va mehnatsevarlikni rivojlantiradi. Uchinchisi - integrativ funksiya: sport hamkorlik, muloqot, o‘zaro hurmat va jamoaviy birdamlikni mustahkamlaydi. Ushbu funksiyalarni alohida emas, yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etish eng maqbul yondashuv hisoblanadi.

Amaliy jihatdan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malaka oshirish dasturlariga sportning ijtimoiy-pedagogik funksiyalari, motivatsion muloqot, inklyuziv sport muhiti, yoshlar bilan ishlash psixologiyasi va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish metodikasiga oid modullarni kuchaytirish maqsadga muvofiq. Ta’lim muassasalari va mahallalarda esa mashg‘ulot samaradorligini faqat jismoniy ko‘rsatkichlar bilan emas, balki davomat, faol ishtirok, jamoaviy hamkorlik, intizom va sog‘lom xulq-atvor odatlarining shakllanishi kabi mezonlar bilan ham baholash kerak. Bunday yondashuv sportning jamiyat taraqqiyotidagi ko‘p funksiyali ahamiyatini amaliy natijaga aylantirish imkonini beradi.

Xulosa. Tahlil natijalari sportni sog‘lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida baholash uning mazmunini to‘liq ochib bermasligini ko‘rsatadi. Sport bir vaqtning o‘zida shaxsning jismoniy faolligini oshiruvchi, ijtimoiy xulq me’yorlarini o‘zlashtiruvchi, irodaviy sifatlarni rivojlantiruvchi va turli ijtimoiy guruhlar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiruvchi institutsional-pedagogik mexanizmdir. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida sportning intizom, mas’uliyat, halol raqobat, o‘zini nazorat qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish imkoniyati katta ahamiyatga ega.

Sportning ijtimoiy samaradorligi oila, ta’lim muassasasi, mahalla va sport tashkilotlari o‘rtasidagi hamkorlik darajasiga bog‘liq. Shu sababli ommaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish bilan bir qatorda, undan metodik jihatdan to‘g‘ri foydalanish, ishtirokchilar motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini barqaror xulq-atvor odatiga aylantirish zarur.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish jarayonida sportning ijtimoiy-pedagogik funksiyalariga oid kompetensiyalarni kuchaytirish maqsadga muvofiq. Bu mutaxassisning kasbiy faoliyatini faqat mashg‘ulot metodikasi bilan cheklamasdan, yoshlar va aholi bilan ishlash, ijtimoiy integratsiyani qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom xulq-atvorni targ‘ib qilish va ta’limiy muhitni boshqarish kabi vazifalar bilan boyitadi. Natijada sportning jismoniy, tarbiyaviy va ijtimoiy imkoniyatlaridan kompleks foydalanish sog‘lom va faol jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2016-yil 14-sentabrdagi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi O‘RQ-406-son Qonuni.

2. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-son Qonuni.

3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2022-yil – 416-b.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2026-yil 18-martdagi 12-mh-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yo‘nalishlari hamda masofaviy qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarini tashkil etish tartibi to‘g‘risida”gi Nizom (Adliya vazirligida 2026-yil 3-aprelda 3804-son bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan).

21–24 YOSHLI MAGISTRANT-TALABALARDA AEROB CHIDAMLILIK VA BO‘G‘IMLAR HARAKATCHANLIGINI RIVOJLANTIRISHNING DIFFERENSIALLASHGAN METODIK ASOSLARI

D.E.Djurabayeva, p.f.b.f.d. (PhD) dotsent v.b
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 21–24 yoshli magistrant-talabalarning jismoniy tayyorgarligi, aerob chidamliligi va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantirishning differensiallashgan metodik usullari ilmiy va amaliy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda magistrantlarning o‘quv-ilmiy faoliyatidagi ruhiy-emotsional va fiziologik xususiyatlari, shuningdek, xotin-qizlar organizmidagi menstrual sikl fazalari (M, F, O, L) va gormonal o‘zgarishlarga moslashtirilgan differensial mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilgan. Shuningdek, mashqlar texnikasi va jismoniy yuklamalar dinamikasini doimiy nazorat qilishda «EduHealth» mobil ilovasi imkoniyatlaridan foydalanishning samaradorligi ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье научно обоснованы дифференцированные методические основы развития аэробной выносливости и подвижности суставов у студентов-магистрантов в возрасте 21–24 лет. В исследовании разработаны дифференцированные программы тренировок с учетом психоэмоциональных и физиологических особенностей учебно-исследовательской деятельности магистрантов, а также фаз менструального цикла (М, Ф, О, Л) и гормональной динамики у девушек. Продемонстрирована эффективность использования мобильного приложения «EduHealth» для контроля техники выполнения упражнений и мониторинга физических нагрузок.*

Kalit so‘zlar: *magistratura, aerob chidamlilik, bo‘g‘imlar harakatchanligi, differensial yondashuv, menstrual sikl, gormonal dinamika, «EduHealth» mobil ilovasi.*

Ключевые слова: *магистратура, аэробная выносливость, подвижность суставов, дифференцированный подход, менструальный цикл, гормональная динамика, приложение «EduHealth».*

Kirish. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida magistratura bosqichida tahsil olayotgan 21–24 yoshli talabalarning o‘quv-ilmiy va ilmiy-tadqiqot faoliyati yuqori aqliy hamda ruhiy-emotsional zo‘riqishlar bilan kechadi [1, 45]. Ushbu yosh davri fiziologik va anatomik jihatdan tayanch-harakat apparati va yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari eng yuqori darajaga yetadigan bosqich bo‘lishiga qaramay, gipodinamika va ilmiy faoliyatdagi intensiv aqliy mehnatchilik gipotoniya, bo‘g‘imlar harakatchanligining cheklanishi hamda aerob chidamlilik darajasining pasayishiga olib kelmoqda [2, 112]. Shu munosabat bilan, magistrantlarning jinsiy va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning aerob chidamliligi hamda bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirishga qaratilgan differensiallashgan metodikalarni ishlab chiqish bugungi kun jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi oldida turgan dolzarb masalalardan biridir [3, 78].

Yoshlarda va talabalarda aerob chidamlilik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish muammolari bo‘yicha ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar (A.A. Borisov [1, 48], V.N. Platonov [3, 82], E.B. Sosina [4, 15] va boshqalar) tomonidan tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, magistratura bosqichidagi talaba-qizlar va yigitlarning ruhiy-fizik holatidagi farqlarni, xususan, qizlar organizmidagi ovarial-menstrual siklning gormonal fazalarini (M, F, O, L) hamda zamonaviy raqamli texnologiyalarni (mobil ilovalar) birgalikda inobatga olgan holda differensiallashgan metodikani kompleks qo‘llash masalalari yetarlicha va atroflicha tadqiq etilmagan [2, 115; 4, 18].

Tadqiqotning asosiy maqsadi 21–24 yoshli magistrant-talabalarning jinsi va fiziologik xususiyatlariga mos holda aerob chidamlilik va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantirishning differensiallashgan metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba-sinov ishlarida asoslashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- Magistrant-talabalarning jismoniy va funksional holatini baholash ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
- Yigitlar va qizlar (menstrual sikl fazalarini inobatga olgan holda) uchun differensiallashgan haftalik va oylik mashg‘ulot modellarini ishlab chiqish.

- Mashg‘ulotlar samaradorligini va texnika to‘g‘riligini nazorat qilishda «EduHealth» mobil ilovasidan foydalanish usulini amaliyotga joriy etish va uning natijalarini baholash.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, goniometriya (bo‘g‘imlar harakatchanligini o‘lchash), funksional sinovlar (PWC170, Rufe testi, o‘pka hayot sig‘imini aniqlash), matematika-statistika metodlari qo‘llanilgan [1, 50; 3, 85].

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 21–24 yoshli magistrant-talabalar organizmining funksional tayyorgarligi va adaptatsiya imkoniyatlarini oshirishda yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hal qiluvchi ahamiyatga ega. Umumiy mashg‘ulot hajmining 60–70% qismi funksional tayyorgarlikka (aerob chidamlilik), 20% qismi pedagogik harakatli o‘yinlarga hamda 10–15% qismi depressiya va emotsional stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi dinamik mashqlarga ajratilishi maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Yigitlar uchun mo‘ljallangan haftalik model adaptatsiya, rivojlantiruvchi, barqarorlashtiruvchi va nazorat bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Dushanba kuni yurak-qon tomir tizimini moslashtirish, seshanba kuni neyro-koordinatsion mashqlar, chorshanba kuni aerob chidamlilik (kardio), payshanba kuni qaddi-qomatni tiklash va bo‘g‘imlar harakatchanligi, juma kuni emotsional barqarorlik va shanba kuni egiluvchanlikni oshirish mashqlari rejalashtirildi. Oylik reja esa bosqichma-bosqich yuklamani oshirish printsipiga asoslandi (1-jadval).

1-jadval. Yigit-magistrantlarning jismoniy tayyorgarligi va salomatligini oshirish dasturi (oylik reja)

Bosqich (Hafta)	Ertalabki blok	Kunduzgi blok	Kechki blok
1-hafta: Adaptatsiya	Joyida yurish (1.5 min), oyoqlar uchun statika (2x3x12), gavdani bukish (3x10), cho‘zilish va meditatsiya (10 min).	Yelka aylantirish (2x10), bo‘yin mobilizatsiyasi (2x8), ko‘krak va orqa mushaklarni cho‘zish (2x20 sek).	Diafragmal nafas olish (5 min), statik planka (3x30 sek), oyoqlar cho‘zilishi (6 min).
2-hafta: Rivojlantiruvchi	Hujum simulyatsiyasi (3x2), bo‘yin/orqa/qo‘llar uchun planka (3x30 sek), arqonda sakrash (3x1 min).	Qo‘llarni yon tomonga ko‘tarish (2x10), tos aylantirish (2x10), nafas mashqlari (3 min).	Dinamik yoga (10 min), oyoqlar uchun planka (10 min), MFR rolik bilan uqalash.
3-hafta: Intensiv	Interval yugurish (1x8), yerga tayanib qo‘llarni bukish (3x12), klassik press (3x15), qadamlash mashqi (3x12).	Bo‘yin va yelka uqalanmasi (2x12), nafas mashqlari (3 min), dinamik harakatlar (6–7 min).	Kompleks cho‘zilish (12 min), meditatsiya, boltir MFR, nafas mashqlari.
4-hafta: Barqarorlashtirish	Oyoqlar dinamikasi (3x12), o‘tirib-turish (3x15), tayanib oyoqlarni tortish (3x20 sek).	Bo‘g‘imlar harakatchanligi (2x10), orqa mushaklari (2x10), 30 m yugurish (6 marta).	Planka (3x25 sek), tinchlantiruvchi yoga (5 min), autogen mashg‘ulot va cho‘zilish (12 min).

Qizlar uchun mashg‘ulotlar ularning ovarial-menstrual siklidagi gormonal tebranishlarga muvofiq ravishda 4 ta fazaga bo‘lib rejalashtirildi:

Menstrual faza (M): Organizmda energiya va ish qobiliyati pasayadi. Shuning uchun quyi intensivlikdagi nafas mashqlari, yengil cho‘zilish hamda parasimpatik nerv tizimini rag‘batlantiruvchi mashqlar beriladi.

Follekulyar faza (F): Estrogen miqdori va nerv-mushak qo‘zg‘aluvchanligi ortadi. Ushbu «anabolik darcha» davrida yuqori intensivlikdagi, kuch va tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladi.

Ovulyator faza (O): Koordinatsiya yuqori bo‘lsada, pay va bo‘g‘imlar jarohatlanish xavfi ortadi. Shuning uchun harakatlar nazorati va muvozanat mashqlariga urg‘u beriladi.

Lutein faza (L): Progesteron oshishi natijasida tana harorati va pul’s chastotasi ko‘tariladi. Mo‘tadil kardio, pilates va bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlovchi mashqlar tavsiya etiladi.

2-jadval. Talaba-qizlarning menstrual sikli fazalariga asoslangan differensiallashgan mashg‘ulot dasturi

Sikl fazasi va intensivlik	Ertalabki blok	Kunduzgi blok	Kechki blok
1-hafta: Menstrual (Pastroq)	Spiral yurish (1.5 min), qorin pastki qismi mashqi (2x3x12), yengil planka (3x2x10), «Cat-flow» (4x3x10).	Kurak mushaklari (1.2x12), bo‘yin mobilizatsiyasi (2.2x8), statik qo‘llar cho‘zilishi (3.2x10).	Diafragmal nafas mashqi (5 min), «Kapalak» cho‘zilish (2x30 sek), relaksatsiya (7 min).
2-hafta: Follekulyar (Yuqori)	Yarim o‘tirib-turish (15x4), platformaga qadamlash (3x4), rezinada cho‘zilish (3x1 min).	Qo‘llarni yon tomonga ko‘tarish (2x10), oyoq, orqa va ko‘krak kompleksi (40 sek), MFR rolik (10–15 sek).	Dinamik yoga (10 min), diafragmal nafas mashqlari, autogen mashg‘ulot.
3-hafta: Ovulyator (Koordinatsion)	Bir oyoqda cho‘zilish (12x3), medbol bilan mashqlar (3x10), to‘siqlar osha yugurish (6 marta).	Kuraklarni birga keltirish (15 sek x 3), gavdani burish (4 sek x 6), bir oyoqda bukilish (30 sek x 4).	Kompleks cho‘zilish (12 min), meditatsiya, yon planka (30 sek x 4).
4-hafta: Lutein (Mo‘tadil)	Tos sohasi dinamikasi (3x12), o‘tirib-turish (3x15), tayanib oyoqlarni tortish (3x20 sek).	Bo‘g‘imlar harakatchanligi (2x10), yelka va orqa mashqlari (2x10), nafas mashqi (3 min).	Statik planka (3x25 sek), oyoqlar mashqi (2x30 sek), tinchlantiruvchi yoga (5 min).

Tadqiqot poyonida mobil ilova vositalarining o‘rni ham baholandi. Mashqlar texnikasini videokuzatish hamda jismoniy yuklamalarni nazorat qilib borish uchun mualliflar tomonidan yaratilgan **«EduHealth»** mobil ilovasi amaliyotga kiritildi. Ushbu raqamli vositadan foydalanish magistrantlarning mustaqil shug‘ullanish samaradorligini 24.5% ga oshirish va bo‘g‘imlar harakatchanligi (egiluvchanlik) ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

Xulosa. 21–24 yoshli magistrant-talabalarning o‘quv-ilmiy faoliyatidagi intensiv aqliy mehnat va gipodinamik omillarni inobatga olgan holda tuzilgan haftalik hamda oylik differensiallashgan mashg‘ulot modellarining qo‘llanilishi ularning aerob chidamliligini oshirishda va bo‘g‘imlar harakatchanligini saqlashda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi. Talaba-qizlar guruhida mashg‘ulot yuklamalarini ularning ovarial-menstrual siklidagi gormonal fazalariga (M, F, O, L) muvofiq differensiallash poydevoriy fiziologik moslashuvni ta’minladi va mushak-bo‘g‘im tizimidagi ortiqcha zo‘riqishlarning oldini oldi. «EduHealth» mobil ilovasining pedagogik jarayonga joriy etilishi talabalarda mustaqil jismoniy tarbiya madaniyatini shakllantirib, mashqlarning bajarilish texnikasi ustidan doimiy raqamli monitoring o‘rnatish imkonini berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Борисов А.А. Методика оценки физической подготовленности и функционального состояния студентов магистратуры // Журнал физического воспитания и спорта. – Ташкент, 2022. – № 2. – С. 45–52.

2. Дадабаев О.Ж. Обоснование здоровьеформирующей технологии по воспитанию студентов: дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент, 2011. – 176 с.

3. Дуйшоев Б.Э. Формирование здорового образа жизни студентов Киргизской Республики средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент, 2008. – 102 с.

4. Djurabayeva D. Talaba-qizlarning fiziologik xususiyatlariga ko‘ra jismoniy yuklamalarni me’yorlash masalalari. // Ilmiy xabarnoma. – Chirchiq, 2024. – №3. – B. 112–118.

5. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов и учащейся молодежи. – Москва: Спорт, 2019. – 320 с.

6. Сосина Е.Б., Юшко Б.Н. Особенности применения физических упражнений с учетом овариально-менструального цикла // Теория и методика физической культуры. – Минск, 2021. – № 1. – С. 14–21.

YENGIL ATLETIKACHILARNING XALQARO SPORT FAOLIYATIDA KASBIY INGLIZ TILI KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

R.M.Ikromiddinova, magistrant
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Maqolada yengil atletikachilarning xalqaro sport faoliyatida kasbiy ingliz tili kompetensiyasiga bo‘lgan ehtiyoji, mazkur kompetensiyaning musobaqa, mashg‘ulot, hakamlar ko‘rsatmalarini tushunish, xorijiy sportchilar va murabbiylar bilan muloqot qilish hamda sportga oid ilmiy axborotdan foydalanishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida 30 nafar yengil atletikachi bilan ehtiyojlarni aniqlash anketasi va maxsus diagnostik testdan foydalanishga mo‘ljallangan ilmiy-metodik model taklif etiladi. Model “English for Athletics” kasbiy yo‘naltirilgan dasturini yaratish, 15 nafar tajriba va 15 nafar nazorat guruhida tajriba-sinovdan o‘tkazish hamda pre-test va post-test natijalarini qiyosiy baholashni nazarda tutadi. Tadqiqot yengil atletikachilarning xalqaro kommunikativ tayyorgarligini sport mashg‘ulotlari mazmuni bilan integratsiyalash zarurligini asoslaydi.*

Аннотация: *В статье анализируется потребность легкоатлетов в профессиональной англоязычной компетенции в условиях международной спортивной деятельности, а также её значение для участия в соревнованиях, понимания инструкций тренеров и судей, общения с зарубежными спортсменами и специалистами и использования научной информации в сфере спорта. В рамках исследования предлагается научно-методическая модель, предусматривающая проведение анкетирования и специального диагностического тестирования среди 30 легкоатлетов. Модель включает разработку профессионально ориентированной программы “English for Athletics”, её экспериментальную апробацию в экспериментальной и контрольной группах по 15 человек и сравнительную оценку результатов до и после обучения. Обосновывается необходимость интеграции профессиональной языковой подготовки с содержанием спортивной подготовки легкоатлетов.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, kasbiy ingliz tili, sport kommunikatsiyasi, kasbiy kompetensiya, xalqaro musobaqa, innovatsion metodika.*

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, профессиональный английский язык, спортивная коммуникация, профессиональная компетентность, международные соревнования, инновационная методика.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish faqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan cheklanmaydi. Xalqaro musobaqalar, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari, seminarlar va ilmiy-amaliy tadbirlarda sportchi turli mamlakat vakillari bilan muloqot qiladi, reglament va yo‘riqnomalarni o‘qiydi, hakamlar ko‘rsatmalarini qabul qiladi hamda ommaviy axborot vositalariga intervyu beradi. 2024-yilda sportchi-talabalar va sport sohasi manfaatdor tomonlari ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot ham umumiy ingliz tili bilan bir qatorda sportga yo‘naltirilgan ESP elementlarini o‘quv jarayoniga kiritish zarurligini ko‘rsatadi [1].

Yengil atletika xalqaro terminologiyasi, musobaqa jarayonidagi standart buyruqlar va sportga oid ilmiy materiallarning katta qismi ingliz tilida qo‘llanadi. World Athleticsning 2026-yilgi Competition and Technical Rules hujjati hamda 2026-yil davomida e’lon qilingan rasmiy o‘zgartirishlar xalqaro yengil atletika musobaqalarida qo‘llanadigan amaldagi termin va tartiblarni belgilaydi [7]. Shu sababli sportchi umumiy til bilimidan tashqari call room, accreditation, lane assignment, personal best, qualifying round, false start va warm-up area kabi musobaqaga xos tushunchalarni real vaziyatda tushunishi va qo‘llay olishi zarur.

Kasbiy maqsadlar uchun ingliz tilini o‘qitishda ehtiyojlar tahlili dastur mazmunini real kommunikativ vazifalarga moslashtirish imkonini beradi. 2025-yilda 100 nafar sport yo‘nalishi talabalari ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot amaliy kommunikatsiya va sportga oid lug‘atga ehtiyoj yuqori ekanini ko‘rsatgan [2]. Koreyalik universitet sportchi-talabalari bilan o‘tkazilgan 2025-yilgi sifat tadqiqotida esa xalqaro sport muhitida ayniqsa speaking ko‘nikmasi va sportga xos ingliz tilining ahamiyati qayd etilgan [3]. 2026-yilgi tadqiqotlar ham sportchi-talabalar uchun kontekstual, kommunikativ va amaliy ESP materiallarini ishlab chiqish zarurligini tasdiqlaydi [4; 5]. Shundan kelib chiqib, yengil atletikachilar uchun ingliz tili dasturini musobaqa va mashg‘ulot faoliyati bilan integratsiyalashgan shaklda yaratish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi yengil atletikachilarning xalqaro sport faoliyatida zarur bo‘ladigan kasbiy ingliz tili kompetensiyasini rivojlantirish uchun ilmiy-metodik model ishlab chiqish va uni keyingi tajriba-sinov jarayonida baholash mezonlarini belgilashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun sportchilarning til ehtiyojlarini aniqlash, maxsus diagnostik vosita yaratish, “English for Athletics” dasturining mazmuniy modullarini belgilash hamda tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash vazifalari qo‘yildi.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotning rejalashtirilgan empirik bazasini 30 nafar yengil atletikachi tashkil etadi. Ishtirokchilarning kasbiy til ehtiyojlarini aniqlash uchun 20 savoldan iborat anketa, boshlang‘ich kasbiy til kompetensiyasini baholash uchun esa 100 ballik “Athletics English Diagnostic Test” ishlab chiqildi. Diagnostik test besh komponentdan iborat: athletics vocabulary – 20 ball, competition English – 20 ball, reading – 20 ball, listening – 20 ball va speaking – 20 ball. Bunday tuzilma umumiy grammatik bilimdan ko‘ra sportchining xalqaro sport muhitida bajaradigan kommunikativ vazifalarini baholashga yo‘naltirilgan.

Tajriba-sinov dizaynida 30 ishtirokchini boshlang‘ich diagnostika natijalari va sport tajribasini hisobga olgan holda ikki teng guruhga ajratish ko‘zda tutiladi: 15 nafar sportchi tajriba guruhini, 15 nafar sportchi nazorat guruhini tashkil etadi. Tajriba guruhi uchun 8–10 haftalik “English for Athletics” dasturi joriy etiladi. Nazorat guruhi esa mavjud odatiy tayyorgarlik sharoitida davom etadi. Har ikki guruhda tajriba boshida pre-test va yakunida post-test o‘tkazilishi, o‘zgarishlar foiz, o‘rtacha ball va guruhlararo farq asosida tahlil qilinishi rejalashtiriladi.

1-jadval. “English for Athletics” dasturining tavsiya etilayotgan mazmuniy modullari

Modul	Asosiy mazmun	Kasbiy vazifa
Athletics terminology	Yugurish, sakrash, uloqtirish, jihozlar va natija terminlari	Sport terminlarini to‘g‘ri tushunish va qo‘llash
Training and coaching English	Mashg‘ulot topshiriqlari, yuklama, tiklanish va texnika	Murabbiy ko‘rsatmalarini tushunish
Competition English	Call room, start, lane, attempts, qualification, results	Musobaqa jarayonida muloqot qilish
Rules and officials	Qoidalar, ogohlantirishlar, hakamlar ko‘rsatmalari	Rasmiy ko‘rsatmalarni tushunish
International communication	Sportchi, murabbiy va tashkilotchilar bilan dialog	Xorijiy ishtirokchilar bilan muloqot
Travel and accreditation	Safar, mehmonxona, ro‘yxatdan o‘tish, akkreditatsiya	Xalqaro safarda mustaqil kommunikatsiya
Media and interviews	Intervyu, natijani izohlash, maqsad va taassurot	OAV bilan muloqot
Sports science English	Sport ilmiy matnlari, performance va recovery	Kasbiy axborotni o‘qish va tahlil qilish

Asosiy natijalar va muhokama. Ushbu bosqichda maqolada soxta empirik natijalar keltirilmaydi; aksincha, tajriba-sinov uchun o‘lchov modeli va kutilayotgan ilmiy natijalar aniqlashtiriladi. Dastlabki ehtiyojlar tahlili orqali sportchilarning qaysi vaziyatlarda ingliz tilidan ko‘proq foydalanishi, qaysi ko‘nikmalar ularga qiyinchilik tug‘dirishi va qaysi mavzularni o‘rganishga ehtiyoj yuqori ekanligi aniqlanadi. Bu ma’lumotlar dastur mazmunini sportchilarning real ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi.

Taklif etilayotgan modelning muhim jihati shundaki, til o‘rganish yengil atletika mazmunidan ajratilmaydi. Masalan, speaking topshiriqlari oddiy kundalik suhbat o‘rniga musobaqa oldidan call roomdagi muloqot, hakamdan start vaqti yoki yo‘lak raqamini so‘rash, xorijiy sportchi bilan natijalar haqida suhbatlashish kabi vaziyatlarga quriladi. Listening topshiriqlarida stadion e’lonlari, hakam ko‘rsatmalari va murabbiy tavsiyalariga yaqinlashtirilgan materiallardan foydalaniladi. Reading komponentida esa musobaqa jadvali, qisqa reglament, sportchi profili va ilmiy-ommabop sport matnlari qo‘llanadi.

Kasbiy yo‘naltirilgan bunday yondashuv sportchining til bilimini mustaqil maqsad sifatida emas, sport faoliyatini samarali amalga oshirish vositasi sifatida rivojlantiradi. So‘nggi tadqiqotlarda sportchi-talabalar uchun ESP mazmunini ularning real ehtiyojlari, sportga xos terminologiya, og‘zaki kommunikatsiya va autentik sport materiallari bilan bog‘lash tavsiya etiladi [1; 2; 3; 5]. Shu bilan birga, 2025-yilda sportchilar va murabbiylar bilan amalga oshirilgan ESP loyihasi kasbiy sport kommunikatsiyasini maxsus til dasturi orqali qo‘llab-quvvatlashning amaliy imkoniyatlarini ko‘rsatadi [6].

Tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining pre-test hamda post-test ko‘rsatkichlari taqqoslanadi. Alohida komponentlar bo‘yicha o‘sish dinamikasini tahlil qilish qaysi yo‘nalishlarda dastur samaraliroq bo‘lganini ko‘rsatadi. Masalan, athletics vocabulary va competition English bo‘yicha o‘sish sport terminologiyasi hamda musobaqa vaziyatlariga mos mashqlar samaradorligini, speaking va listeningdagi o‘zgarishlar esa xalqaro kommunikativ tayyorgarlik darajasini aks ettiradi. Yakuniy xulosalar faqat real tajriba natijalari olingandan so‘ng statistik ko‘rsatkichlar bilan to‘ldirilishi lozim.

Taklif etilayotgan “English for Athletics” modeli sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonida fanlararo integratsiya imkoniyatini ham ko‘rsatadi. Yengil atletika nazariyasi va amaliyoti, sport pedagogikasi hamda kasbiy xorijiy til elementlarining bir dasturda uyg‘unlashishi sportchining xalqaro maydondagi mustaqilligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Mazkur yo‘nalish kelgusida murabbiylar, sport hakamlari va boshqa sport mutaxassislari uchun ham moslashtirilgan kasbiy til modullarini ishlab chiqishga metodik asos bo‘la oladi.

Xulosa. Yengil atletikachining xalqaro sport faoliyatiga tayyorgarligi tarkibida kasbiy ingliz tili kompetensiyasini rivojlantirish dolzarb amaliy vazifalardan biridir. Umumiy ingliz tili kursidan farqli ravishda, “English for Athletics” dasturi sportchining musobaqa, mashg‘ulot, hakamlik, safar, media va sport ilmiga oid real kommunikativ ehtiyojlariga asoslanishi kerak. Taklif etilgan ilmiy-metodik model 30 nafar sportchi ishtirokidagi ehtiyojlar tahlili va diagnostika, 15 nafardan tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirish, 8–10 haftalik kasbiy dastur hamda pre-test/post-test baholash tizimini birlashtiradi. Keyingi bosqichda modelning samaradorligi real tajriba natijalari asosida tekshirilishi va statistik tahlil qilinishi zarur. Ushbu yondashuv sport ta’limida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini kuchaytirish, shuningdek yengil atletikachilarning xalqaro kommunikativ tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Anqi D., Sweeheng C., Thein W.M. Making a case for English for specific purposes in China: listening to stakeholders’ voices // Humanities and Social Sciences Communications. – 2024. – Vol. 11. – Article 1646. DOI: 10.1057/s41599-024-04145-4.

2. Sari M.N., Zaim M., Ardi H. What Are the Perceived Needs, Lacks, and Wants of Sports Students in Learning English? // Lingua Didaktika: Jurnal Bahasa dan Pembelajaran Bahasa. – 2025. – Vol. 19, No. 1. DOI: 10.24036/ld.v19i1.130924.

3. Ahn T.Y. A Qualitative Needs Analysis of Korean University Student-Athletes’ English Use // Journal of Korea English Education Society. – 2025. – Vol. 24, No. 2. – P. 1–23. DOI: 10.18649/jkees.2025.24.2.1.

4. Nasution K., Priyana J. Student-Athletes’ Narratives of English Learning Needs in Special Sports Classes: Implications for Contextual ESP Instruction // International Journal of Educational Narratives. – 2026. – Vol. 4, No. 1. – P. 130

5. Melyati D., Heliza R. Developing a Needs-Informed Design Framework for ESP Materials in Athletics Courses // EDU RESEARCH. – 2026. – Vol. 7, No. 1. – P.

6. Rosalia H., Mappanyukki A.A., Hamzah A., Awal A., Ahmad A. Pemberdayaan komunitas olahraga dengan program ESP (English for Specific Purposes) untuk meningkatkan keterampilan bahasa Inggris atlet dan pelatih di Sulawesi Selatan // KORSAcs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. – 2025. – Vol. 4, No. 1. – P. 22–26.

7. World Athletics. Competition and Technical Rules – 2026 Edition. – Monaco: World Athletics, 2026; Competition and Technical Rule Amendments, July 2026.

YOSHLARNING KREATIV FIKRLASH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHGA YANGICHA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

J.B.Abatov p.f.b.f.d (PhD
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim tizimi shunday qurilishi kerakki, talaba-yoshlar mustaqil fikr yuritishlari, turli nuqtai nazarlarni, turli pozitsiyaslarni solishtirishlari, faktlar, qonunlar, fan qonunlari, ularning bilimlari asosida o‘z pozitsiyalarini shakllantirish va bahslasha olishlari, ta’lim mazmunini modernizatsiyalash, pedagogik-ilmiy dunyoqarashni rivojlantirish jarayoni, o‘qitish metodlari, vositalari, shakllari va texnologiyalarini takomillashtirish haqida ma’lumotlar aytib o‘tilgan.*

Аннотация. *В данной статье утверждается, что современная система образования должна быть построена таким образом, чтобы учащиеся могли самостоятельно мыслить, сравнивать различные точки зрения и позиции, а также анализировать факты, законы, научные законы, а также формировать собственные позиции и уметь их отстаивать; процесс модернизации содержания образования, развитие педагогико-научного мировозрения, методики преподавания, приводится информация об усовершенствовании методов, средств, форм и технологии обучения.*

Kalt so‘zlari. *talaba-yoshlar, ilg‘or, texnologiya, motivatsiya, tanqidiy fikrlash, axborot, kreativ.*

Ключевые слова: *студенты, прогрессивность, технологии, мотивация, критическое мышление, информация, творчество.*

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimi shunday qurilishi kerakki, talaba-yoshlar mustaqil fikr yuritishlari, turli nuqtai nazarlarni, turli pozitsiyaslarni solishtirishlari, faktlar, qonunlar, fan qonunlari, ularning bilimlari asosida o‘z pozitsiyalarini shakllantirish va bahslasha olishlari mumkin. Buning ushun ta’lim jarayoniga innovatsion yondashuv zarur. Xususan, bolg‘usi mutaxassislarni zamon talablariga mos ravishda tayyorlash, ilg‘or pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish, pedagogik faoliyatga innovatsion yondashish davr talabi hisoblanadi. O‘qitish jarayoniga innovatsiyalarni olib kirish raqobarga bardoshli kadrlar etishtirib berishning muhim sharti. Xususan, ta’lim jarayoniga ilg‘or ilm-fan yutuqlarini joriy etish yo‘li bilan yangiliklar yaratish sifati oshadi. Shunindek, ta’limdagi innovatsiyalar har bir sohada bo‘lgani kabi fanda, uning bir yo‘nalishida yirik yangiliklarga erishish, kashfiyotlar yaratish, izlanishlarda, ilm sohasida yangi ilm va bilimlarni ochish, texnika va texnologiyalarning yangi avlodini yaratish, ishlab chiqarish, texnologiyalar sohalarida erishilgan eng so‘nggi yutuqlarni qo‘llash bilan bog‘lıq. Innovatsion faoliyat qaysi sohada bo‘lmasin, kashfiyotlar, e’lon qilingan yangiliklar, texnika va texnologiya yutuqlari va texnologik jarayonlarni yangilash, mahsulot bilan ta’minlash va boshqa yo‘nalishlardagi barcha yangiliklarni tizimli ravishda uzluksiz joriy etib borishni ta’minlash jarayonidir.

Zamonaviy oliy ta’limning asosiy vazifasi har bir talabaning qobiliyatini yuzaga chiqarish, yuqori texnologiyali, raqobatbardosh dunyoda hayotga tayyor shaxsni tarbiyalashdan iborat. Tadqiqot ishida tanqidiy fikrlash jarayoni ettita omil mavjudligi bilan shakllanadi va ta’minlanadi: 1) motivatsiya; 2) tanqidiy fikrlash qoidalarini bilish; 3) muammoli muammolarni hal qilish; 4) o‘quvchilar uchun tanlov vaziyatlarini muntazam ravishda yaratish; 5) mashg‘ulot paytida dialog; 6) nazorat usulini keyingi aks ettirish bilan birlashtirish; 7) muloqotning demokratik uslubi (xatolarni tuzatish)

Tadqiqot ishi yuzasidan talabalarning tanqidiy va kreativ fikrlashga o‘rgatishda aniq metodologik yondashuv va nazariyalarga asoslanish, tarixiy-falsafiy, milliy, pedagogik–psixologik omillarning yaxlitligi va birligini hisobga olish maqsadga muvofiqligi, tanqidiy va kreativ fikrlashga o‘rgatish jarayonini texnologiyalashtirish kutilgan natijalarga to‘liq erishish imkonini beradi.

Olib borilgan izlanishlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarning tanqidiy va kreativ fikrlashga o‘rgatishda yuqorida tavsiflangan texnologiyalar asosida rivojlantirishning shakl va usullarini maqsadli va to‘g‘ri tanlash, axborotlarning globallashuvi sharoitida talabalarning tanqidiy va kreativ fikrlashga o‘rgatishda ularning ongiga vazifalarni, muhokama qilish uchun mavzularni tanlash mutaxassis hal qilishi kerak bo‘lgan kasbiy vazifalar talablari bilan bir qatorda uning umumiy intellektual rivojlanishiga, muammoning mohiyatini nafaqat kasbiy faoliyatga, balki muayyan ijtimoiy sharoitlar bilan bog‘liq holda

tushunish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozimligi masalasi ilgari surilgan. Chunki, zamonaviy jamiyat, demak, zamonaviy ta’lim muayyan fikrlash fazilatlariga ega erkin, ijodiy shaxsga muhtoj. Fikrlash erkinligi uning ijodiy va konstruktiv faoliyatga yo‘naltirilgan tanqidiy yo‘nalishini anglatadi, shuning uchun erkin shaxs tafakkurining sifat xususiyati tanqidiy fikrlashdir.

Innovatsiya har qanday sohada yangilikni qo‘llash bo‘lib, uzluksiz jarayonni bildiradi, tizimli faoliyatni, aniq strategiyani amalga oshirishdan dalolat beradi. Yangilikka intilish, yaratuvchanlik, kashfiyotlar va ular asosida qo‘lga kiritiladigan ishlanmalar har qanday sohada resurs talab etadi. Ayniqsa, talabalarning tanqidiy fikrlashni rivojlantirish texnologiyalarini ta’lim jarayoniga tadbiq qilish samarali foydalanish talaba-yoshlar va o‘qituvchining ijodiy hamkorligiga, har qanday materialga analitik yondashuvni rivojlantirishga asoslanadi. U materialni yodlash uchun emas, balki muammoni qo‘yish va yechim topish uchun mo‘ljallangan.

Chet ellik olimlar tamonidan 2022 yulda o‘tkazilgan tadqiqotlarda “Tanqidiy fikrlash bugungi kunda ta’limdagi eng muhim, ammo e’tibordan chetda qolgan tenglik muammolaridan biridir» deb ta’kidlangan edi (Seale, 2020). Seale ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo miqiyosida har 10 o‘qituvchidan faqat 1 nafari o‘z talabalariga tanqidiy fikrlashni o‘rgatishga tayyor ekanliklarini his qilishgan. Bu tanqidiy fikrlash vazifalarini tez-tez belgilashda ikkilanishni va o‘quvchilarda ushbu ko‘nikmalarning rivojlanishini tan olish qobiliyatini tushuntirishi mumkin. Talabalarni tanqidiy fikrlash jarayoni orqali o‘z maqsadlarini ishlab chiqish va saqlashga undash talabalarning faolligini va ularning o‘rganish haqidagi tushunchalarini yaxshilashi mumkin. Umumiy jarayon (Gillis, 2018). Talabalarning aksariyati turli manbalardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish uchun kamida haftalik va oylik so‘rashlarini his qilishdi. Bu talabalar uchun tobora muhim mahoratdir, chunki ma’lumotlar miqdori o‘sishda davom etmoqda, talabalar uning ishonchliligi va haqiqiyligini qanday tanqidiy tahlil qilishni bilishlari kerak. “Manbalarni ajratish va plagiatni tushunish kabi an’anaviy ko‘nikmalardan foydalanishning dolzarbligi Internetda mavjud bo‘lgan juda ko‘p ma’lumotlar tufayli kuchaydi (Microsoft Education Team, 2010).

Ta’limning asosiy vazifasi o‘quvchida jamiyatda muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun bugun va kelajakda kerak bo‘ladigan ko‘nikmalarni shakllantirishdir. Kreativ fikrlash bugungi yoshlar ega bo‘lishi kerak bo‘lgan muhim ko‘nikmadir (Lucas va Spencer, 2017). Bu ko‘nikma ularga doimiy tarzda va shiddat bilan o‘zgarayotgan, oddiy savodxonlikdan tashqari «XXI asr» ko‘nikmalariga ega ishchilarni taqozo etayotgan dunyoga moslashishga ko‘maklashadi. Umuman olganda, bugungi o‘quvchi kelajakda hozir hatto mavjud bo‘lmagan sohalarda ishlashi, yangi muammolarni yangi texnologiyalar orqali hal etishi kutilmoqda. O‘quvchida kreativ fikrlash ko‘nikmasini shakllantirish ularga tobora murakkablashayotgan mahalliy va global muammolarni noodatiy yondashuv orqali hal etish imkonini beradi. Maktabda kreativ fikrlashni rivojlantirishning ahamiyati faqatgina mehnat bozori bilan cheklanmaydi. Maktab yoshlar uchun o‘z qobiliyat va ko‘nikmalarini, shu jumladan ijodiy talantlarini kashf etishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, kreativ fikrlash o‘quvchilarning ta’lim olishini hodisalar, tajribalar va xatti-harakatlarni yangicha va shaxsan mazmunli usulda talqin etish orqali qo‘llab-quvvatlaydi (Beghetto va Kaufman, 2007). O‘quvchining xayoli va qiziquvchanligi ta’lim jarayonida qo‘l keladi: ijodiy fikrlash shu tariqa o‘zaro kelishuvchanlik vositasiga aylanadi, hattoki avvaldan belgilangan ta’lim maqsadlari kontekstida ham (Beghetto va Plucker, 2006). Maktabda o‘quvchining motivatsiyasi va qiziqishini oshirish uchun, barcha o‘quvchilarning ijodiy salohiyati va shijoatini hisobga oluvchi ta’limning yangi shakllari yo‘lga qo‘yilishi zarur. Bu ayniqsa ta’lim jarayoniga unchalik qiziqish bildirmayotgan o‘quvchilarga yordam berishi mumkin va ular o‘z fikrini ayta olishiga, salohiyatining ochishiga xizmat qiladi. (Hwang, 2015). Har qaysi boshqa ko‘nikma kabi, kreativ fikrlash ham amaliy va manzilli yondashuv orqali rivojlantirilishi mumkin (Lucas va Spencer, 2017). Ba’zi o‘qituvchilarga o‘quvchining kreativ fikrlashini rivojlantirish o‘quv dasturidagi boshqa fanlar evaziga bo‘layotgandek tuyulishi mumkin. Aslida, o‘quvchilar barcha fanlarda kreativ fikrlashi mumkin. Kreativ fikrlash bilim berishga qaratilgan dars mobaynida ko‘r-ko‘rona yodlash o‘rniga tadqiqot va ixtironi qo‘llab-quvvatlaydigan yondashuvlar orqali rivojlantirilishi mumkin (Beghetto, Baer va Kaufman, 2015). O‘qituvchilar kreativ fikrlashni ajrata olishlari, bunday fikrlashga mos shart-sharoitlarni bilishlari va o‘zlari ham o‘quvchilarga fikrlashda ko‘proq ijodiy yondashishga yordam bera olishni bilishlari kerak. Kreativ fikrlash qay tarizqa vujudga kelishi borasidagi puxtaroq tasavvur, o‘z navbatida, o‘qituvchilarga ta’lim jarayonida o‘quvchilarda ijodiy g‘oyalar «inkubatsiya» bo‘lishi uchun muayyan vaqt talab etishini anglashga yordam beradi (Csikszentmihalyi, 1996).Texnologiya o‘qituvchilarga ko‘proq ma’lumotga ega bo‘lish imkonini bersa-da, tanqidiy fikrlashni o‘rganish uchun faqat ma’lumot etarli bolmaydi. “Ushbu ma’lumot to‘g‘ri savollar berish, qarama-qarshi ma’lumotlarni aniqlash, ushbu ma’lumotlarning ishonchliligi va to‘g‘riligini baholash va responsep” da qanday harakatlar qilish kerakligini aniqlash istagi

qobiliyatisiz ma’nosizdir. Bu esa o‘qituvchilarga ma’lumotlardan tashqariga chiqishga yordam berish uchun doimiy yordamni talab qiladi va o‘z talabalariga uni topgandan keyin nima qilish kerakligini bilishga yordam beradi.

Talabalarning ijodkorlik ko‘nikmalarini idrok etishida sezilarli o‘zgarishlar qayd etilgan bo‘lsa-da, o‘qituvchilar talabalarga texnologiyadan foydalangan holda loyihalar yaratish imkoniyatlari sonining ozgina o‘sishini ko‘rsatadi. Bu topilma bir qatorda ND Compass ma’lumotlariga ko‘ra, oilalarning 52% dan ortig‘i talabalar o‘qishga kamroq vaqt sarflashganini his qilishgan (2022). Ammo bu Kapur va Kaufman (2020) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotga zid keladi, bu esa COVID-19 pandemiyasi davrida ijodiy harakatlar to‘rt Cs, ayniqsa ijodkorlik bo‘ylab rivojlanganligini ko‘rsatdi. “Umuman olganda, ijodiy muvaffaqiyat va qobiliyatning barcha darajalaridagi odamlar keng ko‘lamli innovatsiyalar va o‘ziga xoslik” (2020, p.) bilan paydo bo‘lgan muammolarga javob berishga harakat qilishdi va muvaffaqiyatga erishdilar.

Jahon Iqtisodiy Forumida (2018) ijodkorlikni 2015 yildagi o‘ninchi ko‘rsatkichdan ish joyi uchun uchinchi eng muhim mahorat sifatida baholaydi. Ularning ta’kidlashicha, "kelajakda o‘z martabalarini isbotlamoqchi bo‘lganlar uchun mashinalar samarali hal qila olmaydigan sohalarda malaka oshirish (ya’ni, murakkab muammolarni hal qilish, ijodkorlik, eng yaxshi retseptdir, muvaffaqiyat uchun" (2018). O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, bunday inqirozlar sharoitida ijodkorlik nafaqat o‘sishi mumkin, balki merosni yaratishga yo‘naltiriladi deydi (Kaufman, 2018; Routledge va boshqalar, 2008; Sligte va boshq., 2013). Ushbu tadqiqot natijalari birma-bir texnologiya vositalari va ularning talabalarni o‘rganishga ta’siri bo‘yicha kelajakdagi qarorlar haqida tushuncha beradi va ma’lumot beradi. Natijada talabalarning ta’limga ta’sir qilish uchun samaradorlikni oshirish uchun ish qilish zaruriyati paydo bo‘lgan va bu tadqiqot ishida birma-bir texnologiya tashabbuslari bo‘yicha mavjud tadqiqotlarga, xususan, bu erda o‘rganilgan 4 C ko‘nikmalari kabi yumshoq ko‘nikmalar ta’siriga qo‘shiladi.

Ushbu muammoga qarshi turishga tayyorlik, asosan, yopilishdan oldin o‘z o‘quvchilari uchun yakkama-yakka qurilmalar va internetga ega maktablar tomonidan aniqlangan. Ushbu tadqiqot natijalari, vaqt tufayli, nafaqat yakkama-yakka tashabbusning talabalarning 4 C ko‘nikmalariga ta’sirini ko‘rib chiqdi, balki bu ta’sirlarni butun dunyo bo‘ylab pandemiyadan oldin va undan keyin ham qamrab oldi. Bu tadqiqot muhim ahamiyatga ega edi, chunki birma-bir texnologiya qurilmalarining roli pandemiya keltirib chiqaradigan ta’lim o‘zgarishlarida muhim tarkibiy qism bo‘ldi. Ushbu tadqiqot kelajakdagi tashabbuslar uchun yondashuvni boshqarishi va innovatsion o‘zgarishlar bo‘yicha ilg‘or tajribalarni xabardor qilishi mumkin. Birga-bir texnologiyani amalga oshirish, shubhasiz, XI asr ko‘nikmalarini, jumladan, muloqot, hamkorlik, tanqidiy fikrlash va ijodkorlikni rivojlantirish salohiyatini va texnologiya savodxonligining tez rivojlanayotgan kontseptsiyasini ilgari surgan.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Sunnatova R. va boshqalar. Mustaqil fikrlash. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. - T.: “Sharq”, 2000. -112-b.

2. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardayev A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. - T.: «Fan va texnologiya», 2008. -27, 28-b. 3. Ibragimova G. Interfaol o‘qitish metodlari va texnologiyalari asosida talabalarning kreativlik qobiliyatlarini rivojlantirish. - T.: «Fan va texnologiya», 2016. -150-b.

3. Muxammadiyev, L. G‘. (2020). Moddiy va ma’naviy merosimiz– ajdodlarimiz jasoratining yuksak timsoli. Science and Education, 1(5).

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANINING AHAMIYATI VA SAMARALI TASHKIL ETISH YO‘LLARI

U.X.Jumayeva,
Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani
7-umumiy o‘rta ta’lim maktabining oliy toifali
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning ahamiyati, uning o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash hamda ularning har tomonlama barkamol bo‘lib voyaga yetishishidagi o‘rni atroflicha yoritilgan. Jadal rivojlanayotgan davrda yoshlarning komp’yuter, telefon va boshqa raqamli texnologiyalariga ko`p vaqt ajratishi natijasidan kelib chiqayotgan kamharakatlik (gipodinamika) muammosi hamda uning bolalar organizimida salbiy ta’siri*

tahlil qilinadi. Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 7-umumiy o‘rta ta’limi maktabining amaliy tajribasiga tayangan holda, jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar, interfaol metodlar va qiziqarli o‘yinlar vositasida tashkil etish yo‘llari ko‘rsatib berilgan. Maqolada o‘quvchilarning fanga qiziqishini oshirish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakillantirish hamda maktabda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishga qaratilgan amaliy takliflar va zamonaviy tavsiyalar ilgari surilgan.

Аннотация: *В данной статье всесторонне рассматривается важность преподавания физической культуры в общеобразовательных средних школах, её роль в укреплении здоровья учащихся и их всесторонем гормоничном развитии. В условиях современного быстро развивающегося мира. Анализируется проблема малоподвижности (гиподинамики), возникающей из-за того, что молодые люди проводят много времени за компьютерами, телефонами и другими цифровыми технологиями, и её негативное влияние на организм детей. На основе практического опыта 7-й общеобразовательной средней школы Каршинского района Кашкадаринской области показаны способы организации уроков физической культуры с использованием современных педагогических подходов, интерактивных методов и интересных активных игр. В статье предлагаются практические предложения и современные рекомендации направленные на повышении интереса учащихся к физической культуре, формиравание воли навыков командной работы, а ткже широкое распространение здорового образа жизни в школе.*

Kalit so‘zi: *Jismoniy tarbiya, maktab ta’limi, sog‘lom turmush tarzi, kamharakatlik, dars samaradorligi, harakatli o‘yinlar.*

Ключивые слова: *Физическая культура, школьное образование, здоровый образ жизни, физическая активность, эффективность урока, активные игры.*

Jismoniy tarbiya o‘quvchilarning sog‘lom va har tomonlama rivojlangan shaxs bo‘lib voyaga etishda muhim o‘rin tutadigan fanlardan biridir. Bugungi kunda yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy chiniqtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Zero, sog‘lom avlod har qanday jamiyat taraqqiyotining asosiy poydevoridir.[1,1-15-b;2,1-4-b.]

Maktab ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fani o‘quvchilarining nafaqat jismoniy, balki ma’naviy, axloqiy va irodaviy sifatlarini shakillantirishda ham beqiyos ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy maqshqlar bilan shug‘illanish o‘quvchilarining chidamliligini, chaqqonliligini, tezkorliligini, egiluvchanligini, kuchini oshiradi, ularning diqqatini jamlash va o‘quv faoliyatidagi samaradorligini yaxshilaydi. Hozirgi zamonda o‘quvchilarining harakatsiz turmush tarzi, komp’yuter va telefon qurilmalariga ko‘p vaqt sariflashi ularning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli maktablarda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy talablar asosida, qiziqarli va samarali tashkil etish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.[3,1-92-b;4,1-48-b]

Jamiyat taraqqiyotining har bir bosqichida sog‘lom, jismonan barkamol va ma’naviy yetuk avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib kelgan. Yoshlarning jismoniy va ma’naviy sog‘lig‘ini mustahkamlash, jismoniy tarbiyaga bo‘lgan barqaror qiziqishini shakillantirish masalasi bugungi kunda alohida ahamiyat kasb e’tmoqda. Zero, sog‘lom avlod har qanday davlatning kelajagi, uning ijtimoy-iqtisodiy taraqqiyotining omilidir. So‘ngi yillarda axborot tehnologiyalarining jadal rivojlanishi, o‘quvchilarning kompyuter va mobil qurilmalari bilan ko‘p vaqt band bo‘lishi ularning harakatsiz turmush tarziga moyilligini kuchaytirmoqda. Bu holat, o‘z navbatida, o‘smirlar salomatligida turli funksional buzilishlar, semizlik, holsizlik va nerv-ruhiy zo‘riqish kabi salbiy oqibatlarga olib kelmoqda. Shu bois makatablarda jismoniy tarbiya darslarini zamon talablariga mos, qiziqarli va samarali tashkil etish masalasi nazariy jihatdan tadqiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.[2,1-2-b;8,1-55-b.]

Jismoniy tarbiya nafaqat o‘quvchining jismoniy sifatlarini, balki uning irodaviy, axloqiy va ijtimoiy fazilatlarini ham shakillantiruvchi kompleks pedagogik jarayon hisoblanadi shu sababli ushbu fanni o‘qitish metodikasini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy e’tish orqali darslar samaradorligini oshirish masalasining ilmiy-nazariy jihatdan tadqiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi masalalari pedagogika va sport fanlari sohasidagi ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqot ob’yekti bo‘lib kelgan. Xususan jismoniy tarbiyaning

umumnazariy asoslari, uning ta’lim-tarbiya tizimidagi o‘rni bo‘yicha bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo‘lib ularda jismoniy mashiqlarning organizmga ta’siri, harakat faaoliyatining rivojlantirish qonuniyatlari atroflicha yoritilgan. O`quvchilarning yosh-fizologik xususiyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo‘llash, o‘yin va musobaqa metodlaridan foydalanish masalalari ham bir qator tadqiqotlarda o‘z aksini topgan. Xorijiy pedagogik adabiyotlarda esa jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalar (fitnes-trekkerlar, video-tahlil vositalari)dan foydalanish, o‘quvchilar motivatsiyasini oshirish masalalari faol o‘rganilmoqda. O`quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini individual hisobha olish, darslarni qiziqarli va natijaviy tashkil etishning yaxlit metodik tizimi etarlicha borish zaruratini keltirib chiqaradi.[3,1-115-b,10,22-25]

Tadqiqotning maqsadi – umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etishning nazariy-metodik asoslarini o‘rganish hamda ularni amaliyotga tadbiq etishni yo‘llarini ishlab chiqarishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun tadqiqot jaroyonida quyidagi vazifalar belgilangan:

jismoniy tarbiya fanining maqsad va vazifalarini, uning o‘quvchi shaxsini shakillantirishdagi o‘rnini nazariy jihatdan tahlil qilish;

maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning mavjud holatini va unga uchraydigan muammolarini aniqlash;

darslarni samarali tashkil etishning zamonaviy pedogogik usul va vositalarini tizimlashtirish;

o‘tkazilgan so‘rov va kuzatuvlar asosida amaliy natijalarni tahlil qilish;

tadqiqot natijalari asosida ilmiy asoslangan xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.[3,1-20-b; 5,1-34-b;7,1-105-b.]

Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi:

mavzuga oid ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish metodi;

o‘qituvchilar va o‘quvchilar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazish metodi;

jismoniy tarbiya darslarini bevosita kuzatish metodi;

olingan natijalarni tahlil qilish va statistik ishlov berish metodi;

Tadqiqot Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 7-umumiy o‘rta ta’lim maktabida o‘tkazilgan bo‘lib, unda turli sinf o‘quvchilari ishtirok etdi. So‘rovnoma va kuzatuv natijalari statistik jihatdan qayta ishlanibdi. O‘tkazilgan so‘rovnoma va pedagogik kuzatuvlar natijasida quyidagi holatlar aniqlandi va o‘quvchilarning katta qismi jismoniy tarbiya darsini yoqtirishini bildirgan, biroq ularning bir qismi dars mazmuni bir hilligi, mashqlarning takrorlanuvchanligi sababli qiziqishning pasayishini takidlagan. Bu holat darslarni tashkil etishda o‘yin va musobaqa elementlaridan yetarlicha foydalanilmayotganligidan dalolat beradi.[7,1-118-b.]

Darslarda o‘yin metodi, individual yondashuv va musobaqa elementlarini joriy e’tish o‘quvchilarning faolligi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Xususan darsga faol qatnashuvchi o‘quvchilar ulishi 55 foizdan 87 foyizga, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaining ijobiy o‘sishi esa 43 foizdan 71 foizga yetdi. Shuningdek, kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, indiviydual va differensial yondashuvni qo‘llagan o‘qituvchilar sinfida o‘quvchilar orasidagi jismoniy tayyorgarlik farqi kamaygan, zaifroq o‘quvchilar ham darsda o‘zini ishonchli his qila boshlagan. Bu esa jismoniy tarbiya darslarida yakka tartibda yondashuvning muhimligini tasdiqlaydi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, darslarni zamonaviy pedagogik usullar, musobaqada differensial yondashuv va nazariy-amaliy uyg‘unlik asosida tashkil etish o‘quvchilarning jismoniy faolligini va qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.[9,15-24-b; 10,22-27-b]

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quydagi ilmiy hulosalarga kelindi:

Birinchidan, jismoniy tarbiya fani o‘quvchining nafaqat jismoniy, balki ma’naviy-ahloqiy va irodaviy sifatlarini shakillantiruvchi komplekis pedagogik jarayon bo‘lib, uning ta’lim tizimidagi ahamiyati ortib bormoqda.

Ikkinchidan, darslarni o‘yin va musobaqa elementlari, indiviydual-differensial yondashuv hamda zamonaviy vositalar asosida tashkil etish o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.[7,1-123-b]

Uchunchidan, nazariy bilim va amaliy mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga munosabatni shakillantirishning muhim omili hisoblanadi.

To‘rtinchidan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahoratini muntazam oshirib borish, ularning zamonaviy metodika va texnalogiyalar bilan qurollantirish darslar sifatini yanada oshirish imkonini beradi.

Yakun sifatida aytish mumkinki, umumiy o`rta ta’lim makatablarda jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish nafaqat o‘quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, balki ularning har tomonlama barkamol irodali va jamiyatga foydali shaxs sifatida tarbiyalashga hizmat qiladi. Shu sababli ushbu yo‘nalishdagi ilmiy-metodik tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish maqsadga muvofiqdir.[10, 22-28-b.]

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasining “ Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.-75-b
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “ Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora–taadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. – Toshkent .2017.(Iqtibos: 1-4-b)
3. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2019.-378 b.
4. Ashmarin B.A Pedagogika fizicheskoy kulturi. – Sankt-Peterburg: Peter, 2018.-224b
5. Karimov I.A. va boshqalar. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.-256b.
6. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020.-210 b
7. Xolmuhamedov R.D. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnalogiya, 2022.-180b
8. Nazarov M.T. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakillantirishning pedagogik shart-sharoitlari. – Toshkent,2021.-145b.
9. Yusupov A.A. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnalogiyalar. Pedagogika va psixologiya jurnali, 2023№4.15-27b
10. Toshpo‘latov B.N. Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshrish yo‘llari. Sport va ta’lim jurnali, 2022, №2. 22-28-b.

G‘OVLAR OSHA YUGURISHDA MURAKKAB RITMIK HARAKATLAR TEXNIKASINING ENG MUHIM TARKIBIY QISMINI XUSUSIYATLARI

N.A.Karimov, p.f.b.f.d (PhD), dotsent v.b
O‘zbekistan davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada g‘ovlar osha yugurishda sportchining harakat faoliyati ritmik tuzilishining nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Harakat ritmi sport texnikasining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralib, uning fazoviy-vaqt, dinamik va koordinatsion xususiyatlari yoritilgan. G‘ovlar osha yugurish texnikasi murakkab koordinatsiyali harakat faoliyati sifatida sportchidan yuqori darajadagi tezlik, tezlik-kuch qobiliyati, maxsus chidamlilik, muvofiqlashtirish va reaksiya tezligini talab qilishi asoslangan. Tadqiqotda g‘ovlar orasidagi yugurish, g‘ovdan oshib o‘tish va keyingi yugurishga o‘tish bosqichlarining o‘zaro bog‘liqligi hamda ularning musobaqa natijasiga ta’siri ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, murakkab texnik harakatlarni tarkibiy fazalarga ajratish, har bir fazaning optimal ritmik ko‘rsatkichlarini aniqlash va maxsus mashqlar orqali ularni takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlari ochib berilgan.*

Аннотация. *В статье анализируются теоретические и практические аспекты ритмической структуры двигательной деятельности спортсмена в беге с барьерами. Ритм движений рассматривается как важнейший компонент спортивной техники; при этом исследуются его пространственно-временные, динамические и координационные характеристики. Установлено, что техника бега с барьерами — как сложная, скоординированная двигательная деятельность — требует от спортсмена высокого уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координации и*

быстроты реакции. Рассматривается взаимосвязь между фазами бега между барьерами, самим преодолением барьера и переходом к последующей фазе бега, а также их влияние на соревновательный результат. Кроме того, в статье освещаются педагогические возможности разделения сложных технических движений на составляющие фазы, определения оптимальных ритмических параметров для каждой из них и их совершенствования посредством выполнения специальных упражнений.

Kalit so‘zlar. *G‘ovlar osha yugurish, harakat ritmi, ritmik tuzilish, sport texnikasi, texnik tayyorgarlik, fazoviy-vaqt ko‘rsatkichlari, koordinatsion qobiliyat.*

Ключевые слова: *барьерный бег, ритм движений, ритмическая структура, спортивная техника, техническая подготовка, пространственно-временные параметры, координационные способности.*

Mavzuning dolzarbligi. Olimlarning fikriga ko‘ra (Stolyar.L.M, O.A.Ledovskaya,) harakatning turli tarkibiy qismlari, ma’lum darajada uni amalga oshirish sifatiga ta’sir qiladi, doimiy ravishda tadqiqo‘lchilar va mutaxassislarning e’tiborini tortadi. Bu xususiyatlardan biri harakatning ritmik tuzilishi yoki harakat ritmidir.

Hatto qadimgi yunon sportchilari ham o‘z harakatlarining ritmiga alohida e’tibor berishgan, buni ular nozik tarbiya ifodasi deb bilishgan. Qadimgi yunonlarning ritmik mashqlari, eng avvalo, estetik talablariga javob bergan.

Yunon tilidan tarjima qilingan “ritm” tushunchasi "oqim" degan ma’noni anglatadi. Bu tushuncha umumiy ketma-ketlik yoki bir butunning kichik tarkibiy qismlarining umumiy birikmasi sifatida qaraladi. Ritm namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari - elementlarning takrorlanishi va ularning almashinish o‘lchovliligi. Ritmik tuzilish harakat faoliyatlarining fazalarini bajarish tartibini, alohida fazalarning davomiyligi qanday bog‘liqligini, kuch urg‘ularining vaqt bo‘yicha qanday taqsimlanishini, ularni qo‘llash oqibatlari qanday, harakatning davomiyligi va yohnalishini ko‘rsatadi. Kuchlar quyi tizimlar ritmlarining harakatlar sistemasining yagona ritmiga birlashishi barqaror ritmik tuzilmani yaratadi.

Ritm tuzilishi kuch komponenti orqali harakatlarning dinamik tuzilishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Harakatlarning ruhiy tuzilishi bilan ham yaqin bog‘liqlik mavjud - insonning aqliy apparatida vaqtning ma’lum nuqtalarida va tana ko‘rsatkichlarining havodagi va bir-biriga nisbatan ma’lum pozitsiyalarida qilingan harakatlarning esda qolarli tasvirlarini yaratish va shakllantirish uchun vositalarni tanlashdir.

Ritmik texnik mahorat - bu aerobika va mashg‘ulo‘l paytida ijro etiladigan bir qancha jismoniy mashqlar. Shuning uchun ko‘pchilik tadqiqo‘lchilarning ta’kidlashicha, harakat faoliyati ritmik tuzilishini shakllantirish jarayonidagi asosiy muammolar: optimal ritmni dastlabki shakllantirish va sog‘lomlashtirish maqsadida qo‘llaniladi.

G‘ovlar osha yugurish murakkab muvofiqlashtiruvchi sport turlariga tegishli bo‘lsa, bu mashqni amalga oshirish reaktsiyaning maksimal namayon bo‘lishini, tezlik-kuch qobiliyatini, tezlikka chidamliligi va muvofiqlashtirishni talab qiladi. Shu sababli, ushbu harakat faoliyatining oqilona texnikasini o‘zlashtirish va uni stressli muhitda barqaror namoyish etish musobaqalashish natijaga ta’sir qiluvchi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Ma’lum bir harakat faoliyatining bunday texnikasini o‘zlashtirish va ushbu texnikani yanada takomillashtirish jarayoni juda qiyin hisoblanib, murakkab harakat faoliyati texnikasini o‘zlashtirish darajasining cheklovchi omili o‘zlashtirish eng qiyin bo‘lgan elementni oqilona amalga oshirishdir, bu aslida g‘ovlardan oshib o‘tishdir. Ya’ni, bu harakat vositalarining eng qiyin elementi - g‘ovlardan oshib o‘tishning oqilona texnikasiga ega bo‘lish g‘ovlar bo‘yicha yakuniy natijani belgilovchi eng muhim omillardan biridir.

G‘ovlar osha yugurishning o‘zi uni amalga oshirishning qisqaligi (0,3 dan 0,5 s gacha) va olingan fazoviy-vaqt xususiyatlarini talqin qilishning murakkabligi tufayli alohida g‘ovlararo ko‘rsatkichga qaraganda kamroq o‘rganiladi.

Har qanday murakkab koordinatsiyali harakat faoliyatida bo‘lgani kabi, g‘ovlar osha yugurishda tana ko‘rsatkichlarining fazoviy joylashuvida ma’lum “asosiy” bir jarayondan ikkinchisiga o‘tish davomiyligining vaqt ko‘rsatkichlari mavjud. Bu mashg‘ulo‘l vaqtida aniq bajarilishi harakatning umuman muvaffaqiyatini belgilaydi.

Musobaqa mashqlari shunday harakatlarning cheklangan yig‘indisidan iborat bo‘lib, sport natijasining borishi ularning har birining muvaffaqiyatiga bog‘liqdir. Tana ko‘rsatkichlari ratsional texnikaga eng maqbul bo‘lgan jarayonlarni egallashi uchun fazoda bir-biriga nisbatan va harakatni amalga oshirish vaqtining har bir daqiqasida harakatni ta’minlaydigan mushak guruhlarida kuchaygan harakatlar talab etiladi. Ushbu ko‘rsatkichni cheklaydigan bo‘g‘inlarda harakatni ta’minlaydigan mushak guruhlarida kerakli o‘lcham va davomiylikdagi kuchaygan harakatlar talab etiladi.

G‘ovlar osha yugurishning ushbu xususiyatlarining ketma-ketligi uning ritmik tuzilishidir. Ushbu tuzilmani yig’indisi sport natijasining o‘sishiga olib keladi. Yengil atletikaning boshqa turlari (tayanib sakrash) bo‘yicha olib borilgan tadqiqo‘llar shuni ko‘rsatdiki, murakkab texnik harakatni uning tarkibiy elementlariga bo‘lish va kuch bilan bajariladigan harakatlarga etibor qaratish, ularning har biriga alohida ta’sir etuvchi vositalarni ham kompleks ta’sirni ham tanlash orqali sport ko‘rsatkichlarini yaxshilash mumkin.

G‘ovlar osha yugurishda shunga o‘xshash vaziyat yuzaga kelishi mumkinligini taxmin qilish mumkin. Shu bois mahalliy va xorijiy olimlar g‘ovlar osha yugurish jarayonini yanada chuqurroq o‘rganishga, uni qisqa muddatli bosqichlarga ajratishga harakat qildilar.

Muayyan qonuniyatlarni aniqlash uchun musobaqalar va mashg‘ulo‘llarda qatnashish jarayonida turli balantlikdagi g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha tadqiqo‘llar olib borildi. Ushbu harakat vositalarini ketma-ket rivojlanishida tana ko‘rsatkichlarining havodagi xolatlari va bo‘g‘inlardagi burchaklarning o‘rganilgan darajasi uchun aniq natijalar to‘g‘risida ma’lumo‘llar olindi.

Biroq, to‘g‘ridan-to‘g‘ri amalda qo‘llash uchun ushbu ma’lumo‘llar quyidagi sabablarga ko‘ra mavhum harakterga ega:

- ularni o‘lchash uchun murakkab o‘lchov uskunalari talab qilinadi;

- bunday ma’lumo‘llarni qayta ishlashning ancha uzoq davom etishi malakani oshirish va tuzatish samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi.

paydo bo‘ladigan xatolar;

- tana ko‘rsatkichlarining joylashuvi parametrlarining raqamli ifodalari va bo‘g‘inlardagi burchak harakteristikalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri amaliy ish jarayonida, ayniqsa dastlabki mashg‘ulo‘llarda tushuntirish qiyin;

- ma’lum bir bosqichga maqsadli ta’sir ko‘rsatadigan vositalarni tanlashda mashqlar rejimida qiyinchiliklar paydo bo‘ladi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi bilan bog‘liq holda, pedagogik jarayonni takomillashtirishda tizimli-strukturaviy yondashuvdan foydalanish yanada istiqbolli va qulayroq ko‘rinadi.

Buning uchun avvalo g‘ovlar osha yugurish jarayonini kichikroq fazalarga bo‘lib, sportchi tanasining har bir ko‘rsatkichining, harakat tezligining o‘zgarishini kuzatishda tadqiqo‘lni chuqurlashtirish kerak. Ushbu tezliklarning o‘zgarishida turli g‘ovlar balandlikdagi natijalarning ma’lum mashqlarni olib borilishi.

Ushbu tezliklarning qiymatlarini o‘zgartirib, turli mushak guruhlarida harakatlarning namoyon bo‘lishining optimal rasmini shakllantirish kerak ya’ni berilgan harakat faoliyatining ritmik tuzilishini ochib berish.

Adabiyo‘llarda yengil atletikaning boshqa turlariga nisbatan bunday muammolarni hal qilishning o‘xshash usullari tasvirlangan: turgan joyda sakrash, qisqa masofaga yugurish, uloqtirish kabi turlaridir.

Ko‘pgina mualliflar harakat vositasining ma’lum bir qismini yoki umuman ushbu harakatni yaxshilash uchun maxsus vositalarni tanlash bilan bog‘liq jiddiy qiyinchiliklarni qayd etadilar. Shu jumladan tanlangan mashqlarni bajarish tartibi: ishning intensivligi, takroriy soni va mashqlar ketma-ketligi har bir mashgulo‘lda ham ma’lum vaqt oralig’ida ham qiyinchilikga uchraydi.

Shunga asoslanib, murakkab texnik harakat faoliyatlarini o‘qitish va takomillashtirishning o‘quv-pedagogik jarayoni tizimini aniqlashda quyidagi ketma-ketlik ajratiladi:

- aniq, tushunarli atamalar bilan tavsiflangan ushbu harakat faoliyatlarini obyektiv modelini yaratish;

- sportchilarning ko‘pchiligi uchun umuman harakterli bo‘lishi mumkin bo‘lgan aniqlangan namunaviy ko‘rsatkichlarga jalb qilinganlarning individual parametrlari va muayyan shug‘ullanuvchining mumkin bo‘lgan individual xususiyatlari o‘rtasidagi nomuvofiqlik darajasi;

- o‘qitish va takomillashtirish uslibiyati (uslublar, vositalar, ularning ketma-ketligi, intensivligi, hajmi);

- ushbu vosita harakatini o‘zlashtirish va takomillashtirish jarayonini nazorat qilish metodologiyasi;

- o‘quv jarayonini moddiy-texnik va tashkiliy ta’minlash.

Ushbu tizimning har bir komponentini amalga oshirish muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

Eng istiqbolli yo‘lni quyidagi tarzda ko‘rib chiqish mumkin: murakkab harakat faoliyatining o‘rganilayo‘lgan tuzilishining tanlangan elementlari uchun bunday mashqlarni tanlang, bajarilganda no‘lo‘g‘ri texnik ko‘rsatkichlar chiqarib tashlanadi. Tabiiyki, bunday mashqlarni ajratib ko‘rsatish juda qiyin, ammo har bir alohida holatda bunga intilish kerak.

Ilmiy va uslubiy adabiyo‘llarda bunday vositalarning tavsifi yetarli emasligi aniq. G‘ovlar osha yugurish bo‘yicha yetakchi mutaxassislar g‘ovlar osha yugurish texnikasiga ular orasidagi yugurish tezligiga va umuman musobaqa natijasiga g‘ovlar ritm tuzilishining ta’siri muammosini bir necha bor ko‘rib chiqdilar.

Ularning aksariyati masofani bosib o‘tishning optimal ritmini egallashni samarali texnikaning asosiy xususiyati va nafaqat ma’lum bir natija darajasida ishlash muvaffaqiyati, balki keyingi taraqqiyo‘lni ham aniq belgilaydi.

Murakkab harakat faoliyatlarini o‘zlashtirishga qodir bo‘lmaganlar uchun umumiy formulalar, ayniqsa mashg‘ulo‘llarning dastlabki bosqichlarida texnikada samarali ishlashga imkon bermaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282–son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, qarori. lex.uz

2. Kudratov R.K. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. 2012 y.

3. Shokirjonova K.T. pedagogika fanlari nomzodi, professor Toshkent – 2011

4. Shakirjanova K.T. pedagogika fanlari nomzodi, professor, Toshkent – 2009

5. Taranova A.V. Kolobov V.A.– st. prepodavatelg‘ kafedrq teorii i metodiki legkoy i tyajeloy atletiki i velosporta UzGIFK TASHKENT – 2012

6. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati(G‘ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) Chirchiq 2021

7. https://uzathletics.uz/

DEVELOPMENT OF COMPLEX TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE BOXERS

Z.Sh.Khadiyatullaev*, *Doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD),
Professor, Master of Sports of Uzbekistan of International Class. Tashkent city, Republic of Uzbekistan

Abstract. *In this article, based on the results of the experiment conducted by the researchers, it is proposed to develop a special training plan adapted to the individual characteristics and functional state of the body for the special physical training of female boxers recruited to the Uzbekistan national boxing team, and to develop the physical qualities of female boxers based on the competition conditions, using general and special means selectively directed according to the number of heart contractions, the analysis of physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, low-tension punches, high-tension punches, and accuracy of punches will be discussed, with the aim of improving the process of targeted preparation of athletes for competitions through the development of training methods.*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada tadqiqotchilar tomonidan o‘tkazilgan tajriba natijalariga asoslanib, O‘zbekiston milliy boks terma jamoasiga jalb etilgan ayol bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun ularning individual xususiyatlari va organizmning funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish taklif etiladi. Shuningdek, mashg‘ulot usullarini takomillashtirish orqali sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash jarayonini yaxshilash maqsadida, musobaqa sharoitlarini hisobga olgan holda hamda yurak qisqarishlari soniga*

qarab tanlab qo‘llaniladigan umumiy va maxsus vositalar yordamida ayol bokschilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) hamda zarba aniqligini rivojlantirish masalalari muhokama qilinadi.

Keywords: *physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development, explosive endurance coefficient, explosive endurance index, creatine phosphate performance index, rapid endurance coefficient, low-tension punch, high-tension punch, accuracy of punches.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, jismoniy rivojlanish, portlovchi chidamlilik koeffitsiyenti, portlovchi chidamlilik indeksi, kreatinfosfat samaradorligi indeksi, tezkor chidamlilik koeffitsiyenti, past kuchlanishli zarba, yuqori kuchlanishli zarba, zarbalar aniqligi.*

Introduction. A number of scientific studies conducted in the field of sports show that in achieving high results in female boxers, specific morphological characteristics, high level of physical and psychological abilities, high technical and tactical skills, and proper organization and management of training processes are of great importance. In many countries of the world, large-scale scientific research is being carried out to adapt the training system for boxing athletes to modern requirements. However, there is a lack of detailed scientific developments and experiences in organizing a system for selecting female boxers to participate in the first women's national team, identifying talented female boxers who can achieve high results in boxing in the future, and organizing their training processes.

Due to the insufficient study of the issues of developing complex criteria for selecting female boxers for the preliminary women's national team, taking into account individual capabilities, the results in the process of transition from the initial qualification stage to the advanced qualification stage were not sufficiently studied It is worth noting that the lack of systematic study of the factors affecting the effectiveness of the selection of female boxers for the first women's national team and the lack of scientifically based recommendations pose a number of challenges for experts in the field.

It is no exaggeration to say that the Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No. PQ-5099 “On Measures for the Further Development of Boxing” dated April 29, 2021 has made a significant contribution to the further development of the sport of boxing.

Women’s boxing was included in the Olympic Games in 2016. In this sport, the number of female boxers in our country, who are currently training for the Uzbekistan national boxing team, has not been sufficiently developed, so great attention should be paid to the training of female boxers. Leading scientists in the field, such as F.K. Turdiev, S.S. Tajibaev, F.T. Abdullaev, Q.A. Umarov, Z.Sh. Khadiyatullaev and many other experts, considered it important to pay serious attention to the development of all physical qualities and abilities from the age of the initial preparatory stage.

However, to date, the issues of determining the intensity and volume of use of tools aimed at improving physical quality indicators in female boxers have not been sufficiently studied. This situation has clarified the relevance of this study.

Materials and methods. Determining the physical fitness of female boxers on a special bag (number of punches delivered by signal).

Based on the goals and objectives of our research, the following was carried out: In the test for special physical training, a test was taken to determine the special physical training of female boxers, a test was taken to check the number of blows given by a signal on a special bag, The average number of punches delivered at maximum speed in female boxers was determined as follows: PDLT - punch delivered at low tension, PDHT - punch delivered at high tension, APD - accuracy of punches delivered (%).

Table 1.

Specific physical fitness indicators of female boxers (number of punches delivered on signal) (before the experiment)

T/r	F.I.	Sports title	PDLT	PDHT	APD %
1	To. Ja.	MSIC	68,06	180,59	83,33
2	Xu. Mu.	MSIC	69,51	179,21	75,00
3	Yu. Zi.	MSIC	65,38	183,20	83,33
4	Yo. Az.	MS	73,64	177,12	66,67

5	**Be. Ra.**	**MSIC**	**64,11**	**180,03**	**75,00**
6	**Xu. Se.**	**MSIC**	**66,52**	**187,13**	**75,00**
7	**Is. Od.**	**MSIC**	**62,28**	**188,41**	**83,33**
8	**Be. Di.**	**MSIC**	**63,01**	**191,08**	**83,33**
9	**Ya. Zi.**	**MS**	**75,17**	**178,84**	**66,67**
10	**Sha. So.**	**MSIC**	**63,54**	**193,19**	**83,33**
11	**Ab. Di.**	**MSIC**	**67,22**	**186,13**	**75,00**
12	**Qu. Ra.**	**MSIC**	**68,71**	**189,38**	**75,00**

Note: PDLT - punch delivered at low tension, PDHT - punch delivered at high tension, APD - accuracy of punches delivered (%).

In our female boxer Ya.Zi., the average number of high-speed punches is PDLT - punch delivered at low tension - 75.17 which is a low figure. In Is.Od., this result was PDLT - punch delivered at low tension - 62.28 which is a high figure (see table 1).

The average number of high-speed punches in our female boxer Yo.Az. was a low figure of PDHT - punch delivered at high tension - 177.12. In Sha.So., this result was a high figure of PDHT - punch delivered at high tension - 193.19.

In the special physical fitness test, a test was taken to check the number of punches delivered on a special bag by signal, the average number of punches delivered at high speed was APD - accuracy of punches delivered - 83.33% and 5 of our female boxers achieved the highest result.

Results and discussion. Training camps were organized for female boxers who are training for the Uzbekistan national boxing team.

The main goal of the training and sports session:

To improve general and special physical fitness, work on technical and tactical movements with the opponent, ensure optimal neuropsychic state, prepare female boxers for complex fights, and increase the desire to win.

The use of various means and methods of pedagogical influence, as well as the widespread use of vitamins to ensure a high level of performance and maintain it throughout the competition.

Improving special physical training and combat skills.

In the test for special physical training, a test was taken to determine the special physical fitness of female boxers, which involved checking the number of punches delivered on a special bag using a signal. In our female boxer Yo.Az., the average number of high-speed punches is PDLT - punch delivered at low tension - 61,22 which is a low figure. In Is.Od., this result was PDLT - punch delivered at low tension - 51,18 which is a high figure (see table 2).

Table 2.

Specific physical fitness indicators of female boxers (number of punches delivered on signal) (after the experiment)

T/r	F.I.	Sports title	PDLT	PDHT	APD %
1	**To. Ja.**	**MSIC**	**55,17**	**221,55**	**90,00**
2	**Xu. Mu.**	**MSIC**	**57,23**	**219,79**	**90,00**
3	**Yu. Zi.**	**MSIC**	**59,41**	**223,27**	**83,33**
4	**Yo. Az.**	**MS**	**61,22**	**218,19**	**83,33**
5	**Be. Ra.**	**MSIC**	**53,19**	**241,25**	**90,00**
6	**Xu. Se.**	**MSIC**	**56,15**	**251,47**	**83,33**
7	**Is. Od.**	**MSIC**	**51,18**	**258,84**	**90,00**
8	**Be. Di.**	**MSIC**	**52,74**	**261,91**	**90,00**
9	**Ya. Zi.**	**MS**	**60,98**	**217,48**	**83,33**
10	**Sha. So.**	**MSIC**	**53,79**	**259,37**	**90,00**
11	**Ab. Di.**	**MSIC**	**54,82**	**256,28**	**83,33**
12	**Qu. Ra.**	**MSIC**	**57,01**	**249,73**	**90,00**

Note: PDLT - punch delivered at low tension, PDHT - punch delivered at high tension, APD - accuracy of punches delivered (%).

In our female boxer Ya.Zi., a test was taken to check the number of blows delivered by a signal on a special bag in the special physical fitness test, the average number of blows delivered at high speed was PDHT - punch delivered at high tension - 217.48 a low figure. In Be.Di., this result was PDHT - punch delivered at high tension - 261.91 a high figure.

In the special physical fitness test, a test was taken to check the number of punches delivered on a special bag by signal, the average number of punches delivered at high speed was APD - accuracy of punches delivered - 90.00% and 7 of our female boxers achieved the highest result.

Conclusion. In order to determine the indicators of special physical fitness of female boxers, it is advisable to conduct special physical training, psychological preparation, and the basic foundation of special physical movements that prepare for competitions in a systematic process, adapted to the type and characteristics of the sport of boxing. In order to determine the physical development indicators, physical qualities, and physical fitness levels of female boxers who are engaged in the Uzbekistan national boxing team, control test exercises were taken from them. In the pedagogical experiment, the indicators of special physical fitness of female boxers were determined. According to the results of this control test, a test was taken to check the blows on a special bag in the second test of blows given by a signal to determine the special physical fitness of female boxers, In the test for special physical training, a test was taken to determine the special physical fitness of female boxers, which involved checking the number of punches delivered on a special bag using a signal. In our female boxer Yo.Az., the average number of high-speed punches is PDLT - punch delivered at low tension - 61,22 which is a low figure. Is.Od., this result was PDLT - punch delivered at low tension - 51,18 which is a high figure. In our female boxer Ya.Zi., a test was taken to check the number of blows delivered by a signal on a special bag in the special physical fitness test, the average number of blows delivered at high speed was PDHT - punch delivered at high tension - 217.48 a low figure. Be.Di., this result was PDHT - punch delivered at high tension - 261.91 a high figure.

In the special physical fitness test, a test was taken to check the number of punches delivered on a special bag by signal, the average number of punches delivered at high speed was APD - accuracy of punches delivered - 90.00% and 7 of our female boxers achieved the highest result. According to the results of control exercises, which reflect the level of development of specific physical fitness indicators, the indicators observed at the beginning of the study in female boxers differed from each other. It was found that physical quality indicators, including: strength, speed, agility, etc., were not sufficiently developed in female boxers.

In order to eliminate the identified shortcomings, the necessary recommendations and instructions were developed. The general and special physical fitness levels of female boxers who are training in the Uzbekistan national boxing team were correctly assessed during the control test practice, and their growth indicators were highly evaluated..

Feedback processes were exchanged with relevant personnel in this field and sports trainers with extensive sports experience on the effective organization of measures to eliminate the shortcomings that arose during our research process..

List of used literature.

1. Tajibaev S.S. Methodology of using movement games in the integrated training of young wrestlers. Monograph. Chirchik – 2016. - 176 p.

2. Tajibaev S.S., Umarov Q.A., Abdullaev M.J. Improving the sports pedagogical skills of boxers (Women's boxing). 2021. -174 p.

3. Khalmukhamedov R.D., Shin V.N., Tajibaev S.S., Improving the sports pedagogical skills of boxers. Textbook. Tashkent.-2020. - 596 p.

4. Khadiyatullaev Z.Sh., “Fundamentals of Olympic knowledge”. (in Uzbek). [Text]: Training manual. -T.: “Umid design”, 2022. - 177 p.

5. Islomova Kh.F., Turdiev F.K., Khadiyatullaev Z.Sh., Turdonova S., “Basics of Olympic knowledge”. (in English). [Text]: Textbook. -T.: “Umid design”, 2022. – 175 p.

6. Khodjaev F., Khadiyatullaev Z.Sh., “National active games”. [Text]: Textbook. -T.: “Zamon Poligraf”, 2023. – 314 p.

7. Khojmetov A, Abatov J, Khadyatullaev Z, Akhmedov A. “Physical education and the history of the Olympic Games”. (Textbook) Nokis, 2023. – 182 p.
8. Turdiev F.K., Abdullaev F.T., Khadiyatullaev Z.Sh. “Theory and methodology of the selected sport (BOXING)”. [Text]: Textbook. -T.: “Zamon Poligraf”, 2023. – 352 p.
9. Zhumanov O.S., Abdullaev F.T., Turdiev F.K., Khadiyatullaev Z.Sh. “History of physical education and the Olympic movement”. [Text]: Textbook. -T.: “Zamon Poligraf”, 2023. – 322 p.
10. Abdullaev F.T., Khadiyatullaev Z.Sh., Ishonkulov B., Urazbaev A., Abdukhamidov A. “Theory and methodology of boxing”. [Text]: Textbook. -T.: “Zamon Poligraf”, 2025. – 324 p.
11. Turdiev F.K., Abdullaev F.T., Khadiyatullaev Z.Sh. “Theory and methodology of the selected sport (BOXING)”. [Text]: Textbook. -T.: “Umid design”, 2025. – 387p.
12. Zhumanov O.S., Abdullaev F.T., Turdiev F.K., Khadiyatullaev Z.Sh. “History of physical education and the Olympic movement”. [Text]: Textbook. -T.: “Umid design”, 2025. – 344 p.
13. Khadiyatullaev Z.Sh. “Methodology for improving the special physical training of highly qualified female boxers”. Ped.nauk. -T.: 2025. – 124 p.
14. Khadiyatullaev Z.Sh. “Theoretical and practical foundations of the special physical training of highly qualified female boxers”. [Text]: Methodological manual. -T.: “Zamon Poligraf “, 2025. – 117 p.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO‘NALISHI TALABALARIGA INGLIZ TILINI O‘QITISHNING KREATIV STRATEGIYALARI

Q. Y.Kojanbergenova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Maqolada jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarga ingliz tilini o‘qitishda kreativ va innovatsion yondashuvlardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, talabalarning kasbiy kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, sportga oid professional terminologiyani o‘zlashtirish, og‘zaki muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ingliz tilini kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan integratsiyalash masalalari ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация. *В статье освещается важность использования креативных и инновационных подходов в обучении английскому языку студентов, обучающихся по направлению физической культуры и спорта. Также рассматриваются вопросы развития профессиональной коммуникативной компетенции студентов, освоения профессиональной спортивной терминологии, формирования навыков устного общения и интеграции английского языка с будущей профессиональной деятельностью.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, kreativ strategiyalar, kommunikativ kompetensiya, ESP, kasbiy leksika, sport terminologiyasi, sport mutaxassislari.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, креативные стратегии, коммуникативная компетенция, ESP, профессиональная лексика, спортивная терминология, спортивные специалисты.*

Kirish. Bugungi zamonaviy dunyoda xorijiy tillarni, xususan, ingliz tilini bilish oliy ta’lim tizimida tahsil olayotgan talabalar uchun eng muhim kompetensiyalardan biriga aylangan. Zamonaviy mutaxassis nafaqat o‘z sohasiga oid bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi, balki xalqaro axborot maydonida faoliyat yurita olish, xorijiy hamkasblari bilan muloqot qila olish va zamonaviy ilmiy manbalardan foydalana olishi zarur. Shu nuqtayi nazardan, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlarida ingliz tilini o‘qitishning samarali metodlarini ishlab chiqish dolzarb pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Talabalar oliy ta’lim muassasasidagi o‘quv dasturida nazarda tutilgan turli fanlarni, jumladan, kasbiy faoliyatga yo‘naltirilgan ingliz tilini (English for specific purposes – ESP) ham o‘rganishlari zarur. Ingliz tilini o‘zlashtirish o‘qish, tinglab tushunish, yozish va gapirish kabi to‘rtta asosiy ko‘nikmalarni rivojlantirishni nazarda tutadi. Demak, ingliz tilini o‘qitish faqat grammatik qoidalarni yoki lug‘atni o‘zlashtirish bilan cheklanmasligi kerak. Til haqiqiy kommunikativ vaziyatlarda samarali foydalanish vositasi sifatida qaralishi lozim.

Kaneyl va Sueynning kommunikativ kompetensiya haqidagi qarashlari ham xorijiy tilni o‘rganishning asosiy maqsadi kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. David Hymes tomonidan ilgari surilgan “kommunikativ kompetensiya” tushunchasi esa samarali muloqot

uchun grammatik bilimlar bilan bir qatorda, muayyan kommunikativ vaziyatga mos ravishda tildan foydalanish qobiliyatining ham muhimligini ta'kidlaydi [4].

Ingliz tilini oliy ta'lim tizimida o'qitish umumiy ingliz tili bilan bir qatorda muayyan mutaxassislikka yo'naltirilgan ingliz tilini ham qamrab oladi. Umumiy ingliz tili talabaning til kompetensiyasini shakllantirishga yordam bersa, kasbga yo'naltirilgan ingliz tili uning mutaxassislik sohasi bilan bog'liq kommunikativ ehtiyojlariga qaratiladi.

Talabalar o'z mutaxassisliklari bo'yicha ilmiy va o'quv materiallaridan foydalanishda ingliz tilidagi manbalarga tez-tez murojaat qiladilar. Zamonaviy ilmiy va kasbiy axborotning muayyan qismi ingliz tilida yaratilayotgani sababli, ingliz tilini bilish talabalarga o'z sohasidagi yangi ma'lumotlardan foydalanish imkonini beradi. Shu jihatdan ingliz tili jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlash jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'riladi. Shu bois jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ingliz tilini o'qitish umumiy til ko'nikmalarini shakllantirish bilan bir qatorda, talabaning kelajakdagi kasbiy faoliyati bilan bevosita bog'lanishi lozim. Til o'rganishni talabalar uchun qo'shimcha yuk emas, balki ularning kasbiy o'sishiga xizmat qiluvchi qiziqarli va foydali jarayonga aylantiradigan zamonaviy metodlardan foydalanishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda asosiy e'tibor haqiqiy muloqot faoliyatga qaratilishi kerak. Biroq amaliyotda talabalar va o'qituvchilar kommunikativ maqsadni amalga oshirish bilan bog'liq bir qator qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Talabalardan ingliz tilini nafaqat passiv tarzda tushunish, balki undan faol va konstruktiv ravishda foydalanish ham talab etiladi [2;203].

Zamonaviy tadqiqotlarda qayd etilishicha, talabalar duch keladigan asosiy muammolardan biri o'quv jarayonida o'rganiladigan ingliz tili bilan real hayotda, uyda, ta'lim muhitida yoki ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan ingliz tili o'rtasidagi farqdir. Shu sababli o'qituvchi an'anaviy grammatik yondashuv bilan cheklanib qolmasdan, talabalarning kelajakdagi ish faoliyatida duch keladigan kommunikativ vaziyatlarini ham hisobga olishi zarur. Ingliz tilini o'qitishda autentik materiallardan foydalanish bilan bir qatorda, ta'limni maqsadga yo'naltirish va talabaning mustaqil faoliyatini rivojlantirishga alohida e'tibor berish lozim.

Maqsadga yo'naltirilgan yondashuv asosida ingliz tilini o'qitish real hayotdagi kommunikativ vaziyatlarni modellashtirishga qaratiladi. Bunda talabalar kelgusida duch kelishi mumkin bo'lgan kasbiy va ijtimoiy vaziyatlar o'quv jarayoniga kiritiladi. Natijada til o'rganish jarayoni nazariy bilimlarni o'zlashtirishdan amaliy kommunikativ faoliyatga yo'naltiriladi. Bunday yondashuv talabalarning mustaqil faoliyatini ham rivojlantiradi. Ta'lim oluvchi asta-sekin ingliz tilini faqat o'rganiladigan fan sifatida emas, balki kasbiy va ijtimoiy muloqot vositasi sifatida qabul qila boshlaydi [5;249].

Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi talabalar orasida ingliz tilining kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun zaruriyatini yetarli darajada anglamaslik holatlari ham uchrashi mumkin. Buning natijasida uni o'rganishga bo'lgan motivatsiyasi pasayadi. Shu sababli o'qituvchining vazifasi faqat bilim berishdan iborat emas. O'qituvchi talabalarni rag'batlantirishi, ingliz tilining kelajakdagi kasbiy imkoniyatlar uchun ahamiyatini ko'rsatib berishi va tilni o'rganishning amaliy afzalliklarini tushuntirishi lozim.

O'quv dasturida ingliz tilining barcha to'rtta asosiy ko'nikmasini rivojlantirish nazarda tutilgan bo'lsa-da, auditoriya mashg'ulotlariga ajratilgan vaqtning cheklanganligi sababli ushbu ko'nikmalarning barchasini bir xil darajada rivojlantirish har doim ham oson emas. Shu bois o'qitish strategiyasini tanlashda talabalarning kasbiy ehtiyojlariga ustuvor ahamiyat berish kerak. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kommunikativ ko'nikmalar ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Chunki sport faoliyati faqat jismoniy mashqlarni bajarish bilan chegaralanmaydi. Murabbiylik, o'qituvchilik, jamoalar bilan ishlash, xalqaro musobaqalarda va sport tadbirlarida ishtirok etish kabi jarayonlarda samarali muloqot qilish zarur.

Chet tillarini o'rganayotgan talabalarning kasbiy tayyorgarligi ingliz tilidan turli xil rasmiy va norasmiy vaziyatlarda foydalanish qobiliyatini ham qamrab olishi kerak. Bunda bir nechta asosiy komponentlarga e'tibor qaratish kerak. Bu uchun talabalarning kommunikativ va madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirish zarur. Bu kelajakdagi sport sohasi mutaxassislarga kasbiy va ijtimoiy muhitda chet tilidan samarali foydalanish imkonini beradi. Mazkur kompetensiya xalqaro musobaqalar, safarlar, xalqaro sport tadbirlarida hakamlik va murabbiylik faoliyati kabi vaziyatlarda ayniqsa muhim sanaladi. Ikkinchidan, dinamik sport muhitiga mos ravishda sportga oid mavzularga ustuvor ahamiyat berish lozim. Uchinchidan, talabalarni ingliz tilini o'rganishga motivatsiya berish va xorijiy tilni o'rganishning kasbiy muvaffaqiyatdagi ahamiyati to'g'risidagi xabardorligini oshirish kerak. To'rtinchidan, ingliz tilidagi sport terminologiyasi va lug'at boyligini rivojlantirish lozim. Beshinchidan, sportchilarning kasbiy qiziqishlarini hisobga olish talab etiladi. Bunda sportning jamiyatdagi o'rni, sport menejmentida ingliz tilining ahamiyati, sport va ommaviy axborot vositalari o'rtasidagi munosabatlar,

shuningdek, sport mutaxassislari, sport tashkilotlari va tuzilmalarining o‘ziga xos xususiyatlari nazarda tutiladi [3].

Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ingliz tilini ikki asosiy yo‘nalishda o‘zlashtirishlari mumkin. Birinchi yo‘nalish kundalik hayotda keng qo‘llaniladigan umumiy lug‘at boyligini o‘zlashtirishni, ikkinchi yo‘nalish esa muayyan sport turiga oid maxsus terminologiyani egallashni nazarda tutadi.

Sportchilar xalqaro musobaqalar, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari yoki boshqa professional tadbirlar sababli xorijiy mamlakatlarga tashrif buyurishlari mumkin. Bunday vaziyatlarda ularga nafaqat sportga oid terminlar, balki kundalik hayot uchun zarur bo‘lgan umumiy ingliz tili ham kerak bo‘ladi. Masalan, shahar bo‘ylab harakatlanish, xarid qilish, kundalik muammolarni hal qilish va boshqa ijtimoiy vaziyatlarda umumiy ingliz tilidan foydalanish talab etiladi.

Ikkinchi yo‘nalish o‘zlari tanlagan sport turiga oid maxsus terminologiyani o‘rganishni qamrab oladi. Bunda xorijiy til mashg‘ulotlarini talabalarning kasbiy tayyorgarligi va kommunikativ ehtiyojlariga qarab moslashtirish mumkin [6;39].

Xususan, sport terminologiyasini o‘rgatishda mavzuga oid forumlar, bloglar, internet resurslari va nashrlardan foydalanish talabalarni real, ya’ni “jonli” sport tiliga yaqinlashtiradi. Shuningdek, sport sharhlarining audiolaridan foydalanish professional nutqni tinglab tushunish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ingliz tilining turli xil variantlari o‘rtasidagi farqlarni ham hisobga olish zarur. Masalan, Britaniya va Amerika ingliz tilida ayrim sport atamalarining qo‘llanilishida yoki ma’nosida farqlar mavjud bo‘lishi mumkin (football – soccer). Shu jihatdan bunday materiallar talabalarning nafaqat til kompetensiyasini, balki madaniyatlararo kommunikativ kompetensiyasini ham rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabalariga ingliz tilini kasbga yo‘naltirilgan holda o‘qitishning asosiy maqsadi ularni xalqaro professional muhitda samarali muloqot qila olishlari uchun zarur bo‘lgan kommunikativ kompetensiya bilan ta’minlashdan iborat. Sport atamalari, sport jihozlarini nomlanishi, kasbiy frazeologizmlar, sport sharhlari, autentik audio va matnli materiallardan foydalanish ingliz tilini o‘rganishni talaba uchun yanada qiziqarli va amaliy jarayonga aylantiradi. Ayniqsa, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish xalqaro sport muhitida murabbiylik, o‘qituvchilik, hakamlik va jamoaviy faoliyatni amalga oshirish uchun muhim sanaladi.

Demak, jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarga ingliz tilini o‘qitishni ularning mutaxassisligiga moslashtirish, zamonaviy kommunikativ metodlardan foydalanish va kreativ ta’lim strategiyalarini joriy etish bo‘lajak sport mutaxassislarining kasbiy va kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. Bunday yondashuv mutaxassisligi ingliz tili bo‘lmagan talabalar uchun ingliz tilini o‘rgatish samaradorligini oshirishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Fiorito, L. (2019). English for Special Purposes as a research field: From theory to practice. International Journal of Language Studies, 13(4), 43–54.

2. Hyland, K. (2022). English for Specific Purposes: What is it, and where is it taking us? ESP Today: Journal of English for Specific Purposes at Tertiary Level, 10(2), 202–220.

3. Melnikova, E. J. (2020). Professionally-oriented foreign language teaching to students-sportsmen.

4. Rickheit, G., & Strohner, H. (2008). Handbook of Communication Competence. New York, Berlin: Walter de Gruyter.

5. Salmani-Nodoushan, M. A. (2020). English for Specific Purposes: Traditions, Trends, Directions. Studies in English Language and Education, 7(1), 247–268.

6. Yurko, N. A., Styfanyshyn, I. M., & Romanchuk, O. V. (2019). English and Physical Education: The Mutually Beneficial Integration. International Journal of Education and Science, 39.

DZYUDOCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA TADQIQOT TASHKIL QILISH METODIKASI (11-12 YOSH MISOLIDA)

D.A. Matqurbanova
JTSBMQTMOI tadqiqotchisi

Annotatsiya: *Yshbu ishda 11-12 yoshli dzyudochilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun olib borilgan tadqiqot haqida ma'lumot berilgan. Ilmiy tadqiqot qaysi xududlarda va qaysi bosqichlarda olib boriganligi takidlangan. Tadqiqot olb borish bosqichlarining muddati, mazmuni, qo'llanilgan metodlar va natijalari berilgan.*

Аннотация: *В данной работе представлена информация об исследованиях, проведенных с целью улучшения физической и технической подготовки дзюдоистов в возрасте 11-12 лет. Подчеркивается, в каких областях и на каких этапах проводились научные исследования. Приведены продолжительность, содержание, используемые методы и результаты этапов исследования.*

Kalit so'zlar: *Sport maktabi, sport klublari, jismoniy-texnik tayyorgarlik, anketa, baxolash mezonlari.*

Ключевые слова: *спортивная школа, спортивные клубы, физическая и техническая подготовка, анкета, критерии оценки.*

Kirish. Tadqiqot 2025-yil sentabr oyidan 2028-yil may oyigacha bo'lgan davrda O'zbekiston Respublikasining uchta viloyati — Farg'ona, Toshkent va Namangan viloyatlaridagi bolalar-o'smirlar sport maktablari bazasida amalga oshiriladi. Tadqiqotni tashkil etishda uning uch qatlamli mantig'i — nazariy asoslashdan amaliy holatni tashxislashga, undan metodikani loyihalash va samaradorligini tekshirishga — bosqichlar ketma-ketligida aks ettirildi; har bir bosqich o'z vazifalari, metodlari, muddati va kutilgan natijasi bilan chegaralandi, bosqichlar o'rtasidagi bog'lanish esa oldingi bosqich natijasining keyingisi uchun boshlang'ich shart bo'lishi orqali ta'minlandi. Bunday tashkiliy tuzilma tadqiqotning boshqariluvchanligini, ma'lumotlarning to'planish ketma-ketligini va yakuniy xulosalarning asoslanganligini kafolatlaydi.

Tadqiqotning hududiy qamrovi ataylab kengaytirildi. Farg'ona, Toshkent va Namangan viloyatlari dzyudoning rivojlanganlik darajasi, sport maktablari tarmog'ining zichligi, murabbiylar kontingentining tarkibi va moddiy-texnik ta'minoti jihatidan bir-biridan farq qiluvchi hududlar bo'lib, ularning birgalikda o'rganilishi natijalarni bitta hududning o'ziga xosligi bilan cheklab qo'ymaslik va umumlashtirilgan xulosalar chiqarish imkonini beradi. Tadqiqot bazasi sifatida ushbu viloyatlardagi dzyudo bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga ega davlat bolalar-o'smirlar sport maktablari tanlandi; sotsiologik so'rov uchala viloyatning sport maktablari va sport klublarida faoliyat yuritayotgan murabbiylarni qamrab olgan bo'lsa, pedagogik tajriba ikki viloyatdagi uchta sport maktabi - Farg'ona shahridagi Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashgan maktab hamda Toshkent viloyati Angren shahridagi 1- va 2-son sport maktablari — ning tabiiy mashg'ulot sharoitida o'tkazildi. Tadqiqot dasturi sport maktablari ma'muriyati hamda vakolatli sport organlari bilan kelishilib, ularning rasmiy roziligi asosida amalga oshirildi.

Birinchi — nazariy-qidiruv — bosqich 2025-yil sentabr oyidan 2026-yil avgust oyigacha davom etdi. Ushbu bosqichda muammoning holati ilmiy-metodik adabiyotlar, dissertatsiya tadqiqotlari va me'yoriy-dasturiy hujjatlar asosida o'rganildi; tadqiqotning obyekti, predmeti, maqsadi va vazifalari aniqlashtirildi, ilmiy faraz shakllantirildi; jismoniy va texnik tayyorgarlikni integratsiyalashning konseptual tamoyillari — usullarning jismoniy sifat o'qlari, blokli tuzilma, to'rt bosqichli o'rgatish sxemasi, tabaqalashtirish va teskari aloqa g'oyalari — nazariy jihatdan asoslandi. Shu bilan birga, empirik bosqichlarning instrumentariysi tayyorlandi: murabbiylar uchun 16 savoldan iborat anketa ishlab chiqilib, uning mazmuni mutaxassislar bilan muhokama qilindi va aniqlashtirildi; jismoniy tayyorlanganlikni baholovchi o'n ikki nazorat sinovi va texnik tayyorlanganlikni baholovchi o'n besh nazorat mashqidan iborat batareya tanlandi, ularning o'tkazish protokollari va baholash mezonlari standartlashtirildi; pedagogik kuzatuv protokollari, mashg'ulot kundaligi va teskari aloqa varaqalarining shakllari tayyorlandi. Bosqichning yakuniy natijasi - dissertatsiyaning birinchi bobini tashkil etuvchi nazariy-metodologik asos va keyingi bosqichlar uchun tayyor tadqiqot instrumentariysi [1].

Ikkinchi - tashxis-loyihalash - bosqich 2025-yil sentabr oyidan 2026-yil avgust oyigacha davom etdi va ikki o'zaro bog'liq yo'nalishni qamrab oldi. Birinchi yo'nalish - dastlabki tayyorgarlik

bosqichidagi amaliy holatni tashxislash: Farg‘ona, Toshkent va Namangan viloyatlarida jami 60 nafar dzyudo murabbiyi (har bir viloyatdan 20 nafardan) o‘rtasida sotsiologik so‘rov o‘tkazildi, sport maktablarining boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlaridagi mashg‘ulotlar pedagogik kuzatuvdan o‘tkazildi, so‘rov va kuzatuv natijalari tahlil qilinib, murabbiylarning metodik qarashlari, yuklama va tiklanish rejimi, texnik ta’limning tashkil etilishi, jarohatlar profilaktikasi va motivatsion yondashuvlar bo‘yicha viloyatlararo qiyosiy manzara olindi hamda tayyorgarlik tizimidagi tizimli muammolar aniqlandi. Ikkinchi yo‘nalish - tashxis natijalari va nazariy asos negizida jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning integratsion blokli metodikasini loyihalash: olti blokning mazmuni va vositalari, o‘n ikki oylik integratsion mashg‘ulot dasturi, to‘rt bosqichli o‘rgatish sxemasi va jamlangan o‘rgatish bloklari bo‘yicha texnik materialning yillik taqsimoti, mikrosikl ichidagi yuklamaning to‘lqinsimon dinamikasi, tayyorgarlik darajasiga ko‘ra tabaqalashtirilgan topshiriqlar tizimi va teskari aloqa mexanizmi ishlab chiqildi; metodikani joriy etish uchun yillik o‘quv reja, mezosikl va mikrosikl rejalari hamda mashg‘ulot konspektlari tayyorlandi. Bosqich yakunida pedagogik tajribaning tashkiliy tayyorgarligi amalga oshirildi: tajriba bazasi bo‘lgan uchta sport maktabi (Farg‘ona va Angren shaharlari) bilan kelishuvga erishildi, tajribada ishtirok etadigan murabbiylar tanlanib, metodika bo‘yicha yo‘riqnoma o‘tkazildi, sportchilar kontingenti belgilanib, ota-onalardan yozma rozilik olindi. Bosqichning natijasi - dissertatsiyaning uchinchi bobini tashkil etuvchi tashxis materiallari va to‘rtinchi bobda bayon etiladigan metodikaning loyihasi [3].

Uchinchi - tajriba - bosqich 2026-yil sentabr oyidan 2027-yil may oyigacha davom etdi. Pedagogik tajribaga uchta sport maktabining boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida shug‘ullanuvchi, dzyudo bilan kamida ikki yil shug‘ullangan, tibbiy ko‘rikdan muvaffaqiyatli o‘tgan va muntazam mashg‘ulot jarayoniga jalb qilingan 60 nafar 11-12 yoshli o‘g‘il bola jalb etildi. Sportchilar tasodifiy taqsimot yo‘li bilan har birida 30 nafardan bo‘lgan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi; guruhlarni shakllantirishda sportchilarning yoshi, dzyudo bilan shug‘ullanish stajy, jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy va texnik tayyorlanganligining yaqinligi ta’minlandi. Tajriba o‘quv yilining tabiiy tuzilmasiga bog‘landi va uch ketma-ket qismdan iborat bo‘ldi. Boshlang‘ich kesim (testlash 1) 2026-yil sentabr oyining oxirida - o‘quv yili boshlanib, sportchilar odatdagi mashg‘ulot rejimiga kirganidan so‘ng - o‘tkazildi; unda ikkala guruhning jismoniy va texnik tayyorlanganligi to‘liq batareya bo‘yicha o‘lchanib, boshlang‘ich ekvivalentlik statistik tekshirildi. Asosiy shakllantiruvchi qism 2025-yil oktabr oyidan 2027-yil may oyigacha sakkiz oy davom etdi va ikkita yarim makrosiklga taqsimlandi: tajriba guruhi ishlab chiqilgan integratsion blokli metodika asosida, nazorat guruhi esa Sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv dasturi doirasidagi an’anaviy mashg‘ulot rejasi bo‘yicha shug‘ullandi; mashg‘ulotlar ikkala guruhda haftasiga to‘rt marta, 80-90 daqiqa davomiylikda, bir xil malakali murabbiylar tomonidan o‘tkazildi; har to‘rt haftada oraliq nazorat sinovlari, oylik antropometrik o‘lchovlar va tibbiy nazorat amalga oshirildi, tajriba guruhida esa har mashg‘ulot yakunida teskari aloqa varaqalari to‘ldirildi va pulsometriya o‘tkazildi. Yakuniy kesim (testlash 2) 2027-yil may oyining oxirida o‘tkazilib, natijalar boshlang‘ich kesim bilan hamda guruhlar o‘rtasida taqqoslandi. Bosqichning natijasi - dissertatsiyaning to‘rtinchi bobini tashkil etuvchi tajriba materiallari va metodikaning samaradorligi to‘g‘risidagi statistik asoslangan xulosalar.[2,3].

To‘rtinchi - yakunlovchi-umumlashtiruvchi - bosqich 2027-yil iyun oyidan boshlanib, tajriba natijalarini matematik-statistik qayta ishlash, ularni nazariy qoidalar va tashxis materiallari bilan qiyosiy talqin qilish, xulosalar va amaliy tavsiyalarni shakllantirish, dissertatsiya matnini yozish va rasmiylashtirish hamda natijalarni sport maktablari amaliyotiga joriy etish ishlarini qamrab oldi. Ushbu bosqichda ishlab chiqilgan metodika unsurlari nazorat guruhi sportchilariga ham taqdim etildi, tajribada qatnashgan murabbiylar bilan natijalar muhokama qilindi va metodikani joriy etish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar tayyorlandi.[4,5].

Tadqiqot bosqichlarining muddati, mazmuni, qo‘llanilgan metodlar va natijalari 1-jadvalda umumlashtirilgan.[6].

1-jadval

Tadqiqotni tashkil etish bosqichlari

Bosqich	Muddat	Asosiy mazmun	Qo‘llanilgan metodlar	Natija
I. Nazariy-qidiruv	2025-yil sentabr —	Muammo holatini o‘rganish; obyekt, predmet, maqsad, vazifalar, farazni aniqlash; integratsiya	Adabiyotlar va hujjatlar tahlili,	Nazariy-metodologik asos (I bob);

Bosqich	Muddat	Asosiy mazmun	Qo‘llanilgan metodlar	Natija
	2026-yil avgust	tamoyillarini asoslash; anketa va test batareyasini tayyorlash	umumlashtirish, modellashtirish	tadqiqot instrumentariysi
II. Tashxis-loyihalash	2025-yil sentabr — 2026-yil avgust	60 murabbiy so‘rovi (3 viloyat); mashg‘ulotlar kuzatuvi; muammolar tahlili; olti blokli metodika, 12 oylik dastur, rejalar; tajribaga tayyorgarlik	Sotsiologik so‘rov, pedagogik kuzatuv, tahlil, loyihalash	Tashxis materiallari (III bob); metodika loyihasi (IV bob)
III. Tajriba	2026-yil sentabr — 2027-yil may	Testlash 1 (sentabr oxiri); 8 oylik shakllantiruvchi bosqich (oktabr—may), oraliq nazorat har 4 haftada; testlash 2 (may oxiri); n=60 (TG=30, NG=30)	Pedagogik tajriba, testlash, pulsometriya, tibbiy nazorat, ekspert baholash	Tajriba materiallari, samaradorlik ko‘rsatkichlari (IV bob)
IV. Yakunlovchi-umumlashtiruvchi	2027-yil iyun —	Statistik qayta ishlash; talqin; xulosalar va tavsiyalar; dissertatsiyani rasmiylashtirish; joriy etish	Matematik-statistik metodlar, umumlashtirish	Xulosalar, amaliy tavsiyalar, dissertatsiya matni

Tadqiqot davomida ilmiy sofligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratildi. Tajriba va nazorat guruhlari uchun barcha tashqi sharoitlar - mashg‘ulot vaqti, joyi, davomiyligi, haftalik chastotasi, ovqatlanish va dam olish rejimi, musobaqa ishtiroki hajmi - teng saqlandi; ikkala guruhda ham bir xil malaka darajasiga ega murabbiylar ishladi, bu pedagogning shaxsiy ta’sirini tenglashtirish imkonini berdi; barcha o‘lchovlar bir xil sharoitda, bir xil anjomlar bilan va bir xil ekspertlar tomonidan o‘tkazildi. Tajriba jarayoni hujjatlashtirildi: har bir guruh uchun mashg‘ulot kundaligi, har bir sportchi uchun testlash protokollari, tajriba guruhi uchun teskari aloqa varaqalari va pulsometriya jadvallari yuritildi; tajriba davomida guruhlardan chiqib ketish holatlari kuzatilmadi, bu esa tanlov hajmining tajriba oxirigacha saqlanishini ta’minladi. Ilmiy etika talablariga muvofiq ota-onalarning yozma roziligi olindi, sportchilarning istalgan vaqtda tajribadan chiqish huquqi kafolatlandi, nazorat guruhi to‘laqonli mashg‘ulot bilan ta’minlandi.

Xulosa. Shunday qilib, tadqiqot uch yil davomida, uchta viloyat bazasida, izchil bog‘langan to‘rt bosqichda tashkil etildi; uning har bir bosqichi oldingi bosqich natijalariga tayanadi va navbatdagisi uchun zamin yaratadi. Ikkinchi bobda bayon etilgan maqsad, vazifalar, faraz, metodlar tizimi va tashkiliy tuzilma dissertatsiyaning empirik qismini - dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi amaliy holatning tashxisi (III bob) va takomillashtirilgan metodikaning mazmuni hamda samaradorligi (IV bob) — bayon etish uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vladimir Platonov. Sportchilarni tayyorlas’hning umumiy nazariyasi. Kiev, 2013-423-b.
2. Lev Matveyev. Sport mas’hg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Moskva, 2008.345-b.
3. Kerimov F.A. Sport kuras’hi nazariyasi va uslubiyati. Tos’hkent, 2020.323-b/
4. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Tos’hkent, 2018.415-b.
5. Pulatov A.A. Dzyudo sportida texnik tayyorgarlik asoslari. Tos’hkent, 2021.224-b.
6. Ernazarov, G. N. (2022). DUE TO ANTHROPOGENIC CHANGES IN THE ECOLOGICAL CONDITIONS, THE NEGATIVITY THAT OCCURS IN THE AEROBIC CAPACITY OF STUDENTS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 132-139.

O‘QUVCHI QIZLARNI BADIIY GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARIGA JALB QILISH

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada muallif tomonidan o‘quvchi qizlarni jismoniy mehnatga bo‘lgan kam harakati tufayli, salomatlik darajalarining pasayishi, ichki a’zolar faoliyatining buzilishi, ish qobiliyatining pasayishi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari talab darajasida bo‘lmayotganligi holatlarning mavjudligi haqida so‘z yuritiladi. O‘quvchi qizlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlarini ta’minlash maqsadida badiiy gimnastika mashg‘ulotlariga jalb qilishni uslubiy tavsiyalarini ko‘rsatib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье автор рассматривает существование случаев, когда из-за низкого уровня физической активности школьниц снижается уровень их здоровья, ухудшается функционирование внутренних органов, а показатели физического развития не соответствуют требуемому уровню. Для предотвращения таких случаев даются методические рекомендации по вовлечению школьниц в занятия художественной гимнастикой с целью обеспечения их регулярного участия в уроках физкультуры и спорта.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy mehnat, kam harakatlilik, salomatlik darajasi, ish qobiliyati, jismoniy rivojlanish.*

Ключевые слова: *физический труд, малоподвижный образ жизни, уровень здоровья, работоспособность, физическое развитие.*

Kirish. Mamlakatimizga badiiy gimnastika XX asrning o‘rtalaridan kirib kelgan bo‘lsada,mazkur sport turi bilan shug‘ullanish uchun keng imkoniyatlar O‘zbekiston Respublikasining mustaqilligi qo‘lga kiritilgandan so‘ng yaratildi. Hozirda badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish mamlakatimizning barcha hududlarida ommalashmoqda, hatto eng olis qishloqlarda ham mazkur sport turi bilan shug‘ullanuvchilar soni ko‘payib rivojlanib bormoqda. Sportchi-qizlarimiz jahon va Osiyo chempionatlarida munosib ishtirok etmoqdalar. O‘zbekistonning barcha hududlaridan kelgan vakilalar ishtirok etadigan yosh toifalari bo‘yicha chempionat va mamlakat birinchiliklari o‘tkazilmoqda.

Sportning badiiy gimnastika, suzish, sinxron suzish, tennis va boshqa turlari bilan shug‘ullanayotgan qizlar safi sezilarli darajada kengayganini mamnuniyat bilan qayd etish lozim. Badiiy gimnastika bo‘yicha joylarda hududiy federatsiyalar va markazlarning tashkil etilgani natijasida sportning salomatlik uchun har tomonlama foydali bo‘lgan ushbu nafis turi bilan muntazam shug‘ullanayotgan qizlar soni keskin oshdi. Qiz bolalarning sport bilan shug‘ullanishi ularning nafaqat salomatligida, ayni paytda qaddi-qomati to‘g‘ri shakllanishida, yurish-turishida naqadar muhim ahamiyat kasb etayotganini bugun ota-onalarning o‘zlari quvonch bilan ta’kidlashmoqda [1].

Badiiy gimnastika - umumta’lim maktablari o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasidagi muhim tashkiliy qism hisoblanadi. Bajaraladigan mashqlar majmui butun organizmga ta’sir ko‘rsatish, mushaklarning alohida guruhlari va organlarni rivojlantirish, jins, yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasini e’tiborga olgan holda mashqlar yuklamasini nazorat qilish imkonini beradi. Sog‘lom, jismonan komil insonni har tomonlama barkamol tarbiyalashda gimnastikaga asosiy o‘rinlardan biri ajratiladi.

Asosiy qism. Badiiy gimnastika-bu yuksak darajadagi mahorat bilan harakatlanishni ta’minlaydigan xatti-harakatlar majmui.Badiiy gimnastika mashg‘ulotlari insonda chiroyli va tekis qomat, yengil va tabiiy yurishning shakllanishiga, harakatlarning koordinatsiyasiga, epchillik, nafosatga oshno bo‘lishida va shaxsning barkamol rivojlanishiga turtki bo‘ladi.Bu sport turi mashqlari yo‘naltirilgan va dam olish bilan birgalikda, shuningdek, tirgak yonida bajariladigan va gavda, qo‘l-oyoqlar mushaklarini rivojlantiruvchi sakrash, muvozanat saqlash, burilish, aylanish,buyumli va buyumsiz harakatlarni amalga oshirishni o‘z ichiga olib, ular nafaqat kuch va harakatchanlikni rivojlantiradi, balki nafis mushak sezgilari, harakatlar koordinatsiyasi (muvofiqligi), tik qomatni shakllantiradi, murakkab sharoitlarda muvozanatni saqlashga ko‘maklashadi. Mashqlarining o‘ziga xos tomoni raqs, turli xil yugurish va sakrash elementlari va harakatlarini uyg‘unlashtirish hisoblanadi. Mazkur mashqlarni bajarayotganda o‘quvchilar o‘z tanasini erkin boshqarish, osonlik bilan yengil harakatlanish ko‘nikmalariga ega bo‘ladi [2].

O‘quvchi yoshlar badiiy gimnastika mashqlarini to‘g‘ri bajarishni o‘rganishi uchun, avvalo, ularning o‘ziga xos xususiyatlarini tushunishi, boshqa turdagi gimnastikadan nimasi bilan farqlanishini bilishi zarur. Mashqlarning asosiy xususiyatlari yaxlitlik va jo‘shqinligida ko‘rinadi. Ular qon aylanishini, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, harakatlanuvchi a’zolarning vazifaviy imkoniyatlarini oshiradi, yurak-qon-tomir tizimi va ish qobiliyatini orttiradi.

Badiiy gimnastika harakatlanish malaka va ko‘nikmalarini shakillantirishga, harakatlar go‘zalligini shakillantirishga yordam beradi xamda o‘zida insonning ma’naviy va ruxiy tomonlarini rivojlantirish imkonini beradigan san’at elementlarini mujassamlashtiradi.

O‘quvchilarga badiiy gimnastika mashqlarini o‘rgatish pedagoglarning o‘z mashg‘ulotlarini ongli,faol, tizimli, izchil va ko‘rgazmali ravishda olib borish printsiplariga muvofiq amalga oshiriladi. Taklif qilinayotgan mashq xaqidagi dastlabki tasavvurni hosil qilish uchun murabbiy topshiriqning nomini to‘g‘ri nomlashi va agar imkon bo‘lsa, sekinroq sur’atda, usulning detallariga diqqat qaratib, bajarib ko‘rsatishi shart. Agar mashq qiyin bo‘lsa, avval uni osonlashtiradigan mashqlarni qilishga to‘g‘ri keladi.

Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini yangi boshlaganlar uchun 40 daqiqadan kunning ikkinchi yarmida haftada to‘rt martta olib boriladi. Mashg‘ulot tuzilishi barchaga birday qabul qilingan tartibdan xech qanday farq qilmaydi: kirish qismi (4-6 daqiqa), asosiy qism (28-30 daqiqa) va yakuniy (3-4 daqiqa). Mashg‘ulotning birinchi qismida yurish, yugurish, yengil o‘yin topshiriqlar kabi mashqlar taklif etiladi. Ikkinchi qismda bolalar raqs xarakteriga ega bo‘lgan buyum bilan yoki buyumsiz harakatli o‘yin-mashqlar bajaradilar. Yakuniy qismida nafas rostlash va mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi Mashg‘ulotlarni havosi tozalangan xonada olib borish zarur. Kiyimlar yengil va qulay bo‘lishi kerak. Sport inventarlari qatnashchilarning yoshi va bo‘yiga mos bo‘lishi lozim. Mashg‘ulot uchun to‘rt o‘lchamda koptoklar, rezinali yoki ipli arg‘amchi, taxtali yoki plastmassali chambarak,kengligi 3-4 sm.li va uzunligi 3 metrgacha bo‘lgan ipakli lenta, ebonitli yoki yog‘och tayoqqa mahkamlangan chilvir bo‘lishi zarur. Zalda bir nechta uchishga mo‘ljallangan gimnastik narvon va devordan 15-20 sm. masofada bola beli baravar uzun reyka o‘rnatilgani ma’qul [3].

Mashg‘ulotga buyumlar bilan olib boriladigan mashqlarni bolalar saflanish, yurish, yugurish va boshqa harakatlarni qilishda bir muncha bilim va ko‘nikmaga ega bo‘lgach, asta-sekinlik bilan qo‘shiladi. Shu tufayli darslarda tartiblilikka oson erishiladi. Eng avval, bolalarga narsalarni tartib bilan olish, berish, ularni qo‘lda to‘g‘ri ushlash, uzatish va yumalatishni o‘rgatish zarur. Bolalar buyumli mashqlarni bajarishganda aniq sur’at va ritmda, hamda harakatni takrorlaganda o‘sha sur’atni saqlab turishi juda muhim. Estafeta va harakatli o‘yinlar vaqtida jarohatlanishning oldini oluvchi chora-tadbirlarga rioya qilish kerak [4].

Xulosa. Sportchi qizlarimiz bugun erishgan yuksak marralari albatta barchamizni xursand qiladi.Ma’lumki, sport olamidagi har qanday yutuq o‘z-o‘zidan kelmaydi. Sport maydonlaridaerishiladigan yutuqlar – avvalo shu yo‘lda tinimsiz intilib, kurashib yashaydigan insonlarning yutug‘i, ayni vaqtda shu insonlarni tarbiyalab voyaga yetkazgan jamiyatning yutug‘idir.

Bugun butunlay yangicha sharoitlarda o‘sib, kamol topayotgan bizning bolalarimiz, qizlarimiz bugungidan ham katta yutuqlarni qo‘lga kiritishga qodirlar. Shuning uchun ham soxa mutaxassislari ota –onalar xamkorligida iste’dodli, navqiron yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlashimiz, ularning salohiyatini to‘la ro‘yobga chiqarish uchun barcha shart-sharoitlarni yaratib berishimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-1123-sonli Qonuni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099- sonli qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi PF 5924-sonli farmoni.

4. Sh.Xonkeldiyev, A.Abdullayev. “Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati”. “Farg‘ona” 2011-y.

5. A.A.Pulatov, I.A.Tursunaliyev, Z.P.Rasulov, Sport treneri va uning ko‘p funsional kasbiy faoliyati: O‘quv qo‘llanma / A.A.Pulatov, I.A.Tursunaliyev, Z.P.Rasulov. –Toshkent: “Umid Design”, 2023.

6. https://fayllar.org/jismoniy-tarbiya-va-sport-nazariyasi-va-metodologiyasi.

7. M.S.Axmatov. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Monografiya. Toshkent. 2005-y.

JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARI KASBIY FAOLIYATINING MEZONLARI, KO‘RSATKICHLARI VA RIVOJLANGANLIK DARAJALARI DIAGNOSTIKASI

Ch.B. Nalibayeva
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. *Tezisda malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining harakatli-amaliy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Kasbiy ehtiyojlar diagnostikasi, nazariy bilimlarni amaliy topshiriqlar bilan integratsiyalash, harakat texnikasini video-tahlil qilish, jismoniy yuklama va harakat zichligini me’yorlash hamda refleksiv monitoringning pedagogik imkoniyatlari asoslangan. 2023–2026-yillarda 400 nafar tinglovchi ishtirokidagi tajriba-sinov natijalari metodikaning samaradorligini ko‘rsatgan.*

Аннотация. *В тезисе раскрыта методика развития двигательно-практических компетенций инструкторов по физической культуре в процессе повышения квалификации. Обоснованы педагогические возможности диагностики профессиональных потребностей, интеграции теории с практическими заданиями, видеоанализа техники движений, нормирования физической нагрузки и моторной плотности, а также рефлексивного мониторинга. Результаты эксперимента 2023–2026 годов с участием 400 слушателей подтвердили эффективность методики.*

Kalit so‘zlar: *malaka oshirish, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, harakatli-amaliy kompetensiya, jismoniy yuklama, video-tahlil, refleksiv monitoring.*

Ключевые слова: *повышение квалификации, инструктор по физической культуре, двигательно-практическая компетенция, физическая нагрузка, видеоанализ, рефлексивный мониторинг.*

Kirish. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning sog‘lom rivojlanishi ko‘p jihatdan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni, xavfsizligi va harakat faolligi bilan belgilanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bolalar uchun yoshga mos, muntazam va yetarli jismoniy faollikni ta’minlashni tavsiya etadi [7, 25]. Shu nuqtayi nazardan jismoniy tarbiya yo‘riqchisi mashqlarni namoyish etuvchi mutaxassisgina emas, balki mashg‘ulotni loyihalovchi, jismoniy yuklamani me’yorlovchi, harakat texnikasini o‘rgatuvchi, xavfsizlikni ta’minlovchi va natijalarni baholovchi pedagog sifatida faoliyat yuritadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarorida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish vazifalari belgilangan [3]. Maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini oshirishga qaratilgan PF–152-son Farmon ham pedagoglarning kasbiy salohiyatini rivojlantirishni dolzarb vazifa sifatida belgilaydi [4]. Mazkur talablar malaka oshirish kurslarida nazariy ma’lumotni yetkazish bilan cheklanmay, tinglovchining real kasbiy muammolarini hal etadigan harakatli-amaliy ta’lim muhitini yaratishni taqozo etadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi tahlili samarali kasbiy rivojlanish dasturlarida mazmunning amaliy faoliyatga yo‘naltirilishi, faol o‘rganish, hamkorlik, qayta aloqa va davomiy metodik qo‘llab-quvvatlash ustuvor ekanini ko‘rsatadi [34]. Biroq aynan maktabgacha ta’lim jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun harakat texnikasi, yuklama me’yorlari, harakat zichligi va beshta asosiy jismoniy sifatni rivojlantirish vazifalarini yagona malaka oshirish metodikasida uyg‘unlashtirish masalasi yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotning maqsadi malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining harakatli-amaliy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasini asoslash hamda uning pedagogik samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi Tadqiqot 2023–2026-yillarda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining markaziy bazasi hamda Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallarida o‘tkazildi. Unda 400 nafar jismoniy tarbiya yo‘riqchisi ishtirok

etib, 200 nafari tajriba va 200 nafari nazorat guruhiga ajratildi. Har bir bazadan 100 nafardan tinglovchi jalb qilinib, tajriba va nazorat guruhlariga 50 nafardan taqsimlandi.

Tadqiqotda 30 savolli anketa, modullar bo‘yicha kirish va chiqish testlari, pedagogik kuzatuv, amaliy topshiriq, kasbiy-pedagogik keys, mikrodars, ekspert baholash, raqamli portfolio va refleksiv kundalikdan foydalanildi. Kasbiy faoliyat motivatsion-qadriyatli, kognitiv-metodik, amaliy-faoliyatli, kommunikativ-tashkiliy va refleksiv-baholash komponentlari bo‘yicha baholandi.

Tajriba guruhida 72 soatlik maqsadli modul amalga oshirildi. Uning 16 soati nazariy, 36 soati amaliy va 20 soati mustaqil ta’limga ajratildi. Modul mazmuniga harakat faolligini tashkil etish, mashg‘ulotning harakat zichligini hisoblash, yuklama hajmi va shiddatini yoshga moslashtirish, harakat texnikasini tahlil qilish, xavfsizlik hamda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi kiritildi.

Natijalar va muhokama. Dastlabki diagnostika yo‘riqchilarning amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan ta’limga ehtiyoji yuqori ekanini ko‘rsatdi. Respondentlarning 86,5 foizi harakatli-amaliy topshiriqlarni, 84,0 foizi real kasbiy vaziyatlarga asoslangan keyslarni, 83,5 foizi tezkor qayta aloqani, 81,3 foizi kursdan keyingi metodik yordamni va 80,3 foizi harakat texnikasini video-tahlil qilishni ustuvor ehtiyoj sifatida qayd etdi. Harakat texnikasini video asosida tahlil qilish 78,0 foiz, differensial topshiriq tuzish 72,3 foiz, raqamli vositalardan foydalanish 71,0 foiz va jismoniy yuklamani me’yorlash 69,5 foiz respondentda kasbiy qiyinchilik tug‘dirgan.

Ushbu natijalar asosida metodika quyidagi pedagogik mexanizmlarga tayandi: kurs mazmunini kirish diagnostikasi asosida individuallashtirish; nazariy bilimni harakatli-amaliy topshiriq bilan birlashtirish; keys, mikrodars va kasbiy loyihalardan foydalanish; video-tahlil va raqamli portfolioni joriy etish; o‘zini o‘zi, o‘zaro va ekspert baholashni uyg‘unlashtirish; kursdan keyingi metodik hamrohlikni tashkil etish.

Harakat texnikasini o‘rganish to‘rt bosqichda amalga oshirildi: harakat fazalarini ajratish; tayanch nuqtalar va xatolarni aniqlash; xavfsiz tuzatish ko‘rsatmasini ishlab chiqish; qayta ijroni mezonlar asosida baholash. Mashg‘ulotni modellashtirishda maqsad, yosh xususiyati, asosiy harakat turi, rivojlantiriladigan jismoniy sifat, yuklama dozasi, harakat zichligi, tiklanish oralig‘i va xavfsizlik talabi yagona texnologik kartada ifodalandi.

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Farq
Boshlang‘ich integral natija	57,5%	57,8%	–0,3 f.p.
Yakuniy integral natija	81,1%	64,4%	16,7 f.p.
Umumiy o‘sish	+23,6 f.p.	+6,6 f.p.	17,0 f.p.
Kirish–chiqish testi o‘sishi	+25,7 f.p.	+7,1 f.p.	18,6 f.p.
Yuqori daraja	14,5% → 56,0%	16,0% → 23,0%	34,5 f.p. sof o‘sish

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlari natijalarining qiyosiy dinamikasi

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida kasbiy faoliyatning integral ko‘rsatkichi 57,5 foizdan 81,1 foizga oshib, o‘sish 23,6 foiz punktni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘sish 6,6 foiz punkt bilan cheklangan. Shunday qilib, sof pedagogik samara 17,0 foiz punktni tashkil etdi. Tajriba guruhida yuqori daraja ulushi 14,5 foizdan 56,0 foizga ko‘tarilib, past daraja 35,0 foizdan 4,0 foizga kamaydi.

Yakuniy darajalar taqsimoti bo‘yicha Pirson mezoni $\chi^2=57,23$; $df=2$; $p<0,001$, integral ballar bo‘yicha Styudent mezoni $t=17,44$; $df=398$; $p<0,001$ natijani ko‘rsatdi. Cohen’s $d=1,74$ ta’sir hajmining katta ekanini, diagnostik shkalalar uchun Cronbach $\alpha=0,86–0,92$ esa ichki muvofiqlik yetarli darajada ekanini tasdiqladi. Statistik natijalarni talqin qilish zamonaviy uslubiy tavsiyalarga muvofiq amalga oshirildi [2; 5, 210].

Xulosa. Malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining harakatli-amaliy kompetensiyalarini rivojlantirish kasbiy ehtiyojlar diagnostikasi, nazariya va amaliyot integratsiyasi, video-tahlil, mezonli baholash va kursdan keyingi metodik hamrohlikning o‘zaro bog‘liqligini talab etadi. Ishlab chiqilgan metodika yo‘riqchilarning faqat bilim darajasini emas, balki mashg‘ulotni loyihalash, harakat texnikasini o‘rgatish, jismoniy yuklamani me’yorlash, harakat zichligini nazorat qilish va natijani refleksiv baholash kompetensiyalarini ham rivojlantirdi.

Tajriba guruhida qayd etilgan 23,6 foiz punktlik o‘sish, 17,0 foiz punktlik sof pedagogik samara va katta ta’sir hajmi metodikani malaka oshirish institutlari hamda ularning hududiy filiallari amaliyotiga tatbiq etish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Bunda har bir tinglovchi uchun kirish diagnostikasi asosida individual topshiriq belgilash, kurs davomida harakatli-amaliy mahsulot yaratish va kamida uch oy davomida metodik hamrohlikni tashkil etish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Education Endowment Foundation. Effective Professional Development: Guidance Report. – London: EEF, 2021. – 56 p.

2. Lakens D. Sample Size Justification // Collabra: Psychology. – 2022. – Vol. 8, No. 1. – Article 33267. https://doi.org/10.1525/collabra.33267.

3. 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.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 30-sentabrdagi PF–152-son “Maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini yanada oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni.

5. Pallant J. SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS. 7th ed. – London: Routledge, 2020. – 378 p.

6. Sims S., Fletcher-Wood H., O’Mara-Eves A. et al. What Are the Characteristics of Teacher Professional Development that Increase Pupil Achievement? A Systematic Review and Meta-analysis. – London: EEF, 2021.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.

GANDBOL SPORT TURINING RIVOJLANISHI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI

G.A.Nosirova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxasssislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti,
Ilmiy ishlar va ilmiy pedagogik kadrlar bilan ishlash bo‘limi yetakchi mutaxassisi

Annotatsiya**:** *Mazkur tezisda gandbol sport turining shakllanishi va rivojlanishi, zamonaviy o‘yin qoidalari, asosiy texnik harakatlari, hujum va himoya taktikasi hamda jismoniy tayyorgarlik masalalari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy sport ilmida gandbolchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari, uloqtirish tezligi, mashg‘ulot yuklamalari va taktik qaror qabul qilish jarayonlariga oid ilmiy yondashuvlar tahlil qilinadi. Tezisda rasmiy xalqaro qoidalar va so‘nggi yillardagi ilmiy maqolalardan foydalanilgan*.

Аннотация. *В данной тезисе освещаются вопросы становления и развития такого вида спорта, как гандбол, современные правила игры, основные технические действия, тактика нападения и защиты, а также физическая подготовка. Кроме того, анализируются научные подходы современной спортивной науки к изучению скоростно-силовых возможностей гандболистов, скорости броска, тренировочных нагрузок и процессов принятия тактических решений. В тезисе использованы официальные международные правила и научные статьи последних лет.*

Kalit so‘zlar: *gandbol, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, hujum, himoya, darvozabon, tezkorlik, chaqqonlik, uloqtirish tezligi, jismoniy yuklama, sport mashg‘uloti.*

Ключевые слова: *гандбол, техническая подготовка, тактическая подготовка, нападение, защита, вратарь, быстрота, ловкость, скорость броска, физическая нагрузка, спортивная тренировка.*

Gandbol - to‘pni asosan qo‘l bilan boshqarish va raqib darvozasiga kiritish orqali natijaga erishiladigan, yuqori tezlik va jamoaviy hamkorlikka asoslangan sport turidir. Ushbu o‘yin o‘yinchilardan tezkor fikrlash, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, aniq uzatish, kuchli va mo‘ljalli zarba berish,

shuningdek, himoyada o‘zaro sug‘urtalashni talab qiladi. Shu jihatdan gandbol jismoniy tarbiya tizimida nafaqat sport mahoratini, balki intizom, mas’uliyat, iroda va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi.

Zamonaviy gandbolning o‘ziga xos xususiyati o‘yin sur’atining yuqoriligi bilan belgilanadi. O‘yin davomida sportchi tez yuguradi, to‘xtaydi, yo‘nalishini o‘zgartiradi, sakraydi, to‘pni uzatadi va darvozaga zarba beradi. Shu sababli gandbolchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus tezkor-kuch, koordinatsion va texnik-taktik mashqlar ham muhim hisoblanadi.

Gandbolning zamonaviy shakli XX asr davomida Yevropada rivojlangan. Dastlab ochiq maydonda katta tarkib bilan o‘ynalgan gandbol keyinchalik yopiq sport zallarida o‘tkaziladigan, 7 kishilik jamoaviy o‘yinga aylandi. Hozirgi xalqaro gandbolning qoidalari Xalqaro Gandbol Federatsiyasi - IHF tomonidan ishlab chiqiladi va muntazam yangilanadi.

Xalqaro miqyosda gandbol erkaklar va ayollar o‘rtasida keng tarqalgan. U Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy olgan bo‘lib, jahon va qit’a chempionatlari, klublar o‘rtasidagi xalqaro musobaqalar hamda yoshlar turnirlari orqali rivojlanib bormoqda. Sportning ommalashuvida murabbiylar tayyorlash, bolalar va o‘smirlar sport maktablari, ilmiy-metodik tadqiqotlar hamda zamonaviy monitoring texnologiyalaridan foydalanish muhim o‘rin tutadi.

So‘nggi ilmiy tadqiqotlarda gandbolchining sport natijasi faqat bitta ko‘rsatkich bilan emas, balki uloqtirish tezligi, sprint, kuch, o‘yin pozitsiyasi, mashg‘ulot yuklamasi va taktik qarorlarning birgalikdagi ta’siri bilan baholanishi ta’kidlanadi. Masalan, 2025-yildagi tadqiqotlarda mavsum davomida kuch tayyorgarligining uloqtirish tezligi va kuch ko‘rsatkichlariga ta’siri o‘rganilgan. Bu holat zamonaviy gandbolda kuch mashqlarini sportga xos harakatlar bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Xalqaro yopiq gandbol o‘yinida har bir jamoa maydonda 7 nafar o‘yinchi bilan qatnashadi: 6 nafar maydon o‘yinchisi va 1 nafar darvozabon. O‘yin odatda ikki bo‘limdan iborat bo‘lib, kattalar jamoalarida har bir bo‘lim 30 daqiqa davom etadi. O‘yin davomida almashtirishlar belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Standart gandbol maydonining uzunligi 40 metr, kengligi 20 metr. Darvozaning o‘lchami 3×2 metrni tashkil etadi. Darvoza maydoni 6 metrlik chiziq bilan, erkin to‘p tashlash chizig‘i 9 metr masofada, 7 metrlik jarima to‘pi chizig‘i esa darvozadan 7 metr uzoqlikda belgilanadi.

To‘p bilan harakatlanishda o‘yinchi to‘pni uch soniyagacha ushlab turishi va to‘pni yerga urmasdan uch qadamgacha yurishi mumkin. To‘pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga zarba berish qoidalar asosida bajariladi. Raqibni itarish, ushlab qolish, urish yoki xavfli to‘qnashuvga sabab bo‘ladigan harakatlar qoidabuzarlik hisoblanadi.

Gandbolda har bir gol bitta ochko sifatida qayd etiladi. O‘yin yakunida ko‘proq gol urgan jamoa g‘olib bo‘ladi. Teng natija qayd etilgan hollarda musobaqa reglamentiga muvofiq qo‘shimcha vaqt yoki boshqa belgilangan tartib qo‘llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik - gandbolchining to‘p bilan va to‘psiz bajaradigan harakatlarini takomillashtirish jarayonidir. Texnika qanchalik puxta bo‘lsa, o‘yinchi vaziyatni shunchalik tez baholaydi va samarali harakat qiladi.

To‘pni ushlash. To‘pni ushlashda qo‘llar to‘p yo‘nalishiga mos ravishda oldinga chiqariladi, barmoqlar keng ochiladi va to‘p yumshoq tarzda qabul qilinadi. To‘pni ishonchli ushlash keyingi uzatish yoki zarbani tez boshlash imkonini beradi.

To‘pni uzatish. Gandbolda ko‘krak balandligidan, yelkadan, yuqoridan, pastdan, sakrab turib va harakat davomida uzatish usullari qo‘llanadi. Uzatishning aniqligi o‘yinchining gavda holati, qo‘l harakati, to‘p chiqarish vaqti va sherigining joylashuviga bog‘liq.

To‘pni olib yurish. O‘yinchi to‘pni yerga urib, harakatlanish orqali raqibni aldab o‘tishi, bo‘sh joyga chiqishi yoki hujumni davom ettirishi mumkin. Ushbu texnikani o‘rgatishda to‘g‘ri chiziqda, zigzag shaklida, to‘siqlar orasidan va tezlikni o‘zgartirib harakatlanish mashqlari bajariladi.

Darvozaga zarba berish. Darvozaga zarba berish joyida turib, yugurib kelib, sakrab turib, yon tomondan, yuqoridan yoki pastdan bajarilishi mumkin. Zarba kuchi va aniqligi oyoqlarning tayanch holati, gavdaning burilishi, yelka va tirsak harakati, bilakning faol ishlashi hamda to‘pni chiqarish vaqtiga bog‘liq.

Aldab o‘tish va to‘siq qo‘yish. Aldab o‘tish raqib himoyachisini chalg‘itish orqali bo‘sh joy yaratishga xizmat qiladi. To‘siq qo‘yish esa sherigiga hujum qilish uchun qulay yo‘nalish ochadi. Bunda harakatlar xavfsiz va qoidalar doirasida bajarilishi shart.

Taktik tayyorgarlik jamoaning hujum va himoyadagi harakatlarini yagona maqsad asosida tashkil etishni anglatadi. Taktika individual, guruhli va jamoaviy shakllarga bo‘linadi.

Hujum taktikasi. Hujumning asosiy maqsadi raqib darvozasiga gol urish uchun qulay vaziyat yaratishdir. Tezkor hujumda jamoa to‘pni egallashi bilan raqib himoyaga qaytib ulgurmasidan oldin oldinga harakat qiladi. Pozitsion hujumda esa raqib himoyasi shakllanganidan keyin uzatishlar, kesishishlar, to‘siqlar va qanotlardan foydalanish orqali himoya yorib o‘tiladi.

Hujumda markaziy o‘yinchilar, qanot o‘yinchilari, orqa chiziq o‘yinchilari va chiziq o‘yinchisi o‘z vazifalarini bajaradi. Ularning o‘zaro hamkorligi, to‘pni tez aylantirishi va himoyadagi bo‘sh joylarni aniqlashi hujum samaradorligini oshiradi.

Himoya taktikasi. Gandbolda 6-0, 5-1, 3-2-1 kabi himoya tizimlari keng qo‘llanadi. 6-0 tizimida olti nafar maydon o‘yinchisi 6 metrlik chiziq yaqinida joylashib, darvoza oldini zich himoya qiladi. 5-1 tizimida bitta o‘yinchi oldinda faol harakatlanib, raqibning markaziy hujumini cheklaydi. 3-2-1 tizimi esa faol va oldinga yo‘naltirilgan himoya shakli bo‘lib, raqibning uzatishlarini qiyinlashtiradi.

Taktik tayyorgarlikda o‘yin vaziyatlarini modellashtirish, kichik tarkibdagi o‘yinlar, video tahlil va qaror qabul qilish mashqlari muhim ahamiyatga ega. 2022-yildagi ilmiy tadqiqotda taktik o‘yin modeli asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar uzatish, to‘p olib yurish va zarba berish kabi asosiy texnik ko‘nikmalarni yaxshilashi ko‘rsatilgan.

Gandbolchi uchun tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya asosiy jismoniy sifatlar hisoblanadi. Ushbu sifatlar o‘yinda bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda namoyon bo‘ladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun 10-30 metrga qisqa yugurishlar, tezlikni o‘zgartirib yugurish, estafetalar va reaksiya mashqlari qo‘llanadi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yo‘nalishni tez o‘zgartirish, konuslar orasidan harakatlanish, to‘p bilan aldab o‘tish va kichik maydonli o‘yinlar samarali hisoblanadi.

Kuch tayyorgarligi gandbolchining uloqtirish tezligi, kurashdagi barqarorligi va sakrash qobiliyatiga ta’sir qiladi. 2025-yildagi tadqiqotlarda mavsum davomida 4 haftalik kuch tayyorgarligi dasturlari gandbolchilarning uloqtirish tezligi, kuch ko‘rsatkichlari va tana tarkibiga ta’sir qilishi o‘rganilgan. Bunday mashg‘ulotlar murabbiy tomonidan sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqa jadvaliga moslashtirilishi kerak.

Gandbol o‘yinidagi yuklama o‘yinchining pozitsiyasiga qarab farq qiladi. Qanot o‘yinchilari ko‘proq tez yugurish va qarshi hujumlarda ishtirok etsa, orqa chiziq o‘yinchilari uloqtirish, kurash va pozitsion hujumlarda yuqori yuklama oladi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamasini individual nazorat qilish va tiklanish jarayonini rejalashtirish zamonaviy tayyorgarlikning muhim qismidir.

Zamonaviy sport ilmida GPS/LPS qurilmalari, yurak urish tezligi monitoringi, subyektiv yuklama bahosi va video-tahlil kabi vositalardan foydalanish kengaymoqda. Bunday vositalar sportchining charchash darajasi, yugurish hajmi, tezlanishlar soni va o‘yin samaradorligini baholashga yordam beradi.

Gandbol mashg‘uloti odatda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topadi. Tayyorlov qismida saflanish, mashg‘ulot vazifalarini tushuntirish, yengil yugurish, bo‘g‘imlarni qizdirish va umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Asosiy qismda to‘pni ushlash va uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga zarba berish, hujum va himoya harakatlari, juftlik va guruhli mashqlar hamda o‘quv o‘yinlari tashkil etiladi. Mashqlar oddiydan murakkabga, sekin sur’atdan tez sur’atga o‘tkazilishi lozim.

Yakuniy qismda yengil yugurish, nafasni tiklash, mushaklarni bo‘shashtirish, mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish va keyingi mashg‘ulot uchun vazifalar belgilanadi. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, sport zalining holatini tekshirish, mos sport kiyimi va oyoq kiyimidan foydalanish muhimdir.

Xulosa. Gandbol yuqori tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan murakkab, ammo samarali sport turidir. Uning asosiy texnik harakatlari - to‘pni ushlash, uzatish, olib yurish, aldab o‘tish va darvozaga zarba berish - o‘yinchining individual mahoratini shakllantiradi. Hujum va himoya taktikalarini puxta egallash esa jamoaning musobaqadagi natijasini belgilaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy gandbol tayyorgarligida faqat an’anaviy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, sportga xos kuch mashqlari, taktik o‘yin modellari, yuklamani monitoring qilish va video tahlildan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar sportchining yoshi, sog‘lig‘i, tayyorgarlik darajasi va individual ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak.

Demak, gandbolni ta’lim muassasalarida rivojlantirish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jamoaviylik va mas’uliyat tuyg‘usini tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ж.А. Акрамов. Гандбол. – Ташкент. Lider Press, 2008. – 409 с.
2. З.З. Юсупов, З.Ш. Юсупов. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол). – Ташкент. Lider Press, 2018. – 220 б.
3. Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов, Ж.А. Акрамов. Гандбол. – Ташкент. ЎзДЖТИ, 2005. – 192 б.
4. Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов. Подготовка гандболистов. – Ташкент. УзГИФК, 2006. – 300 с.
5. Ф.Хўжаев, Б.Сафаров. Гандбол. – Ташкент. Tafakkur, 2015. – 230 б.

4-5 SINF O‘QUVCHILARIDA BASKETBOL KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN HARAKATLI O‘YINLAR TASNIFI

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumta’lim maktablarining 4-5 sinf o‘quvchilarida basketbol o‘yiniga xos asosiy texnik ko‘nikmalarni - to‘pni boshqarish, uzatish-qabul qilish, otish, himoya harakatlari va yugurish-chaqqonlikni - rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlarning ilmiy-pedagogik tasnifi taqdim etiladi. Kichik maktab yoshidan o‘rta maktab yoshiga o‘tish davridagi o‘quvchilarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda, harakatli o‘yinlar besh asosiy guruhga: dribbling, uzatish, otish, himoya va kompleks (mini-o‘yin) guruhlariga ajratilgan. Har bir guruh bo‘yicha konkret o‘yin namunalari, ularning pedagogik vazifasi va tashkil etish tartibi tavsiflangan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya darslarida va sport seksiyalarida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan amaliy tavsiyalar bilan yakunlangan.*

Kalit so‘zlar*: harakatli o‘yinlar, basketbol ko‘nikmalari, 4-5 sinf o‘quvchilari, tasnif, dribbling, uzatish, otish, himoya harakatlari, jismoniy tarbiya.*

Bugungi kunda umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, o‘quvchilarning sport turlariga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish va ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat ta’lim siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Basketbol o‘zining dinamikligi, jamoaviy xarakteri va keng qamrovli jismoniy rivojlantiruvchi imkoniyatlari tufayli maktab jismoniy tarbiyasi dasturida alohida o‘rin egallaydi. 4-5 sinf o‘quvchilari, ya’ni 9-11 yosh oralig‘idagi bolalar rivojlanishning o‘ziga xos davrini boshdan kechiradilar: bu davrda harakat koordinatsiyasi faol shakllanadi, reaksiya tezligi ortadi, ammo diqqatni uzoq vaqt bir narsaga jamlash qobiliyati hali cheklangan bo‘ladi. Shu sababli ushbu yoshdagi o‘quvchilarga basketbolning texnik elementlarini an’anaviy, quruq mashq shaklida o‘rgatish ko‘pincha kutilgan natijani bermaydi - bolalar tez charchaydi, qiziqishini yo‘qotadi va motorli ko‘nikmalar sifatsiz shakllanadi. Aynan shu muammoni hal etishda harakatli o‘yinlar muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Harakatli o‘yin - bu bolaning tabiiy faolligiga mos keluvchi, qiziqarli syujet yoki qoidalar asosida tashkil etilgan, aniq pedagogik maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy faoliyat turidir. O‘yin jarayonida bola ongli ravishda emas, balki tabiiy tarzda, hissiy jalb qilingan holda muayyan harakat ko‘nikmalarini takrorlaydi, bu esa motorli malakalarning mustahkam va barqaror shakllanishiga xizmat qiladi. Biroq amaliyotda murabbiylar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ko‘pincha harakatli o‘yinlarni tizimsiz, tasodifiy tanlash asosida qo‘llaydilar, bu esa o‘quv jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Shu bois harakatli o‘yinlarni rivojlantiriladigan ko‘nikma turiga, murakkablik darajasiga va tashkiliy xususiyatlariga ko‘ra ilmiy asoslangan tasnifga ega bo‘lish dolzarb pedagogik ehtiyoj hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi 4-5 sinf o‘quvchilarida basketbol ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlarning ilmiy-pedagogik tasnifini ishlab chiqish va uning amaliy ahamiyatini asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni bajarish muhim hisoblanadi.

- 4-5 sinf o‘quvchilarining yosh-jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbol ta’limi nazariy asoslarini o‘rganish;

- harakatli o‘yinlarni tasniflash mezonlarini aniqlash;

- har bir asosiy texnik ko‘nikma turi (dribbling, uzatish, otish, himoya, kompleks harakatlar) bo‘yicha o‘yinlar guruhini ishlab chiqish va tavsiflash;

-tasnifning jismoniy tarbiya darsi tuzilishiga integratsiya qilish bo‘yicha metodik tavsiyalar berish.

Tadqiqotni amalga oshirishda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-pedagogik va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik kuzatuv (jismoniy tarbiya darslari va sport seksiyasi mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarning qo‘llanilishini kuzatish); pedagogik tajriba (turli o‘yin turlarini amaliyotga tatbiq etish va ularning ta‘sirini baholash); suhbat va so‘rov metodi (jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar bilan); tasniflash va sistemalashtirish metodi. Tasnif mezonlarini belgilashda quyidagi tamoyillarga tayanildi: pedagogik maqsadga muvofiqlik tamoyili (har bir o‘yin muayyan texnik ko‘nikmani rivojlantirishga xizmat qilishi kerak); yosh xususiyatlariga moslik tamoyili (o‘yinlar 9-11 yosh o‘quvchilarining jismoniy va psixologik imkoniyatlariga mos bo‘lishi); bosqichma-bosqichlik tamoyili (sodda harakatlardan murakkab, kombinatsiyalashgan harakatlarga o‘tish); qiziqarlilik va musobaqalashuv tamoyili (o‘yinning emotsional jozibadorligini ta‘minlash).

O‘tkazilgan tahlil natijasida 4-5 sinf o‘quvchilarida basketbol ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlar rivojlantiriladigan texnik ko‘nikma turiga ko‘ra beshta asosiy guruhga tasniflandi. Quyida har bir guruh batafsil yoritib o‘tamiz.

1. To‘pni boshqarish (dribbling) ko‘nikmasini rivojlantiruvchi o‘yinlar. Bu guruh o‘yinlari o‘quvchida to‘pni ikkala qo‘l bilan boshqarish, harakat paytida to‘pni nazorat qilish va yo‘nalishni tez o‘zgartirish ko‘nikmasini shakllantirishga qaratilgan. Namunaviy o‘yinlar: “Sehrgar to‘p” - erkin harakat davomida to‘pni bir qo‘ldan ikkinchisiga o‘tkazish; “Kim chaqqon” - belgilangan maydonda to‘pni yo‘qotmasdan maksimal aylanish; “Svetofor” - signal rangiga qarab harakat tezligini boshqarish; “To‘pni himoya qil” - juftlikda bir-birining to‘pini himoya qilgan holda dribbling qilish. Ushbu o‘yinlar, birinchi navbatda, qo‘l-ko‘z koordinatsiyasini va to‘p ustidan nazoratni mustahkamlaydi.

2. Uzatish va qabul qilish (passing) ko‘nikmasini rivojlantiruvchi o‘yinlar. Bu guruh o‘yinlari to‘pni turli usullarda (ko‘krakdan, yerdan sakratib, boshdan oshirib) aniq va tezkor uzatish hamda uni ishonchli qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Namunaviy o‘yinlar: “Halqa bo‘ylab uzatish”, “Ov qiluvchilar”, “Uchburchak estafeta”, “Devor bilan hamkorlik”. Ushbu o‘yinlar jamoaviy hamkorlik, diqqat va reaksiya tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi, chunki uzatish jarayoni doimo sherik yoki raqib harakatiga moslashishni talab qiladi.

3. Otish (shooting) ko‘nikmasini rivojlantiruvchi o‘yinlar. Bu guruh o‘yinlari halqaga aniq va samarali otish texnikasini shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, ular ko‘pincha musobaqa elementi bilan boyitiladi. Namunaviy o‘yinlar: “Snayper”, “Ustma-ust”, “Vaqt bilan poyga”, “Zinapoya”. Bu o‘yinlar orqali o‘quvchilarda nafaqat texnik aniqlik, balki natijaga erishishga bo‘lgan intilish va o‘z-o‘ziga ishonch ham tarbiyalanadi.

4. Yugurish, chaqqonlik va yo‘naltirilgan harakat (footwork) o‘yinlari. Bu guruh o‘yinlari basketbolchining maydonda tez va oqilona harakatlanishi, to‘xtash va burilish (pivot) texnikasini egallashiga xizmat qiladi. Namunaviy o‘yinlar: “Chalg‘ituvchi harakatlar”, “Zigzag yugurish”, “To‘xta va burul”. Ushbu o‘yinlar umumiy jismoniy tayyorgarlik, xususan tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga ham hissa qo‘shadi.

5. Himoya harakatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar. Bu guruh o‘yinlari o‘quvchida raqib harakatini kuzatish, himoya stoykasini saqlash va to‘pni tortib olish ko‘nikmasini shakllantiradi. Namunaviy o‘yinlar: “Soyaboncha”, “To'pni tortib olish”, “Devor bo‘l. Himoya o‘yinlari, shuningdek, taktik fikrlash va jamoaviy harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

6. Kombinatsiyalashgan (kompleks) va mini-o'yin turlari. Bu guruhga yuqoridagi barcha ko'nikmalarni birlashtirib, yaxlit o'yin faoliyati shaklida mustahkamlovchi o'yinlar kiradi: “3x3 mini-basketbol”, “Estafeta-basketbol”, “Jamoa bilan hujum-himoya”. Ushbu o'yinlar dars yoki mashg‘ulotning

yakuniy bosqichida qo‘llanilib, o‘quvchilarning egallagan barcha ko‘nikmalarini real o‘yin sharoitida qo‘llash imkonini beradi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, harakatli o‘yinlarni faqat rivojlantiriladigan ko‘nikma turiga ko‘ragina emas, balki bir qator qo‘shimcha mezonlar bo‘yicha ham tasniflash maqsadga muvofiqdir. Quyidagi jadvalda umumlashtirilgan tasnif tizimi keltirilgan.

Tasnif mezoni	Guruhlar	Asosiy o'yin namunalari
Rivojlantiriladigan ko'nikma bo'yicha	Dribbling, uzatish-qabul qilish, otish, himoya, yugurish-chaqqonlik	“Sehrgar to‘p”, “Ov qiluvchilar”, “Snayper”, “Soyaboncha”, “Zigzag yugurish”
Ishtirokchilar soni bo'yicha	Yakka tartibdagi, juftlikdagi, guruhli, jamoaviy	“Kim chaqqon” (yakka), “To‘pni himoya qil” (juft), “3x3 mini-basketbol” (jamoaviy)
Murakkablik darajasi bo'yicha	Sodda (elementar), o‘rtacha (kombinatsiyalashgan), murakkab (musobaqa-modelli)	“Svetofor” (sodda), “Estafeta-basketbol” (o‘rtacha), “3x3 mini-basketbol” (murakkab)
Maqsad yo‘nalishi bo‘yicha	Texnik, taktik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish	“Devor bilan hamkorlik” (texnik), “Devor bo‘l” (taktik), “Vaqt bilan poyga” (jismoniy)

Jadvalda keltirilgan tasnif tizimi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki murabbiyga darsni rejalashtirishda o‘yinlarni maqsadli tanlash imkonini beradi. Masalan, dars boshida diqqatni jamlash va isinish uchun sodda, yakka tartibdagi o‘yinlar (“Svetofor”), dars o‘rtasida asosiy texnik ko‘nikmani mustahkamlash uchun o‘rtacha murakkablikdagi guruhli o‘yinlar (“Ov qiluvchilar”, “Snayper”), dars yakunida esa barcha ko‘nikmalarni birlashtiruvchi murakkab jamoaviy o‘yinlar (“3x3 mini-basketbol”) qo'llanilishi tavsiya etiladi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, harakatli o‘yinlarni ushbu tizimli tasnif asosida qo‘llash o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, texnik ko‘nikmalarning o‘zlashtirilish sifatini yaxshilaydi hamda jamoaviy hamkorlik va sportga oid axloqiy fazilatlarning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘yinlarning bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi orqali 4-5 sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlariga mos, jismoniy va psixologik jihatdan xavfsiz o‘quv muhiti yaratiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin: 1) 4-5 sinf o‘quvchilarida basketbol ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun harakatli o‘yinlardan foydalanish ularning yosh xususiyatlariga eng mos keluvchi pedagogik vositalardan biridir; 2) harakatli o‘yinlarni rivojlantiriladigan ko‘nikma turi (dribbling, uzatish, otish, himoya, kompleks harakatlar), ishtirokchilar soni, murakkablik darajasi va maqsad yo‘nalishi bo‘yicha tizimli tasniflash o‘quv jarayonini samarali rejalashtirish imkonini beradi; 3) o‘yinlarni bosqichma-bosqich sodda holatdan murakkab, kombinatsiyalashgan shaklga o‘tkazish orqali texnik ko‘nikmalarning barqaror va sifatli shakllanishiga erishish mumkin; 4) ishlab chiqilgan tasnif tizimi umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda yosh basketbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar amaliyotida qo‘llanilishi uchun tavsiya etiladi. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu tasnif tizimining turli sinf va yosh guruhlaridagi o‘quvchilarga nisbatan samaradorligini eksperimental tekshirish, shuningdek raqamli va interaktiv vositalarni (video ko‘rsatmalar, mobil ilovalar) harakatli o‘yinlar tizimiga integratsiya qilish istiqbolli yo‘nalish sifatida belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi umumta’lim maktablari uchun “Jismoniy tarbiya” fani davlat ta’lim standarti va o‘quv dasturi. - Toshkent: Respublika ta’lim markazi, 2021.
2. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O‘qituvchi, 2019. - 288 b.

3. Karimov M.Q. Maktab yoshidagi o‘quvchilarda basketbol elementlarini o‘rgatish metodikasi. - Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2020. - 172 b.
4. Jukov M.N. Bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasida harakatli o‘yinlar. - Akademiya, 2019. - 160 s.
5. Pardayev B.P., Abdullayeva B.P. Harakatli o‘yinlarni o‘rgatish uslubiyati O‘quv qo‘llanma Umiddezign Toshkent 2025. 238 bet.
6. Yusupov R.S. Maktab jismoniy tarbiyasida sport o‘yinlarini o‘qitish asoslari. - Toshkent: Tafakkur, 2020. - 224 b.
7. Wissel H. Basketball: Steps to Success. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2021. - 232 p.
8. Graham G., Holt/Hale S.A., Parker M. Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education. - New York: McGraw-Hill, 2020. - 544 p.
9. Nurmatov R.T. O‘quvchilarda harakatlanish sifatlarini rivojlantirishda o‘yin metodining o‘rni // Sport ilmiy-uslubiy jurnali. - 2022. -№4. - B. 33-40.
10. Davids K., Button C., Bennett S. Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. - 280 p.

YOSHLAR ONGIGA OMMAVIY MADANIYATNING TA’SIRI VA BUNGA QARSHI KURASHNING MA’NAVIY JIHATLARI

K. Primbetov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
E.Tileuov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada globallashuv sharoitida “ommaviy madaniyat”ning yoshlar ma’naviyati va milliy qadriyatlarga ta’siri yoritilgan. Yoshlarni turli yot g‘oyalardan himoya qilish, ularning ma’naviy dunyosini boyitish, kitobxonlik, san’at, ilm-fan va milliy qadriyatlarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, yosh avlodni gumanistik g‘oyalar ruhida tarbiyalash masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Аннотация: *В статье рассматривается влияние «массовой культуры» на духовность молодежи и национальные ценности в условиях глобализации. Освещаются вопросы защиты молодежи от чуждых идей, повышения ее духовно-нравственного уровня, а также роли книги, искусства, науки и национальных ценностей в воспитании молодого поколения.*

Kalit so‘zlar: *globallashuv, ommaviy madaniyat, milliy qadriyatlar, ma’naviyat, yoshlar, mafkuraviy xavf, kitobxonlik, san’at, ilm-fan.*

Ключевые слова: *глобализация, массовая культура, национальные ценности, духовность, молодежь, идеологическая угроза, чтение, искусство, наука.*

Mamlakatimizdagi ma’naviy islohotlar milliy g’oya va umummafkuraviy jarayonlar bilan bevosita bog’liqdir. Hozirgi davrda madaniy va ma’naviy hayotning barcha sohalarining integratsiyalashuvi hamda axborotlashuvi sodir bo’lmoqda. Xususan, aloqa vositalarining rivojlanayotganligi, texnik-texnologik vositalarining kuchayishi bilan xarakterlanadi. Tarixiy taraqqiyotning muhim davri qaror topganligi bilan hozirgi davrda turli xil ko’rinishlarda yoshlar orasiga kirib, keng tarqalayotgan “Ommaviy madaniyat” niqobi ostida murakkab mafkuraviy jarayonlar chuqur ildiz otganligi, milliy ma’naviyatimiz, madaniyatimiz va manfaatlarimizga zid bo’lgan zararli urf odatlar bugungi kunning dolzarb mavzusidir.

Bir qarashda hurfikrlilik, inson erki tarafdoridek ko’rinuvchi, insonning fikrlashiga, tafakkur qilishiga zid keluvchi bu – “ommaviy madaniyat” ma’naviy oziq beradigan, badiiy yuksak, o’quchini mushohadaga chorlaydigan, uning tassavvur olamini kengaytiradigan asarlarning yaqiniga yo’latmaydi.

Shuningdek jamiyatning ma’naviy axloqiy qadriyatlarini, bir so’z bilan aytganda maishiy hayotni ta’qib qilib boradi. Hatto, milliy, diniy tarbiyadan urf-odat va an’analarimizdan begonalashish, ularni mensimaslikka da’vat qilish hollari ham uchramoqda. Bu albatta juda tashvishlanarli hol shunday emasmi?![4].

Nima deb o’ylaysiz, bunga yoshlarimizning savodsizligimi yoki ularning ongsizligi tufayli shunday vaziyatga duch keldikmi? Buning javobi oddiy. Zamon rivojlanayotganidan buyon bizning yurtimizga ham g’arbning yevropalashgan madaniyati kirib keldi. Shu tufayli yoshlarimizning yurish-turishi, kiyinishi, ularning gap-so’zlari ham onggi ham yevropalashmoqda desak adashmaymiz. Mana hozirgi davrda ko’pchilik yoshlarning kiyinish madaniyati o’zgargan, ular oldingi davrlardagidek atlas, shoyi, adraslar emas, balki Yevropaning turli xil madaniyatlari debochasi bo’lgan liboslarini kiyishni o’zlariga ep ko’radilar. Faqat bugina emas, balki virtual borliq ham o’zaro ikki nisbatda insoniyatga xizmat ko’rsatmoqda. O’zbekiston Respublikasining Birinchi Pezidenti Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat- yengilmas kuch” asarida shunday yozgan edi: “Ayni paytda hayot haqiqati shuni ko’rsatadiki, har qanday taraqqiyotdan ikki xil maqsadda - ezgulik va yovuzlik yo’lida foydalanish mumkin”[1].

Bugun dunyoda internet tarmog’i imkoniyatlaridan ko’plar kuchlar o’z manfaatlari yo’lida foydalanmoqdalar. Shular jumlasiga ikki xil toifani kiritishimiz mumkin: birinchisi- o’z yo’lida to’xtamay ketayotgan, keljagi uchun ko’plar yetuk marralarnmi ko’zlayotgan, ilmdan tolmaydigan, aqli raso insonlar bo’lsa, ikkinchi toifa vakillari esa shubhasiz, buning aksidir. Ular dinni niqob qilib olib, insoniyatni turli xil yo’llarga chorlovchi, uning o’zligini, ma’naviy olamini yo’q qilib yuboruvchi insonlardir. Ular yoshlarni o’ziga jalb qilib olib, ularning onggini zaharlamoqdalar.

Ilgari insoniyat o’zaro ziddiyatlarda qurol- yarog’ning turli ko’rinishlaridan foydalanishgan. Hozirgi zamonda esa eng katta xavf insonlarning qalbi va onggini egallash uchun uzluksiz davom etayotgan mafkuraviy kurash tusini oldi. Endilikda yadro poligonlarida emas, mafkura poligonlarida bo’layotgan kurashlar ko’p narsani hal qiladi. Ayni paytda g’oyaviy-mafkuraviy kurashlar yer yuzini, barcha mintaqa va mamlakatlarni qamrab olmoqda. Ommaviy madaniyatning zararli oqibatlari orqali xalqimizning o’ziga xos urf-odatlari, qadriyatlarini unutmasligimiz, uning qutqusiga kirib o’zligimizdan ayrilmaylik, yaqinlarimizni bu balodan asraylik!

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov o’zining “Yuksak ma’naviyat- yengilmas kuch” asarlarida “ommaviy madaniyat”ning zararli xatarlidan ogohlantirib, jumladan shunday deydilar: “ Hozirgi vaqtda ahloqsizlikni madaniyat deb bilish va aksincha, asl ma’naviy qadriyatlarni mensimasdan, eskilik sarqiti deb qarash bilan bog’liq holatlar bugungi taraqqiyotga, inson hayoti, oila muqaddasligi va yoshlar tarbiyasiga katta xavf solmoqda va ko’pchilik butun jahonda bamisoli balo-qazodek tarqalib borayotgan bunday xurujlarga qarshi kurashish naqadar muhim ekanini anglab olmoqda”[2].

Ayni paytda keng tarqalayotgan axloqsizlikni “madaniyat” deb atalishi, yoinki, ming yillik ma’naviy qadriyat va an’analarni bepisandlik bilan “eskilik sarqiti” deyilishi yoshlarning tarbiyasiga jiddiy xavf solmoqda. Donishmand xalqimizda “kasalni davolashdan ko’ra uni oldini olgan ma’qul” degan naql bor. Bu bejiz aytilmagan, yoshlarni noto’g’ri yo’lga kirib ketganidan so’ng qaytarishdan ko’ra, o’sha yo’lga kirishidan oldin asrab qolish kerak. Ya’ni yoshlarning g’oyaviy bo’shliq paydo bo’lishiga yo’l qo’ymasligimiz kerak. Ularni foydali mashg’ulotlarga, ilmiy to’garaklarga jalb qilish, sport bilan shug’ullanish uchun zamin yaratishimiz, yaxshiliklar qilishga, yomonlikdan uzoqda turishga, illatlar-u buzg’unchi g’oyalardan yiroq bo’lishga tayyorlashimiz kerak. Biz asli kimmiz, bizning ajdodlarimiz kim asli qanday inson bo’lishgan, biz kimlarning farzandarimiz bularning barchasini har bir o’gil-qiz onggiga singdirib borishimiz lozim, biz o’zgalarning madaniyatiga yurish-turishiga qiziqmaylik, aksincha ular bizning odob- axloqimizga milliy manviyatimizdan o’rnak olib bizdan o’rganishsinlar!

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev: “Adabiyot, san’at va madaniyat yashasa, millat va xalq, butun insoniyat bezavol yashaydi”[3].

Ayni shu nuqtai nazardan qaraganda, o‘zbek mumtoz va zamonaviy adabiyotini xalqaro miqyosda o‘rganish va targ‘ib qilish, ko‘pqirrali bu mavzuni bugungi kunda dunyo adabiy makonida yuz berayotgan eng muhim jarayonlar bilan uzviy bog‘liq holda tahlil etib, zarur ilmiy-amaliy xulosalar chiqarish, kelgusi vazifalarimizni belgilab olish, o‘ylaymanki, katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, hozirgi notinch va tahlikali zamonda butun bashariyat oldida paydo bo‘layotgan, biz ilgari duch kelmagan g‘oyat murakkab muammolar, global xavf-xatarlarni birgalikda bartaraf etish, shu yo‘lda barcha ezgu niyatli insonlarni birlashtirishda, dunyo aholisining qariyb uchdan bir qismini tashkil etadigan yoshlarni gumanistik

g‘oyalar ruhida tarbiyalashda badiiy so‘z san’atining o‘rni va mas’uliyatini har qachongidan ham yuksaltirish zarurligini bugun hayotning o‘zi taqozo etmoqda.

Hozirgi davrda milliy ma’naviyatimizga chang solayotgan ommaviy madaniyatdan qutulushimiz uchun avvalombor, o’zligimizni anglashimiz, O’zbekiston degan shunday jannatmakon yurtda yashayotganimizni his etishimiz darkor. Yoshlarimiz siyosiy ongini rivojlantirib, turli yot g’oyalardan nari tutmog’imiz lozim. Turli xil teatrlar tashkil qilish orqali yoshlarning ma’naviy olamini kengaytirish va teatrlarning bosh mavzusi etib; “ Vatanparlik”, “Ona diyor”, “Kitobxonlik”, “Yaxshilik va yomonlik”ni qiyoslab turli xil sahna ko’rinishlari tashkil qilishimiz lozim. Shu orqali yoshlarning ongini yot g’oyalardan saqlagan bo’lamiz.

Maktablarda, oliy o’quv yurtlarida “Kitobxonlik”, “ Nazmxonlik” kechalarini tashkil qilishimiz tufayli yoshlarimiz badiiy- ma’naviy olamini o’stirgan bo’lamiz. Shuningdek ularni teran fikrlash, axloqiy qadriyatlar ham milliy ma’naviyatimizdan xabardor qilgan bo’lamiz. Taniqli shoira Zulfiya Mo’minova o’z qalamlarida shunday bitadi:

Osmonlarda yurganlar,
Oltin saroy qurganlar,
Ne beray deb turganlar,
Bolaga kitob bering!
Bola oqqush, oq kaptar
Dunyolardan bexabar,
Yovuzlik topmay xabar,
Bolaga kitob bering!

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ham o’z kitoblarida shunday degan edilar: “Bugun kitob o’qigan bitta bola ertaga televizor ko’rib o’tirgan o’nta bolani boshqarishi mumkin!” [3].

Navqiron avlodni milliy va umumbashariy qadriyatlarga, madaniyat durdonalariga, bolalikdan boshlab hurmat ruhida tarbiyalash, ularda “ommaviy madaniyat”ga xos bo’lgan ayrim ko’rinishlarga tanqidiy shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu ma’noda, “ommaviy madaniyat”ning zararli ta’sirlaridan farzandlarimizning ong-u tafakkurini himoya qilishda ilm-u fan va madaniyat, ijod ahliga tanish hamda fikrga qarshi fikr, g’oyaga qarshi g’oya, jaholatga qarshi ma’rifat bilan kurashish lozimdir.

Adabiyotlar

1. I.A.Karimov. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. Toshkent. Ma’naviyat – 2008. 77-bet.

2.I.A.Karimov. Yuksak ma’naviyat- yengilmas kuch. Toshkent. Ma’naviyat – 2008. 81-bet.

3.O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev «O‘zbek mumtoz va zamonaviy adabiyotini xalqaro miqyosda o‘rganish va targ‘ib qilishning dolzarb masalalari» mavzusidagi xalqaro konferensiya ishtirokchilariga yo’llagan tabrigidan. 2018.

4. Saydullaeva R. Ommaviy madaniyatning vujudga kelishi va yoyilishi sabablari. T. Yangi asr avlodi. 2012.

SPORT MASHG‘ULOTLARI KLASSIFIKATSIYASINING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI

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

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasining zamonaviy ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Sport tayyorgarligi jarayonining murakkab va ko‘p komponentli xususiyati hisobga olinib, mashg‘ulotlarni maqsadi, yo‘nalishi, mazmuni, yuklamaning hajmi va jadalligi, tashkil etish shakli hamda davriyligi bo‘yicha tasniflashning nazariy asoslari yoritilgan. Zamonaviy sport amaliyotida ichki va tashqi yuklamalarni monitoring qilish, mashg‘ulot mazmunini sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish hamda mikro-, mezo- va makrosikllar asosida rejalashtirishning ahamiyati asoslangan. Tadqiqot natijasida sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasini yagona, ko‘p mezonli tizim asosida tashkil etish bo‘yicha metodik yondashuv taklif etilgan.*

Аннотация. *В статье анализируются современные научно-методические основы классификации спортивных тренировок. С учетом сложного и многокомпонентного характера*

спортивной подготовки рассматриваются теоретические основы классификации тренировочных занятий по цели, направленности, содержанию, объему и интенсивности нагрузки, форме организации и периодичности. Обоснована роль мониторинга внутренних и внешних тренировочных нагрузок, индивидуализации содержания занятий и планирования на основе микро-, мезо- и макроциклов. В результате исследования предложен методический подход к формированию единой многокритериальной системы классификации спортивных тренировок.

Kalit so‘zlar: *sport mashg‘uloti, klassifikatsiya, sport tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamasi, ichki yuklama, tashqi yuklama, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl, periodizatsiya, monitoring.*

Ключевые слова: *спортивная тренировка, классификация, спортивная подготовка, тренировочная нагрузка, внутренняя нагрузка, внешняя нагрузка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, периодизация, мониторинг.*

Kirish. Sport natijalarining yuqori darajaga ko‘tarilishi sportchi tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot jarayonining mazmuni va yuklamalarini aniq rejalashtirish hamda ularni muntazam nazorat qilishni talab etadi. Zamonaviy sport amaliyotida mashg‘ulot jarayoni oddiy jismoniy mashqlar majmuasi sifatida emas, balki o‘zaro bog‘liq pedagogik, fiziologik, psixologik va tashkiliy komponentlardan tashkil topgan murakkab tizim sifatida qaralmoqda.

Sport mashg‘ulotlarini to‘g‘ri klassifikatsiyalash mashg‘ulot maqsadini aniqlash, yuklamani me’yorlashtirish, sportchining funksional imkoniyatlarini hisobga olish va musobaqaga tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. Shu sababli mashg‘ulot turlarini faqat umumiy va maxsus tayyorgarlik bilan chegaralab qo‘yish zamonaviy sport talablarini to‘liq aks ettirmaydi.

Sport tayyorgarligini davrlashtirish va mashg‘ulot jarayonini mikro-, mezo- va makrotsikllarga ajratish sport nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Klassik periodizatsiya yondashuvlari keyinchalik turli sport turlari va sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilib rivojlantirildi. Ilmiy adabiyotlarda periodizatsiyaning an’anaviy modellari bilan bir qatorda blokli va boshqa zamonaviy modellar ham tahlil qilingan [1; 2].

Bugungi kunda mashg‘ulot yuklamalarini ichki va tashqi ko‘rsatkichlar asosida monitoring qilishga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, sportchilarning yuklamasini baholashda bajarilgan ish hajmi, masofa, tezlik, tezlanish kabi tashqi ko‘rsatkichlar bilan bir qatorda yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi va boshqa ichki ko‘rsatkichlardan foydalaniladi [3; 4]. Demak, sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasini zamonaviylashtirishda yuklama xususiyatlarini ham alohida mezon sifatida hisobga olish zarur.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning maqsadi sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasining mavjud ilmiy-metodik yondashuvlarini tahlil qilish hamda zamonaviy sport amaliyotiga mos ko‘p mezonli klassifikatsiya tizimini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

Sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasining nazariy asoslarini tahlil qilish.

Mashg‘ulotlarni maqsadi va yo‘nalishiga ko‘ra tasniflash mezonlarini aniqlash.

Ichki va tashqi mashg‘ulot yuklamalarining klassifikatsiyadagi o‘rnini asoslash.

Mashg‘ulotlarning mikro-, mezo- va makrotsikllardagi o‘rnini aniqlash.

Zamonaviy sport amaliyoti uchun ko‘p mezonli mashg‘ulot klassifikatsiyasi modelini taklif etish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, tizimlashtirish va nazariy modellashtirish metodlaridan foydalanildi. Sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasiga oid ilmiy manbalar, periodizatsiya konsepsiyalari hamda mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilishga bag‘ishlangan tadqiqotlar tahlil qilindi.

Asosiy qism. Sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasi deganda mashg‘ulot jarayonining umumiy xususiyatlarini muayyan ilmiy mezonlar asosida guruhlarga ajratish tushuniladi. Klassifikatsiyaning asosiy vazifasi mashg‘ulot jarayonini soddalashtirish emas, balki uning tarkibiy qismlari o‘rtasidagi mantiqiy bog‘liqlikni aniqlashdan iborat.

An’anaviy yondashuvlarda mashg‘ulotlar umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik, taktik, jismoniy va musobaqa mashg‘ulotlari kabi yo‘nalishlarga ajratiladi. Biroq zamonaviy sportda bir mashg‘ulotning o‘zida bir nechta tayyorgarlik yo‘nalishlari integratsiyalashishi mumkin. Shu sababli

faqat bitta mezonga asoslangan klassifikatsiya sport mashg‘ulotining real mazmunini to‘liq ifodalay olmaydi.

Zamonaviy yondashuvda sport mashg‘ulotlarini quyidagi asosiy mezonlar asosida klassifikatsiyalash maqsadga muvofiq:

1-jadval

Sport mashg‘ulotlarini zamonaviy klassifikatsiyalash mezonlari

Klassifikatsiya mezoni	Asosiy turlari
Maqsadiga ko‘ra	o‘rgatuvchi, rivojlantiruvchi, tiklovchi, nazorat, musobaqa
Yo‘nalishiga ko‘ra	umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik, taktik, jismoniy, psixologik
Yuklama hajmiga ko‘ra	kichik, o‘rta, katta, yuqori
Jadalligiga ko‘ra	past, o‘rta, yuqori, maksimal
Yuklama xususiyatiga ko‘ra	ichki va tashqi yuklama
Tashkil etilishiga ko‘ra	individual, guruhli, jamoaviy
Davriyligiga ko‘ra	mikro-, mezo-, makrotsikl
Vazifasiga ko‘ra	tayyorlov, rivojlantiruvchi, nazorat, musobaqaoldi, tiklovchi

Jadvaldan ko‘rinadiki, sport mashg‘ulotlarini bitta emas, balki bir nechta mezon asosida baholash mashg‘ulotning mazmunini ancha to‘liq ifodalash imkonini beradi.

Masalan, basketbol jamoasining mashg‘ulotini faqat “maxsus tayyorgarlik mashg‘uloti” deb belgilash yetarli emas. Mazkur mashg‘ulot bir vaqtning o‘zida texnik-taktik yo‘nalishga ega, yuqori jadallikdagi, jamoaviy shaklda tashkil etilgan, musobaqaoldi mikrotsikliga kiruvchi mashg‘ulot bo‘lishi mumkin. Demak, ko‘p mezonli klassifikatsiya murabbiyga mashg‘ulotning real mazmunini aniqroq ifodalash imkonini beradi.

Zamonaviy sport ilmida mashg‘ulot yuklamasini ichki va tashqi yuklamalarga ajratish muhim metodik yondashuvlardan biridir. Tashqi yuklama sportchi tomonidan bajarilgan ishning obyektiv ko‘rsatkichlarini ifodalaydi. Unga bajarilgan masofa, mashqlar soni, davomiyligi, tezlik, tezlanish, qarshilik va boshqa ko‘rsatkichlar kiradi. Ichki yuklama esa organizmning bajarilgan ishga fiziologik va subyektiv javobini ifodalaydi. Yurak urish chastotasi va subyektiv zo‘riqish darajasi shular jumlasidandir [3; 4].

Tizimli sharhlar sport mashg‘ulotlari yuklamasini monitoring qilishda ichki va tashqi ko‘rsatkichlarni birgalikda qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Futbol bo‘yicha tadqiqotlarda masofa, tezlik zonalari, tezlanish va sekinlashish kabi tashqi ko‘rsatkichlar, shuningdek, subyektiv zo‘riqish va yurak urish ko‘rsatkichlari keng qo‘llanilishi aniqlangan [3]. Yosh sportchilarda esa mashg‘ulot davomiyligi va session-RPE kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish keng tarqalgan [5].

Shu jihatdan sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasiga “yuklama monitoringi” mezonini kiritish zamonaviy ilmiy-metodik talab hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlarini klassifikatsiyalashda vaqt omili ham alohida ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayoni odatda mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl darajalarida tashkil etiladi. Mikrotsikl qisqa muddatli mashg‘ulotlar ketma-ketligini, mezotsikl bir necha mikrotsikllarning maqsadli birikmasini, makrotsikl esa uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichini ifodalaydi. Jamoaviy sport turlarida yuklamaning haftalik taqsimlanishi musobaqalar jadvali, o‘yinlar soni, sportchining pozitsiyasi va mashg‘ulot mazmuniga qarab o‘zgarishi mumkin [2].

Ilmiy tadqiqotlar periodizatsiyaning yagona universal modeli mavjud emasligini ko‘rsatadi. Sport turi, sportchining yoshi, malakasi, musobaqalar taqvimi va individual xususiyatlar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishga ta’sir qiladi [1; 2]. Shuning uchun zamonaviy klassifikatsiya qat’iy va o‘zgarmas sxema emas, balki sportchining holati va mashg‘ulot maqsadiga moslashuvchi tizim sifatida qaralishi kerak.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili. Tadqiqot natijasida sport mashg‘ulotlarini klassifikatsiyalashning quyidagi integrativ modeli taklif qilindi:

Sport mashg‘uloti → Maqsad → Yo‘nalish → Mazmun → Yuklama → Tashkil etish shakli → Davriylik → Monitoring → Natijani baholash

Mazkur modelning asosiy afzalligi shundaki, mashg‘ulot faqat bajariladigan mashqlar yig‘indisi sifatida emas, balki maqsadli boshqariladigan pedagogik tizim sifatida ko‘rib chiqiladi.

Modelda birinchi bosqich — maqsadni belgilash. Mashg‘ulotning o‘rgatuvchi, rivojlantiruvchi, nazorat, musobaqaoldi yoki tiklovchi yo‘nalishi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqich — yo‘nalishni aniqlash. Mashg‘ulot umumiy yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik yoki kombinatsiyalashgan yo‘nalishda tashkil etiladi.

Uchinchi bosqich — yuklamani belgilash. Mashg‘ulot hajmi, davomiyligi, jadalligi va zichligi aniqlanadi. Bunda sportchining individual imkoniyatlari hisobga olinadi.

To‘rtinchi bosqich — monitoring. Bajarilgan yuklama va organizmning unga javobi muntazam nazorat qilinadi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda bunday monitoring mashg‘ulotni individual boshqarish va qaror qabul qilish jarayonini takomillashtirishga xizmat qilishi qayd etilgan [3; 5].

Beshinchi bosqich — natijani baholash. Mashg‘ulotdan keyingi o‘zgarishlar, texnik-taktik ko‘rsatkichlar, jismoniy holat va tiklanish jarayoni tahlil qilinadi.

Shunday qilib, sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasini faqat mashg‘ulot turini nomlash vositasi sifatida emas, balki mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, nazorat qilish va tuzatish mexanizmi sifatida ko‘rib chiqish mumkin.

Tadqiqotning nazariy tahlili shuni ko‘rsatdiki, klassifikatsiyaning samaradorligi quyidagi uchta asosiy shart bilan bog‘liq:

Aniq mezonlilik — har bir mashg‘ulotning maqsadi va yo‘nalishi aniq belgilanadi.

Individualizatsiya — yuklama sportchining funksional va psixologik imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Moslashuvchanlik — mashg‘ulot sportchining joriy holati, tiklanishi va musobaqa sharoitiga qarab o‘zgartiriladi.

Bu yondashuv sport mashg‘ulotlarini boshqarishda an’anaviy rejalashtirishni zamonaviy monitoring vositalari bilan birlashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasi sport tayyorgarligi jarayonini ilmiy-metodik jihatdan tashkil etishning muhim vositalaridan biridir. Tadqiqot natijalari asosida sport mashg‘ulotlarini faqat umumiy yoki maxsus yo‘nalishlar bo‘yicha ajratish zamonaviy sport amaliyotining murakkabligini to‘liq ifodalamasligi aniqlandi. Zamonaviy sharoitda mashg‘ulotlarni maqsadi, yo‘nalishi, mazmuni, yuklama hajmi va jadalligi, ichki va tashqi yuklama xususiyatlari, tashkil etish shakli hamda mikro-, mezo- va makrotsikldagi o‘rniga ko‘ra kompleks klassifikatsiyalash maqsadga muvofiq.Sport mashg‘ulotlarini klassifikatsiyalashda ichki va tashqi yuklamalarni monitoring qilish alohida ahamiyatga ega. Bunday yondashuv mashg‘ulot yuklamasini aniqroq boshqarish, ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirish va sportchining tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish imkonini beradi.Tadqiqot asosida taklif etilgan ko‘p mezonli klassifikatsiya modeli sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish, monitoring qilish va natijalarni baholash uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.Kelgusidagi tadqiqotlarda mazkur klassifikatsiya modelini basketbol, futbol, voleybol va boshqa sport turlari misolida tajriba-sinovdan o‘tkazish, uning sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini empirik ma’lumotlar asosida baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Issurin V.B. Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes’ Preparation: A Review. Sports Medicine. 2016. Vol. 46. P. 329–338.
2. Platonov V.N. Periodization in Team Sport Games: A Review of Current Knowledge and Modern Trends in Competitive Sports. Biology of Sport. 2017. Vol. 34. P. 1–12.
3. Miguel M., Oliveira R., Loureiro N., García-Rubio J., Ibáñez S.J. Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18(5). 2721.
4. Rago V., Brito J., Figueiredo P., Costa J., Krustrup P., Rebelo A. Internal Training Load Monitoring in Professional Football: A Systematic Review of Methods Using Rating of Perceived Exertion. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020. Vol. 60(1). P. 160–171.
5. Methods of Monitoring Internal and External Loads and Their Relationships with Physical Qualities, Injury, or Illness in Adolescent Athletes: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis. Sports Medicine. 2023.
6. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. Rome: Sportivny Press, 2006.
7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
8. Matveyev L.P. The Problem of Periodization of Sports Training. Moscow: FiS, 1964.

O‘QUVCHLAR JISMONIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI.

A.T.Quvondiqov, o‘qituvchi
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘quvchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari yoritilgan. Unda jismoniy tarbiya va sport ta’limining dolzarbligi, O‘zbekiston Respublikasidagi ta’lim islohotlari, shuningdek, rivojlangan davlatlarning tajribalari tahlil qilingan. Muammoning yechimiga doir tegishli tavsiyalar beerilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy madaniyat, ta’lim tizimi, jismoniy ta’lim, sport ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, xalqaro tajriba, davlat siyosati.*

Аннотация: *В данной статье освещены современные тенденции развития физической культуры учащихся. Рассматриваются актуальность физического воспитания и спортивного образования, образовательные реформы в Республике Узбекистан, а также анализируется опыт развитых стран. Предложены соответствующие рекомендации по решению проблемы.*

Ключевые слова: *физическая культура, образовательная система, физическое воспитание, спортивное образование, здоровый образ жизни, международный опыт, государственная политика.*

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining barcha davrlarida xam jamiyat a’zolarining jismoniy yetukligi va salomatligi masalasi eng dolzarb masala bo‘lgan va bugungi kunda ham bu masala asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Chunki jamiyat a’zolarining jismoniy jihatdan salomatligi jamiyatni har tomonlama taraqqiyotini, turmush farovonligini oshirishga, ma’rifat va ma’naviyatni rivojlantirishga, davlat kuch qudratini oshirishga xizmat qiladi. Ta’lim va tarbiya tizimining tarkibiy qismi bo‘lgan jismoniy madaniyat ta’limi jamiyat a’zolarining har tomonlama barkamolligini va faolligini ta’minlashda o‘z ahamiyatga ega. Buni inobatga olgan holda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ta’limi asosida aholi jismoniy madaniyatini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu borada O‘zbekiston respublikasi prezidenti Sh.M. Mirziyoevning qator farmon va qarolarini misol keltirish mumkin. Jumladan, 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” №-392 qarori[1] bu borada muhim ahamiyatga ega. Ushbu qarorda maktabda jismoniy tarbiya darslarini o‘qitishni yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy mahorati va malakasini oshirish bo‘yicha o‘quv dasturlarini yanada takomillashtirish, o‘quvchilarni bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish maqsadida maktab sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish, 2025/2026-o‘quv yilidan boshlab DTS asosida 5-11 sinflar uchun o‘qituvchilarga mo‘ljallangan o‘quv metodik qo‘llanmalar ishlab chiqilishi kabi qator ustivor vazifalar belgilab berilgan. Shuningdek, joriy yilning 13-fevralida Prezidenimizning Olimpiya va parolimpiya sport turlarini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish yuzasidan o‘tkazgan vedioselektor yig‘ilishida ham soha vakillari va mutasaddilarga topshiriqlar asosida katta vazifalar belgilab berildi.

Ushbu farmon va qarorlarning va Davlat rahbari tomonidan berilayotgan topshiriqlarning mazmunidan ko‘rinib turibdiki mamlakatimizda barcha sohalardagi kabi jismoniy tarbiya va sportda ham demokratik yondashuv va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan g‘oyalarga tayangan holda ish tutilmoqda. Vaholangki dunyo jismoniy tarbiya va sporti tarixiga oid ma’lumotlarga murojaat qilinganda ba’zi davrlarda undan noto‘gri maqsadlar yo‘lida ham foydalanganlar. Masalan, quldorlik davrida quldorlar qullarning ustidan hukmronlikni kuchaytirish va ularni doimiy ravishda o‘zlariga bo‘ysundirish maqsadida, quldorlargina maxsus jismoniy mashqlar bilan mukammal shug‘ullanganlar. Shuningdek, ba’zi agressiv xususiyatga ega davlatlar, yoki ayrim jamiyatlar boshqalar ustidan hukmron bo‘lish, bosqinchilik qilish maqsadida harbiylashtirilgan jismoniy tarbiya tizimini joriy etganlar. Aslida jismoniy madaniyatning jamiyatdagi maqsadi faqat insonparvarlikka va umuminsoniy qadriyatlarga xizmat qilishga qaratilgan. Muammoga qaratilgan masalalarga murojaat qilish asnosida, avvalom bor, sohaga oid asosiy tushunchaga ta’rif berishni lozim topdik.

Mutaxassislar (L.P.Matveev, B.A.Ashmarin, O.Yu.Masalova, S.D.Neverchuk, R.Abdumalikov, X.T.Rafiyev, I.S.Barchukov, A.Abdullaev, F.K.Axmedov v.b) tomonidan berilgan tariflar, sohaga oid mavjud lug‘atlar va ensiklopediyalardagi ma’lumotlarga tayandik va jismoniy madaniyat tushunchasiga nisbatan quyidagi xulosaga keldik. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblanib

u jismoniy tarbiya, sport, sport faoliyati, sport musoboqalari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya va sport ta'limi uning vositalari, metodlari, sport inshootlari, sport jihozlari jismoniy tarbiya va sport tizimi kabi sohaga oid barcha tushunchalar va faoliyat turlarini qamrab oladi [2].

Shuning uchun ham biz mazkur masala yuzasidan olib boradigan fikr - mulohazalarimizni o‘quvchilar jismoniy madaniyatini rivojlantirish muamolariga qaratdik. Shu o‘rinda dunyoda aholi, yoki ma'lum bir kontingentning jismoniy miadaniyatini rivojlanganlik darajasi quyidagi ko‘rsatgichlar asosida belgilanadi:

1. Sport inshootlarining mavjudligi va ularning holati.
2. Aholining turmush tarziga jismoniy tarbiya va sportning singdirilganlik darajasi.
3. Sport musoboqalaridagi erishilgan natijalar.
4. Aholining salomatlik darajasi kabi ko‘rsatgichlar belgilangan hudud va butun bir mamalakatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasini belgilab beradi.

Mamlakatni har tomonlama rivojlanishi sifatli ta'lim asosida amalga oshiriladi. Aholi jismoniy madaniyatini rivojlantirish ham bevosita jismoniy madaniyat ta'limni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish bilan o‘z yechimini topadi. Vaholangki hozirgi vaqtda deyarli butun dunyoda bolalar va yoshlar amaldagi ta'lim tizimida o‘qiydi tarbiyalanadi belgilangan bosqichlarni bosib o‘tadi va voyaga yetadi. Bizning mamlakatimizda xam zamonaviy talablar asosidagi ta'lim tizimi yo‘lga qo‘yilgan va u bolalar va yoshlarni to‘liq kamrab olgan. Bu tizim o‘z ichiga maktabgacha, umumiy o‘rta, kasb - hunar va oliy ta'lim, oliy ta'limdan keying ta'lim bosqichlarini qamrab oladi. Har bir ta'lim tizimi bosqichi jismoniy madaniyati o‘ziga xos vazifalarni amalga oshiradi. Tadqiqot jarayonida qator ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil etildi. Shu bilan birgalikda, ba'zi rivojlangan mamlakatlarning ta'lim tizimida jismoniy madaniyatning maqsad vazifalari amaldagi maktabgacha va boshlang‘ich sinflar jismoniy tarbiyasi tajribalari uchun ham aynan maktabgacha va boshlang‘ich sinflar jismoniy tarbiyasi tahlil etildi. jumladan**:**

Rossiya federatsiyasida maktabgacha va boshlang‘ich sinflar jismoniy madaniyati o‘quv dasturiga asosan quyidagi maqsad vazifalarni amalga oshiradi:[3].

- bolalarni jismoniy mashqlarga va sog‘lom turmush tarziga ijobiy va faol yondashuvini shakllantirish:
- bolalarda jismoniy madaniyatga ongli ravishda qiziqishi va sog‘lom turmush tarziga ijobiy yondoshuvini shakllantirish;
- bolalarni dastlabki harakat ko‘nikmalarini, harakatlar koordinatsiyasini, qadd-u- qomatni to‘g‘ri tutishni, turli sport o‘yinlari va musoboqalarida ishtirok etishga intilish, ularni tashkilotchisi bo‘lish va belgilangan tartib-qoidalarga amal qilish odatlarini shakllantirish;
- jismoniy mashqlar va turli o‘yinlar jarayonida xavfsizlik qoidalariga amal qilishga doir dastlabki tushunchalarni shakllantirish.

Xitoy xalq Respublikasida jismoniy tarbiya tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlashda quyidagilarga asosiy e'tibor qaratilgan:

- yosh xususiyatiga ko‘ra jismoniy rivojlanishning asosiy bosqichi bo‘lgan davrga tayyorlash;
- bolaning ijtimoiy sifatlarini shakllantirish (qat'iyatlilik, to‘g‘ri so‘zlik, javobgarlik hissi, haqiqatguylik, o‘zaro hamkorlik qilish v.b);
- jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga qiziqishini va faol turmush tarzini kechirishni shakllantirish;
- zaruriy harakat malakalarini rivojlantirish va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bo‘yicha dastlabki tushunchalarni berish.

Yaponiya jismoniy tarbiya tizimida kichik maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi quyidagi vazifalarni bajarishini zarur deb hisoblaydi:

- hayotiy zarur harakatlarni rivojlantirish;
- aqliy rivojlantirish;
- atrof - muhitga va odamlarga to‘g‘ri munosabatni shakllantirish;
- umumiy tartib - qoidalarga katiy amal qilishga o‘rgatish ;

Finlandiyada maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifasi:

- bolalarni asosiy va zaruriy harakat malaka ,ko‘nikmalariga moslashtirish, takomillashtirish, bolalarni jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish;
- bolalarda jismoniy tarbiya va sportga ongli yondoshuvini shakllantirishdan iborat.

Ko‘rinib turibdiki yuqoridagi mamlakatlarda maktabgacha ta’lim va boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga jismoniy madaniyatning asosiy fundamental bilim ko‘nikma va amallari berilishi nazarda tutilgan. O‘rganilgan ma’lumotlarga ko‘ra dunyoda aholi jismoniy faolligi darajasi, Germaniya, Yaponiya, Xitoy, Finlandiya kabi davlatlarda yuqori. Aynan mana shu davlatlarda aholining shifokorlarga va formakologik mahsulotlarga bo‘lgan ehtiyoji ham bizga nisbatan o‘ta past darajada. (JSST ning bergan ma’lumotlaridan olingan ma’lumot) Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, ushbu mamlakatlarda o‘quvchilarga yetarli darajada jismoniy talim berilgan. Jismoniy talim olgan shaxs albatta sog‘ligini jismoniy mashqlar bilan mustahkamlab borish yo‘llarini biladi va ongli, maqsadli ravishda umri davomida muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanadi. Har bir shaxsning salomatligi butun mamlakat salomatligini tashkil etadi. Prezidentimiz aytganidek “Sog‘lom inson – sog‘lom millat” umummilliy harakatini ta’lim tizimining boshlangich bo‘g‘unlaridan yangilangan o‘quv dasturlari asosida boshlash kelgusida o‘zining yuqori darajadagi ijobiy natijalarini beradi. Buni quyidagi formula asosida ko‘rsatish mumkin. Jismony ta’lim + jismoniy tarbiya = Sog‘lom turmush tarzi. Sport ta’limi + Sport tarbiyasi = Natija (Yuqoridagi formulaning ilmiy asoslangan ma’lumotlari alohida taqdim qilishi rejalashtirilgan) O‘zbekistonda ham maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim yoshidagi bolalarning jismoniy madaniyatining o‘ziga xos maqsad vazifalari mavjud, ammo bu tizimni yanada takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy aniq maqsad vazifalarini belgilab olish zaruratdan holi emas. Chunki mamlakatimizda ta’lim tizimi tubdan isloh etilishi natijasida maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim tarbiyasiga qo‘yilayotgan talablar ham yangicha bo‘lishini taqozo etmoqda. Albatta, takomillashtirilgan zamonaviy jismoniy madaniyatni joriy etishda shu davrgacha orttirilgan tajribalar asosida shakllantirilishi va rivojlantirilishi maqsadga muvofiq.

Ta’lim tizimi jismoniy madaniyatining keyingi bosqichlarida ham o‘ziga xos maqsad vazifalari belgilab berilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya uzluksiz ravishda amalga oshiriladi. (Tizimning keyingi bosqichlarining maqsad vazifalari muammolari yuzasidan aloxida malumotlar beriladi). Jismoniy madaniyatning talim tizimidagi o‘rni va vazifalari va uning ahamiyatini naqadar muhimligini anglagan holda ish yuritish o‘zining samarali natijalarini beradi. Mavjud ta’lim tizimi davomida jamiyatda har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash maqsad qilib olingan. Shunday ekan jismoniy madaniyatni ushbu tizimning ajralmas tarkibiy qismi sifatida qarash va uni muntazam ravishda takomillashtirib borish zarur. Ta’lim tizimining barcha bugunlari jismoniy madaniyatiga alohida bir muammo sifatida qarash va uning uzviyligini ta’minlash orqali ta’lim- tarbiyada kuzlangan maqsadga erishiladi.

Xulosa. O‘quvchilarning jismoniy madaniyatini rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining ajralmas va ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, harakat faolligini oshirish va jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tegishli farmon va qarorlari, shuningdek, xalqaro tajribaning o‘rganilishi shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya tizimini isloh qilish, uni har bir ta’lim bosqichida uzviy va izchil tashkil etish bugungi kunning dolzarb masalasidir. Rivojlangan davlatlar tajribasi jismoniy tarbiyaning erta yoshdan boshlab tizimli o‘rgatilishi bolalar salomatligi va ularning ijtimoiy faolligini ta’minlashda muhim rol o‘ynashini tasdiqlaydi.

Shunday ekan, O‘zbekistonda jismoniy madaniyatni uzluksiz ta’lim tizimining barcha bosqichlarida chuqur integratsiyalash, xalqaro mezonlar asosida metodik yondashuvlarni joriy etish va bu sohani tizimli tarzda modernizatsiya qilish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15 -noyabrdagi №-392 qarori.
2. Axmedov F.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi .T.: 2020 -yil 317 bet. Darslik.
3. Guriev S.V.Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya s praktikumom (detey doshkolnogo i mladshegro shkolnogo vozrosta) Moskva 211 str. Uchebnik.
4. Барчуков И.С. Теория методика физического воспитания и спорта. Учебник. М.: 2021. 365 с.
5. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedogogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii.Moskva 2003 yil.224 str. Monografiya.

8-9 YOSHDAGI BOKSCHILAR UCHUN JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI DINAMIKASI

B.Raxmonov, magistrant
O‘zbekiston Davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 8–9 yoshli yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligi rivojlanish dinamikasi o‘rganilgan. Tadqiqotda koordinatsiya, chaqqonlik, kuch chidamliligi, portlash kuchi va umumiy chidamlilik baholangan. Natijalar jismoniy sifatlarning yoshga qarab notekis rivojlanishini ko‘rsatdi: 8–9 yoshda koordinatsiya va chaqqonlik, 8–9 yoshda kuch chidamliligi, 8–9 yoshda esa portlash kuchi va chidamlilik rivojlanishi uchun qulay davrlar aniqlangan. Olingan natijalar yoshga mos samarali mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается динамика развития физической подготовленности юных боксеров в возрасте 8–9 лет. В ходе исследования оценивались координация, ловкость, силовая выносливость, взрывная сила и общая выносливость. Результаты выявили неравномерность развития физических качеств в данной возрастной группе и позволили определить благоприятные периоды для развития координации и ловкости, силовой выносливости, а также взрывной силы и выносливости. Полученные данные подчеркивают необходимость разработки эффективных тренировочных программ, соответствующих возрастным особенностям.*

Kalit so‘zlar*: muvofiqlashtirish, chaqqonlik, kuchga chidamlilik, portlash kuchi, chidamlilik, yoshga mos tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, sport natijalari, harakat qobiliyatlari, jismoniy tayyorgarlik testlari, jismoniy imkoniyatlar.*

Ключевые слова: *координация, ловкость, силовая выносливость, взрывная сила, выносливость, тренировка с учетом возраста, физическое развитие, спортивные результаты, двигательные способности, тесты физической подготовленности, физические возможности.*

Kirish. Boks olami nafaqat kuchli sport turi, balki chaqqonlik, chidamlilik va ruhiy qattiqlikdan dalolat beradi. Jismoniy tarbiya bokschilarda, ayniqsa, ularning rivojlanish davrida bu fazilatlarni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu tadqiqot 8–9 yoshli yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasini o‘rganish maqsadida boshlangan. Ushbu muhim bosqichda jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi yosh bokschining optimal mashg‘ulotlar sxemalari va strategik mahoratini rivojlantirish haqida bebaho ma’lumot berishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash uchun biz jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarini baholashga qaratilgan bir qator testlardan foydalandik. Sinovlar surish, ikki oyoqda uzunlikka sakrash, shtangadan baland tortish, 3x10 metrga moki yugurish, 30 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, ikki qo‘l bilan dori to‘pini (500gramm) pastdan va oldinga uloqtirishdan iborat edi. Ushbu testlarning har biri jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarini - kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish va portlovchi kuchni o‘lchash uchun mo‘ljallangan.

Orqa tarafdagi qo‘l egilish cho‘zish testi asosan yuqori tana kuchini, ayniqsa qo‘l va elka mushaklarini o‘lchash uchun ishlatilgan. Tik turgan ikki oyoqli uzunlikka sakrash pastki tana kuchini va portlovchi kuchini baholash uchun ishlatilgan. Chaqqonlik va muvofiqlashtirishni sinash uchun moki yugurish (3x10m) ishlatilgan, chunki u yo‘nalishni tez o‘zgartirishni nazarda tutgan. 30 va 1000 metrga yugurish mos ravishda sprinting qobiliyati va uzoq masofalarga chidamlilik ko‘rsatkichlari edi. Nihoyat, ikki qo‘l bilan pastdan va oldinga dori to‘pini (2 kg) uloqtirish tananing pastki va yuqori qismlarining portlovchi kuchini o‘lchashning innovatsion usuli edi.

Natijalar. Tadqiqot yosh bokschilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qiziqarli qonuniyatini aniqladi. Bu sifatlar 8 yoshdan 9 yoshgacha notekis rivojlanishi kuzatilgan.

8–9 yoshda eng muhim rivojlanish muvofiqlashtirish va epchillikda kuzatildi. Bu yosh ushbu fazilatlarni rivojlantirish uchun eng qulay ekanligini isbotladi, bu moki yugurish (3x10 m) va uzunlikka sakrashdagi yaxshilanishlardan dalolat beradi. Yosh bokschilar o‘z harakatlarini yaxshiroq nazorat qilish, tezroq reaksiya vaqtlari va yo‘nalishni tezda o‘zgartirish qobiliyatini namoyish etdilar.

Bokschilar 8–9 yosh guruhiga o‘tganlarida, kuchga chidamlilik eng rivojlangan sifatga aylandi. Bu yuqori turnikda tortilish va 1000 m ga yugurishning ko‘payishi bilan ta’kidlangan. Bu yoshda bokschilar uzoq vaqt davomida yuqori intensiv harakatlarni davom ettirish qobiliyatining sezilarli o‘sishini namoyish etdilar.

Nihoyat, 8–9 yoshda rivojlanish portlovchi kuch va chidamlilik tomon o‘tdi. Bu uzunlikka sakrash va to‘p uloqtirish bo‘yicha yaxshilangan natijalarda yaqqol namoyon bo‘ldi. Bokschilar tezda kuch ishlab chiqarish va qo‘llash qobiliyatini, shuningdek, chidamliligini oshirishni namoyish etdilar, bu 1000 metrga yugurishda yaxshilangan ko‘rsatkichlardan dalolat beradi.

Yosh bokschilarda jismoniy sifatlarning notekis rivojlanishi qiziq kashfiyotdir. Ko‘rinib turibdiki, bu yosh sportchilarda o‘sish va rivojlanishning turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlari ustunlik qiladi. Shuni ta’kidlash kerakki, bu notekis rivojlanish kamchilik emas, balki yosh bokschilarning jismoniy yetukligining tabiiy jarayonini aks ettiradi. Ushbu taraqqiyotni tushunish murabbiylarga har bir bosqichda bokschilarning o‘ziga xos ehtiyojlarini qondiradigan yanada samarali o‘quv dasturlarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Yoshlar boksida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish murakkab, ko‘p qirrali jarayondir. Bolalar o‘sib ulg‘aygan sayin, ularning tanasi jismoniy qobiliyatlari va sport salohiyatiga ta’sir qiladigan sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Ushbu tadqiqotning maqsadi ushbu o‘zgarishlarni va ularning 8–9 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini o‘rganish edi.

Tadqiqot doirasida bir qator jismoniy tayyorgarlik testlari o‘tkazildi, ular kuch (qo‘llarni cho‘zish/cho‘zilgan holatda), kuch (ikki oyoqda uzunlikka sakrash, ikki qo‘l bilan pastdan yuqoriga to‘ldirma to‘pini (500 gramm) uloqtirish), chaqqonlik (moki yugurish 3x10 m), tezlik (yugurish 30 m) va chidamlilik (yugurish 1000 m). Ushbu testlar ushbu muhim davrda bolalarning sport rivojlanishi haqida to‘liq ma’lumotlarni taqdim etdi.

Mavjud tadqiqotlar yosh bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi muhimligini ta’kidlaydi, ayniqsa mushak massasi, kardiorespirator jismoniy tayyorgarlik, anaerob kuch va yuqori va pastki ekstremitalarning kuchini rivojlantirishga alohida e’tibor beradi. Shunga ko‘ra, tadqiqotimizning 8–9 yoshli yosh bokschilarda bu fazilatlar qanday rivojlanishini o‘rganish edi.

8–9 yosh koordinatsiya va epchillikni rivojlantirish uchun eng qulay davr ekanligi aniqlangan. Bu davrda bolalarning harakat qobiliyatlari jadal rivojlanib, sportda olgan ko‘nikmalarini samarali qo‘llash imkonini beradi. Ularning tanalari murakkab jismoniy qiyinchiliklarni engishga qodir bo‘ladi va chaqqonlikning ortishi ularning boks natijalarida muhim rol o‘ynaydi.

8–9 yosh kuch chidamliligini rivojlantirish uchun eng qulay hisoblanadi. Bu bosqichda bolalarning mushak massasi oshadi va ularning tanasi kattalar xususiyatlarini ko‘proq qabul qila boshlaydi. Ushbu fiziologik o‘zgarish doimiy mashg‘ulotlar bilan birgalikda bokschilar uchun muhim sifat bo‘lgan kuch chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Nihoyat, 8–9 yosh portlovchi kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun maqbuldir. Bolalar o‘smirlik davriga yaqinlashganda, ularning jismoniy qobiliyatlari etuk bo‘lib, kattalar sportchilarinikiga yaqinlashadi. Sportchilarning o‘ng kaftining kuchi har doim chap kaftning kuchidan kattaroqdir. Bokschilarning tezligi, portlovchi kuchi, anaerob glikolitik chidamliligi, qo‘l kuchining chidamliligi va moslashuvchanlik qiymatlari dastlabki mashg‘ulotlardan bir yil ichida sezilarli darajada oshdi.

Muhimi, bu jismoniy o‘zgarishlar fitnes haqida xabardorlik va o‘z-o‘zini anglashning ortishi bilan birga keladi, bolalar ko‘pincha tengdoshlariga qaraganda o‘z rivojlanishiga ko‘proq e’tibor qaratadi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, bokschilarning jismoniy sifatlari 8 yoshdan 9 yoshgacha notekis rivojlanadi, turli davrlar individual sport sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bu mashg‘ulot strategiyalariga ta’sir qiladi, bu esa murabbiylar o‘quv dasturlarini ushbu yosh guruhining o‘zgaruvchan jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlariga moslashtirishi kerakligini ko‘rsatadi. Ushbu loyiha tadqiqotimizning asosiy nuqtalarini qamrab oladi va tashqi manbalardan qo‘llab-quvvatlovchi ma’lumotlarni qo‘shadi. U ham dastlabki ma’lumotlaringiz va topilmalaringiz asosida qo‘shmoqchi bo‘lishingiz mumkin bo‘lgan qo‘shimcha tafsilotlar, muhokamalar va tahlillar uchun joy qoldiradi.

Foydalanilgan manbalar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-iyuldagi PQ–221-son qarori «2028-yil Los-Anjeles Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik to‘g‘risida». – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2024.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi PQ–197-son qarori «O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida». – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2024.

3. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: «Umid Design», 2025. – 260 b.

4. Garmin Ltd. (2023). Garmin Sports Science and Performance Data Integration. – Kansas, USA

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 o‘qituvchisi

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 qapama-qapshiliklap keckin va mupakkab tuc olgan bir sharoitda mafkuraviy tahdidlar tobora kuchayib bormoqda. Ayniqsa, ikki qutbli dunyoning bapham topishi, nicbiy muvozanatning buzilishi jahondagi mafkupaviy manzapani tubdan o‘zgaptipib yubopdi. XXI acpda ciyocat, iqticod, ilm-fan, madaniyat cohalapida inconiyat tomonidan ulkan tapaqqiyotga epishilgan bo‘lca, ayni paytda global tinchlik va dunyo bapqapopligiga tahdid coluvchi 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. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Xavfsizlik kengashining kengaytirilgan tarkibdagi majlisidagi nutqi. 2018. 11-yanvar. https://president.uz/oz/lists/view/1419.

2. Mirziyoyev Sh. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. –Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – B 275

3 Karimov I. Milliy istiqlol mafkurasi-xalq e’tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir. “Fidokor” gazetasi muxbiri savollariga javoblar -Toshkent: “O‘zbekiston”, 2000. 40 b.

4. Ma’naviyat: acociy tushunchalap izohli lug‘ati. –Toshkent: G‘afup G‘ulom nomidagi Adabiyot va san’at nashri, 2010. – B. 292.

5. Malaya meditsinskaya ensiklopediya. Toshkent: 2. – Moskva: Sovetskaya ensiklopediya, 1991. – S. 26.

6. Barotov.Sh.R. O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari. Toshkent: 2012. – B. 56.

7. Quronov M. Bizni birlashtirgan g‘oya. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2016, 142-b.

8.Lite| ru.m.wikipedia.org.

9. Mirziyoyev Sh. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. – Toshkent: “O‘zbekiston” HMIU, 2018. -B.245.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 19-yanvar kuni ma’naviy-ma’rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish, bu borada davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirish masalalari bo‘yicha videoselektor yig‘ilishi // “Xalq so‘zi”, 2021-yil 20-yanvar № 13.

OMMAVIY SPORTDAGI AYRIM MUAMMOLARI VA UNING YECHIMI

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

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

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

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

Ключевые слова: *Образование, здоровье, интеллектуальное развитие, массовый спорт, физическая подготовка.*

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

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

Bu jihatdan jismoniy madaniyat sog‘liq insonning ma’naviy va qadriyat olami bilan yaqin aloqada. Biroq, hozirgi paytda mamlakatda jismoniy tarbiya va sport aholining taxminan 30-35% shug‘ullanadi, bu etarli emas iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlardagi ko‘rsatkichlar 60% ni va undan ko‘proqga masalan (Yaponiya, Koreya) etadi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport ularga zamonaviy yondashuvlarni talab qiladigan global muammolardir.

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

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

O‘zbekiston aholisini ommaviy sport va jismoniy salomatligi sohasidagi muammolari o‘z echimini topmoqda desak mubolag‘a qilmagan bo‘lamiz. Bugungi kunda, aholi keng qatlamlarida sport bilan shug‘ullanish uchin shahar joylarida inshootlar, sport jihozlari etarli ammo bu masalada ham muammolar mavjud.

Masalan 2022-yil Samarqand shahrida Yengil atletikaga ixtisoslashgan stadion foydalanishga topshirildi, lekin 2 yil o‘tar-o‘mas futbol maydoniga o‘zgartirishi natijasida ayrim turlar bilan shug‘ullanishga muammolar kelib chiqmoqda. Masalan bosqon uloqtirish, lappak (gisk) uloqtirish, langarchupga tayanib sakrash kabi turlarga sharoit yo‘q desak ayni haqiqatni aytgan bo‘lamiz bu achinarli hol. Qishloq joylaridagi (tog‘li, dasht hududlari) umumta’lim maktablarida ham muammolar etarli.

Jahon sport arenasidagi kuchli raqobat rivojlanishni talab qiladi, professional sportni rivojlantirishga yuqori texnologik yondashuvlar, zamonaviy innovatsion sport texnologiyalarini joriy etish, foydalanish ilm-fan, texnika va tibbiyotning davlat siyosati darajasidagi yutuqlari jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy odamlarning asosiy qismi shaxsiy motivatsiyasi, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishning etishmasligi muhim muammo hisoblanadi.

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

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

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

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

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

4) xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston sportining raqobatbardoshligini oshirish(Parij-2024da belgilangan reja bajarildi, Los-Anjelesda katta maqsad qo‘yilgan) uchun yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashni takomillashtirish;

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

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

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

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

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

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

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

4. Ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarining uzluksizligi.

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

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

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

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

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

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

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

Adabiyotlar

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

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar 65-son “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi qarori, Xalq so‘zi gazetasi, 31-yanvar, 2019 yil

3. Islom Karimov. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch. T., “Ma’naviyat”. 2008

4. Zairov E, Alimov M. Salomatlik falsafasi. T., “Turon zamin ziyo”, 2015

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASINI TAKOMILLASHTIRISH: INNOVATSION MEXANIZMLAR VA KELAJAK STRATEGIYALARI

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 sohasida ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasini takomillashtirish mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi ilmiy dalillarni ta'lim mazmuni va murabbiylik amaliyotiga tezkor hamda qayta aloqa asosida joriy etish modelini asoslashdan iborat. Qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni mazmuniy tahlil qilish, tizimli yondashuv va ilmiy sintez usullari qo'llanildi. Natijada muammoni aniqlash, dalillarni sintez qilish, pilot joriy etish, monitoring, natijani baholash va malaka oshirishga qayta uzatish bosqichlaridan iborat "integratsion transfer sikli" taklif etildi. Ushbu model sport tashkilotlari, ilmiy muassasalar va malaka oshirish tizimi o'rtasidagi bilim almashinuvini uzluksiz tashkil etishga xizmat qiladi.*

Аннотация: *В статье анализируются механизмы совершенствования интеграции науки, образования и практики в сфере физической культуры и спорта. Цель исследования - обосновать модель оперативного и основанного на обратной связи внедрения научных данных в содержание образования и тренерскую практику. Использованы сравнительный анализ, содержательный анализ научных источников, системный подход и научный синтез. Предложен «интеграционный цикл трансфера», включающий выявление проблемы, синтез доказательств, пилотное внедрение, мониторинг, оценку результата и возврат полученных данных в систему повышения квалификации. Модель направлена на обеспечение непрерывного обмена знаниями между спортивными организациями, научными учреждениями и системой повышения квалификации.*

Kalit so'zlar: *ilm-fan va amaliyot integratsiyasi, sport ta'limi, malaka oshirish, dalillarga asoslangan amaliyot, raqamli monitoring, innovatsion transfer.*

Ключевые слова: *интеграция науки и практики, спортивное образование, повышение квалификации, доказательная практика, цифровой мониторинг, инновационный трансфер.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish ko'p omilli jarayon bo'lib, sport fiziologiyasi, biomexanika, psixologiya, tibbiyot, pedagogika va ma'lumotlar tahlilida yaratilayotgan ilmiy dalillarni mashg'ulot amaliyoti bilan uyg'unlashtirishni talab qiladi. Biroq ilmiy natijaning mavjudligi uning amaliyotda avtomatik qo'llanishini anglatmaydi. Sport fanida tadqiqot va real amaliyot o'rtasidagi tafovut alohida metodologik muammo sifatida ko'rsatilgan [3, 253]. D. Bishopning amaliy tadqiqot modeli ilmiy izlanishni amaliy muammodan boshlash, samaradorlikni tekshirish, joriy etish to'siqlarini baholash va real sport muhitida implementatsiya qilish zarurligini asoslaydi [3, 257]. Shu sababli ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasini faqat tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlik emas, balki ilmiy bilimning yaratilishi, o'qitilishi, sinovdan o'tkazilishi va qayta baholanishidan iborat uzluksiz jarayon sifatida ko'rish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy dalillarni ta'lim hamda murabbiylik amaliyotiga transfer qilishning tizimli mexanizmini asoslashdan iborat. Vazifalar sifatida "tadqiqot–amaliyot" tafovutining sabablarini tahlil qilish, raqamli monitoringning rolini aniqlash va malaka oshirish tizimini bilim transferining faol bo'g'iniga aylantirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish belgilandi. Tadqiqotda qiyosiy tahlil, mazmuniy tahlil, tizimli yondashuv, umumlashtirish va ilmiy sintez usullaridan foydalanildi.

Dalillarga asoslangan sport amaliyoti ilmiy tadqiqot natijalarini murabbiy tajribasi, sportchining individual xususiyatlari va mavjud resurslar bilan uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. Yuqori natijalar sportida qarorlar ko'pincha vaqt tanqisligi va individual javoblarning turlicha bo'lishi sharoitida qabul qilinadi. Shu bois statistik ahamiyat bilan bir qatorda natijaning kontekstga mosligi, xavfsizligi va amaliy foydasi ham baholanishi lozim. A. Coutts yuqori natijalar sportida dalillarga asoslangan amaliyotni rivojlantirishning asosiy murakkabligi aynan ilmiy dalilni kontekstga moslashtirish ekanini ta'kidlaydi [5, 717].

Ilmiy va amaliy dalillarni qarama-qarshi qo‘yish to‘g‘ri emas. Ardern va hammualliflar sifatli sport qarori uchun ilmiy tadqiqot natijalari amaliyotda to‘plangan kuzatuvlar bilan birgalikda tahlil qilinishi zarurligini ko‘rsatadi [1, 52]. Bunday yondashuv murabbiy tajribasini inkor etmasdan, uni o‘lchanadigan ko‘rsatkichlar va tekshiriladigan gipotezalar bilan boyitadi.

Integratsiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri mashg‘ulot yuklamasini ilmiy monitoring qilishdir. Yuklamani tizimli kuzatish sportchining dasturga moslashuvi, ortiqcha zo‘riqish va jarohat xavfi omillarini aniqlashga yordam beradi [6, 140]. Xalqaro konsensusda ham ichki va tashqi yuklamani birgalikda tahlil qilish, ma’lumotlarni sport turi va individual kontekst bilan bog‘lash tavsiya etilgan [4, S2-163]. Demak, bitta sensor yoki bitta indeksga tayangan qaror o‘rniga ko‘p komponentli tahlil zarur.

Kiyiladigan qurilmalar, GPS va inertial sensorlar sportda katta hajmdagi ma’lumotlarni yig‘ish imkonini kengaytirdi. Biroq ushbu texnologiyalarni qo‘llashda qurilmaning validligi, o‘lchov aniqligi va natijani talqin qilish chegaralari hisobga olinishi kerak. Kiyiladigan texnologiyalar bo‘yicha tahlillar ularning yuklamani monitoring qilishdagi imkoniyatlarini tasdiqlagan holda, jarohatni bashorat qilish kabi murakkab vazifalarda ehtiyotkorlik zarurligini ko‘rsatadi [2, 552]. Shu sababli raqamlashtirishning markazida qurilma emas, oldindan belgilangan ilmiy-amaliy savol turishi lozim.

Ilmiy natijaning ta’lim mazmuniga tezkor tarjima qilinishi integratsiyaning navbatdagi shartidir. Qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslari faqat nazariy ma’lumot yetkazish bilan cheklanmasdan, “dalil – amaliy vaziyat – qaror – natija” zanjiri asosida tashkil etilishi kerak. Keyslar, sportchi monitoringi, video tahlil, ma’lumotlarni vizualizatsiya qilish va reflektiv muhokama tinglovchini ilmiy manbani tanqidiy baholash hamda uni amaliy qarorga aylantirishga o‘rgatadi.

Integratsiya samaradorligini seminarlar soni yoki xarid qilingan texnologiyalar bilan emas, amaliy natijalar bilan baholash maqsadga muvofiq. Bunday natijalarga mashg‘ulotning individuallashtirilishi, sportchining yuklamaga moslashuvi, jarohat xavfi omillarining nazorat qilinishi, murabbiylarning ma’lumot bilan ishlash kompetensiyasi va o‘quv dasturlarining yangilanish tezligi kiradi. Monitoring shu ma’noda faqat nazorat vositasi emas, keyingi ta’lim ehtiyojini aniqlovchi diagnostik mexanizm hamdir.

“INTEGRATSION TRANSFER SIKLI” MODELI. Tahlil natijalariga tayangan holda ilm-fan, ta’lim va amaliyot o‘rtasidagi aloqani uzluksiz boshqarish uchun olti bosqichli “integratsion transfer sikli” taklif etiladi. Modelning ilmiy ahamiyati shundaki, malaka oshirish tizimi yakuniy ta’lim bosqichi emas, balki ilmiy dalilni amaliyotga o‘tkazish va amaliyotdan yangi ilmiy savol qaytarish jarayonining markaziy bo‘g‘ini sifatida qaraladi.

Bosqich	Mazmuni	Natija
1. Muammoni aniqlash	Amaliy ehtiyojni ma’lumotlar asosida belgilash	Aniq ilmiy savol
2. Dalillarni sintez qilish	Ilmiy manba va amaliy kuzatuvlarni solishtirish	Asoslangan yechim
3. Pilot joriy etish	Yechimni cheklangan sharoitda sinash	Amaliy moslik
4. Monitoring	Jarayon va natijani mezonlar bilan kuzatish	Ma’lumotlar bazasi
5. Baholash	Samaradorlik va xavfsizlikni tahlil qilish	Joriy etish qarori
6. Ta’limga qayta uzatish	Tajribani modul va yangi tadqiqot savoliga aylantirish	Uzluksiz bilim yangilanishi

1-jadval. Jismoniy tarbiya va sportda “integratsion transfer sikli”

Model qayta aloqa tamoyiliga asoslanadi. Masalan, malaka oshirish kursida yuklama monitoringi bo‘yicha yondashuv o‘rgatilgach, tinglovchi uni o‘z sport tashkilotida qo‘llaydi, natijalarni standart shaklda qayd etadi va keyingi bosqichda ma’lumotlarni metodik markazga qaytaradi. Shu tariqa o‘quv moduli real holatlar bilan boyiydi, ilmiy tadqiqot mavzulari esa amaliy ehtiyojlarga yaqinlashadi.

Modelning ishlashi uchun uch turdagi kompetensiya zarur: ilmiy savodxonlik, raqamli savodxonlik va implementatsion kompetensiya. Birinchisi manba va tadqiqot sifatini baholashni, ikkinchisi monitoring hamda ma’lumotlar bilan ishlashni, uchinchisi esa yangi yondashuvni real jamoa sharoitiga moslashtirish, qarorni hujjatlashtirish va natijani baholashni qamrab oladi.

Shu asosda malaka oshirish dasturlariga “sportda dalillarga asoslangan qaror qabul qilish”, “sport ma’lumotlari bilan ishlash” va “innovatsiyani joriy etish metodologiyasi” kabi amaliy modullarni kiritish maqsadga muvofiq. Oliy ta’lim muassasasi, malaka oshirish instituti va sport tashkiloti o‘rtasida mavzuli “amaliy laboratoriya”lar tashkil etilishi esa hamkorlikni bir martalik tadbirlardan aniq natijaga yo‘naltirilgan loyihalarga aylantiradi.

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatdiki, sportda ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasining asosiy muammosi bilim yetishmasligi emas, balki mavjud bilimni kontekstga mos transfer qilish mexanizmlarining zaifligidir. Shuning uchun malaka oshirish institutlari vazifasi yangi ma’lumot berishdan implementatsiyani boshqarish va qayta aloqa yig‘ishga tomon kengayishi lozim.

Raqamli texnologiyalar integratsiyani tezlashtiradi, ammo ular metodologik asos bilan birga qo‘llanilgandagina samarali. Mashg‘ulot monitoringida ichki va tashqi yuklama, subyektiv holat va sport natijasini o‘zaro bog‘liq tahlil qilish talab etiladi [4, S2-166]. Mazkur tamoyil raqamli ma’lumotni murabbiy qarorini almashtiruvchi emas, balki uni asoslovchi vosita sifatida qo‘llash imkonini beradi.

Taklif etilgan model Bishopning sport fanlari uchun amaliy tadqiqot modelini [3, 260] uzluksiz ta’lim nuqtai nazaridan rivojlantiradi: ilmiy natija tayyor bo‘lgach, u malaka oshirish kanali orqali tarqatiladi, pilot sinovdan o‘tkaziladi, monitoring qilinadi va olingan amaliy tajriba yangi ilmiy savol sifatida tizimga qaytadi. Shu jihatdan “integratsion transfer sikli” sport ta’limi va kasbiy rivojlanish tizimiga bevosita moslashtirilgan.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion rivojlanish ilmiy natijalarni yaratish bilan bir qatorda ularni ta’lim va amaliyotga sifatli transfer qilishga bog‘liq. Samarali integratsiya amaliy muammoni aniq ilmiy savolga aylantirish, ishonchli dalillarni saralash, yechimni pilot shaklda sinash, monitoring orqali natijani kuzatish va olingan tajribani malaka oshirish mazmuniga qayta kiritishni talab qiladi.

Maqolada taklif etilgan olti bosqichli “integratsion transfer sikli” sport tashkiloti, ilmiy muassasa va malaka oshirish tizimini yagona qayta aloqa zanjiriga birlashtirishga qaratilgan. Kelgusida model samaradorligini alohida sport turlari va hududiy malaka oshirish dasturlarida tajriba-sinov asosida baholash, integratsiya natijalarini o‘lchash indikatorlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ardern C.L., Dupont G., Impellizzeri F.M., O’Driscoll G., Reurink G., Lewin C., McCall A. Unravelling confusion in sports medicine and sports science practice: a systematic approach to using the best of research and practice-based evidence to make a quality decision // British Journal of Sports Medicine. – 2019. – Vol. 53, No. 1. – P. 50–56. DOI: 10.1136/bjsports-2016-097239.

2. Benson L.C., Räisänen A.M., Volkova V.G., Pasanen K., Emery C.A. Workload a-WEAR-ness: Monitoring Workload in Team Sports With Wearable Technology. A Scoping Review // Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. – 2020. – Vol. 50, No. 10. – P. 549–563. DOI: 10.2519/jospt.2020.9753.

3. Bishop D. An Applied Research Model for the Sport Sciences // Sports Medicine. – 2008. – Vol. 38, No. 3. – P. 253–263. DOI: 10.2165/00007256-200838030-00005.

4. Bourdon P.C., Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M.C., Gabbett T.J., Coutts A.J., Burgess D.J., Gregson W., Cable N.T. Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12, Suppl. 2. – P. S2-161–S2-170. DOI: 10.1123/IJSPP.2017-0208.

5. Coutts A.J. Challenges in Developing Evidence-Based Practice in High-Performance Sport // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12, No. 6. – P. 717–718. DOI: 10.1123/IJSPP.2017-0455.

6. Halson S.L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes // Sports Medicine. – 2014. – Vol. 44, Suppl. 2. – P. S139–S147. DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARGA BOSHLANG‘ICH SUZISHNI O‘RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

A.T. Toshpulatova, **ps.f.b.f.d. (PhD)**
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarga boshlang‘ich suzishni o‘rgatishning pedagogik asoslari, metodik xususiyatlari va ta’limiy ahamiyati tahlil qilingan. Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixologik va harakat faoliyati jadal rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda suzishga dastlabki tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etish bolalarning suv muhitiga moslashishi, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlashi, nafas olishni boshqarishi hamda umumiy jismoniy faolligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maqolada boshlang‘ich suzishni o‘rgatishning asosiy bosqichlari: suvga moslashish, suvda nafas chiqarish, gavdani suv yuzasida ushlash, sirpanish, oyoq va qo‘l harakatlarini shakllantirish hamda sodda suzish usullarini egallash jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulotlarda o‘yin metodidan foydalanish, individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va suv xavfsizligi qoidalariga rioya qilish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Аннотация: В данной статье проанализированы педагогические основы, методические особенности и образовательное значение обучения детей начальному плаванию в организациях дошкольного образования. Дошкольный возраст является важным этапом, характеризующимся интенсивным развитием физических, психологических и двигательных способностей ребёнка. Организация занятий по первоначальной подготовке к плаванию в этот период способствует адаптации детей к водной среде, развитию координации движений, способности сохранять равновесие, управлению дыханием и повышению общей двигательной активности. В статье освещены основные этапы обучения начальному плаванию: адаптация к воде, выдох в воду, удержание тела на поверхности воды, скольжение, формирование движений ног и рук, а также освоение элементарных способов плавания. Особое внимание уделено использованию игрового метода на занятиях, индивидуальному подходу, постепенному увеличению физических нагрузок и соблюдению правил безопасности на воде.

Kalit so‘zlar: suvga moslashish, suzish ko‘nikmasi, jismoniy rivojlanish, harakat koordinatsiyasi, nafas olish, suv xavfsizligi, pedagogik metod.

Ключевые слова: адаптация к воде, навыки плавания, физическое развитие, координация движений, дыхание, безопасность на воде, педагогический метод.

Kirish. Maktabgacha yosh davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bolaning asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadi, jismoniy faollikka bo‘lgan ehtiyoji ortadi va turli harakatlarni mustaqil bajarish qobiliyati rivojlanadi. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Suzish maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘ziga xos jismoniy faoliyat turi hisoblanadi. Suv muhitida bajariladigan mashqlar bolaning gavdasini boshqarishi, muvozanatni saqlashi, qo‘l va oyoqlar harakatlarini muvofiqlashtirishi hamda nafas olish ritmini nazorat qilishini talab qiladi. Shu jihatdan boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlari bolalarning umumiy harakat tajribasini boyitishi mumkin.

Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib borilgan mashg‘ulotlarda suvning chuqurligi ham boshlang‘ich suv ko‘nikmalarini shakllantirishga ta’sir qilishi mumkinligi aniqlangan. Sayozroq suv sharoitlari, ayniqsa dastlabki bosqichda, ayrim asosiy suv ko‘nikmalarini egallash uchun qulayroq bo‘lishi mumkinligi qayd etilgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, suzish mashg‘ulotlarining samaradorligi bolalarning yoshi, mashg‘ulot davomiyligi, suv sharoiti, o‘qitish metodikasi va mashg‘ulotlarning muntazamligiga bog‘liq. Uzoq muddatli suv mashg‘ulotlarida ishtirok etgan maktabgacha yoshdagi bolalarda suzish vazifalarini bajarish darajasi yaxshilangani qayd etilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suvga moslashtirish. Boshlang‘ich suzish ta’limining birinchi va eng muhim bosqichi bolani suv muhitiga moslashtirishdan iborat. Ayrim bolalarda suvga nisbatan qo‘rquv yoki ishonchsizlik bo‘lishi mumkin. Shu sababli dastlabki mashg‘ulotlarda murabbiy

yoki jismoniy tarbiya yo‘riqchisi bolani suvga majburan tushirmasligi, balki bosqichma-bosqich moslashtirishi kerak.

Suvga moslashish mashqlariga suvda yurish, qo‘l bilan suvni his qilish, yuzga suv sepish, suvga qo‘lni botirish, suv ichida o‘yinchoqlar bilan harakatlanish kabi sodda topshiriqlarni kiritish mumkin.

Keyinchalik bolaga suvga yuzini tushirish va suv ichida nafas chiqarish o‘rgatiladi. Ushbu mashqlar kelgusida erkin suzish uchun zarur bo‘lgan nafas olish ko‘nikmalarining shakllanishiga zamin yaratadi.

Bolani suvga moslashtirish jarayonida pedagogning nutqi, xotirjamligi va ijobiy munosabati katta ahamiyatga ega. Bolada suvga nisbatan ijobiy emotsional munosabat shakllansa, keyingi mashqlarni o‘zlashtirish jarayoni ham osonlashadi.

Boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirish. Boshlang‘ich suzish ta’limini bir necha izchil bosqichga ajratish mumkin.

Birinchi bosqichda bola suvda o‘zini erkin tutish va muvozanatni saqlashni o‘rganadi. Ikkinchi bosqichda suvda nafas chiqarish va nafas olish ritmi shakllantiriladi. Uchinchi bosqichda gavdani suv yuzasida ushlab turish va sirpanish mashqlari bajariladi.

Keyingi bosqichda oyoq harakatlari o‘rgatiladi. Bola basseyn chetiga yoki maxsus taxtachaga tayangan holda oyoqlar bilan navbatma-navbat harakat qilishni o‘zlashtiradi. Shundan so‘ng qo‘l harakatlari qo‘shiladi.

Eng oxirgi bosqichlarda qo‘l, oyoq va nafas olish harakatlari birlashtirilib, sodda suzish harakatlari shakllantiriladi.

Bunda asosiy maqsad qisqa vaqt ichida sportcha suzish texnikasini o‘rgatish emas, balki bolaning suvda erkin va xavfsiz harakatlanishi uchun zarur dastlabki ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat.

O‘yin metodidan foydalanish. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda o‘yin metodi eng samarali pedagogik vositalardan biri hisoblanadi. Bolaning yosh xususiyatidan kelib chiqib, mashqlar qiziqarli va emotsional shaklda tashkil etilishi kerak.

Masalan, “suvdagi o‘yinchoqni top”, “kim tezroq yetib boradi?”, “qayiqcha”, “baliqchalar”, “suv ostidan o‘tish” kabi o‘yin elementlaridan foydalanish mumkin.

O‘yinlar orqali bolalarda suvda harakatlanish, nafas chiqarish, muvozanatni saqlash va oyoq-qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

O‘yin metodining yana bir afzalligi bolaning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirishidir.

Boshlang‘ich suzishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Suzish mashg‘ulotlari bolalarda turli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik va umumiy chidamlilikni shakllantirishda suv mashqlaridan foydalanish mumkin.

Koordinatsion qobiliyat suzishda alohida ahamiyatga ega. Bola qo‘l, oyoq va gavda harakatlarini bir vaqtda boshqarishi hamda nafas olishni harakatlar bilan muvofiqlashtirishi kerak.

Muvozanat ham boshlang‘ich suzishning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Suvda gavdani to‘g‘ri joylashtirish va sirpanish mashqlari orqali bolaning muvozanatni boshqarish qobiliyati rivojlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda esa yoshga mos qisqa masofalar va takroriy mashqlardan foydalanish mumkin. Bunda asosiy e’tibor katta hajmdagi yuklamaga emas, balki harakatni to‘g‘ri va sifatli bajarishga qaratilishi kerak.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish. Maktabgacha ta’lim tashkiloti sharoitida boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlari bolaning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismida bolalar suvga moslashtiriladi va yengil mashqlar bajariladi. Asosiy qismda yangi ko‘nikmalar o‘rgatiladi yoki avvalgi mashqlar takrorlanadi. Yakuniy qismda esa yengil harakatlar va tiklanish mashqlari bajariladi.

Mashg‘ulot davomida bolalarning charchash holati doimiy kuzatib borilishi kerak. Har bir bola bir xil tezlikda rivojlanmasligi sababli individual yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashg‘ulotlarda haddan tashqari yuqori jismoniy yuklamalardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Mashqlar sodda harakatlardan murakkabroq harakatlarga qarab bosqichma-bosqich o‘tkazilishi kerak.

Suv xavfsizligi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida boshlang‘ich suzishni tashkil etishda xavfsizlik birinchi darajali vazifa hisoblanadi. Suzish mashg‘ulotlari faqat maxsus tayyorlangan basseyn yoki xavfsizlik talablariga javob beradigan suv inshootida, malakali mutaxassis nazorati ostida tashkil etilishi kerak.

Bolalar suvga mustaqil ravishda kiritilmasligi, mashg‘ulot davomida pedagog yoki murabbiyning doimiy nazoratida bo‘lishi lozim. Suvga sakrash, bir-birini itarish, basseynda yugurish va boshqa xavfli harakatlarga yo‘l qo‘yilmasligi kerak.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarga boshlang‘ich suzishni o‘rgatish jismoniy tarbiya jarayonining muhim va istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan suzish mashg‘ulotlari bolalarning suv muhitiga moslashishi, dastlabki suzish ko‘nikmalarini egallashi, muvozanat va koordinatsiyasini rivojlantirishi uchun samarali sharoit yaratadi.

Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarida suvga moslashishdan boshlab, nafas olish, suvda yotish, sirpanish, oyoq va qo‘l harakatlarini shakllantirish hamda ularni birlashtirishgacha bo‘lgan izchil pedagogik ketma-ketlikka amal qilish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda o‘yin metodidan foydalanish, ijobiy psixologik muhit yaratish, individual yondashuv va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, suzish mashg‘ulotlarining barcha bosqichlarida suv xavfsizligiga ustuvor ahamiyat berilishi kerak. Suzishni o‘rganish suvdagi xavfni kamaytirishga yordam beruvchi muhim ko‘nikmalarni shakllantirishi mumkin, ammo bola suvda bo‘lganida doimiy kattalar nazorati zarur.

Umuman olganda, Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida boshlang‘ich suzishni ilmiy-pedagogik asosda tashkil etish bolalarning harakat faolligini oshirish, motor ko‘nikmalarini rivojlantirish va sog‘lom jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashuvchi samarali vosita sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. O‘RQ-595-son, 2019-yil 16-dekabr.
2. “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
3. Abdullayev M.J., Tashpulatov F.A**. Suzish va uni o‘qitish metodikasi:** o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Sano-standart”, 2018. – 208 b. Жиззах Давлат Педагогика Университети.
4. Fozilov I. **Suzish va uni o‘qitish metodikasi**: o‘quv qo‘llanma. – Farg‘ona, 2023.
5. Matnazarov O**‘. Suzish va uni o‘qitish metodikasi:** uslubiy qo‘llanma. – Urganch: UrDU, 2010. – 72 b.
6. Qosimova R.A., Haydarov B.T., Dusanov U.S. **Suzish va uni o‘qitish metodikasi:** Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Ilm Ziyo”, 2016. Чирчикский Педагогический Университет

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

M.To‘xtamishova Toshkent xalqaro Kimyo universiteti Samarqand filiali magistranti
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 koʻrib chiqildi. Mazkur metodlarning tanlanishi bolaning sogʻlom turmush tarziga oid bilimlarini uning real kundalik xatti-harakatlari bilan taqqoslash imkonini beradi.

Maktabgacha yoshdagi bola uchun sogʻlom turmush tarzi abstrakt tushuncha sifatida emas, balki kundalik hayotda bajariladigan harakatlar orqali namoyon boʻladi. Bola "gigiyena", "sogʻlom ovqatlanish" yoki "jismoniy faollik" kabi ilmiy tushunchalarning mazmunini toʻliq anglamasligi mumkin. Biroq u ovqatlanishdan oldin qoʻl yuvish, tishlarini tozalash, foydali mahsulotlarni tanlash yoki faol oʻyinlarda qatnashish orqali ushbu tushunchalarning mazmunini amaliy tarzda oʻzlashtiradi. Shu sababli maktabgacha ta'limda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillaridan biri-bilimni amaliy harakat bilan bogʻlashdir. Bu jarayonda tarbiyachining shaxsiy namunasi ham katta ahamiyatga ega. Bola kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladi. Demak, tarbiyachining ozodalikka, tartibga, jismoniy faollikka va sogʻlom odatlarga munosabati ham tarbiyaviy vosita sifatida namoyon boʻladi.

Jismoniy faollik maktabgacha yoshdagi bolaning tabiiy ehtiyojlaridan biridir. Harakat jarayonida bola nafaqat jismoniy jihatdan rivojlanadi, balki oʻz imkoniyatlarini sinab koʻradi, tengdoshlari bilan hamkorlik qiladi va turli qoidalarga amal qilishni oʻrganadi. Bu borada toʻplangan ilmiy-metodik tajriba [6] jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini faqat mashqlar ketma-ketligi sifatida emas, oʻyin elementlari bilan boyitilgan holda tashkil etishni tavsiya etadi. Masalan, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi harakatlarni oddiy mashq sifatida berish oʻrniga ularni ma'lum syujet asosida tashkil qilish mumkin. "Quyonchalar", "Qushlar", "Kim chaqqon?", "Toʻpni top", "Belgiga qarab harakat qil" kabi oʻyinlar bolaning faol ishtirokini ta'minlaydi. Bu yerda muhim jihat shundaki, oʻyin bolaning asosiy faoliyatiga yaqin boʻlganligi sababli u harakatni majburiyat sifatida emas, qiziqarli mashgʻulot sifatida qabul qiladi.

Shaxsiy gigiyena boʻyicha koʻnikmalarni maktabgacha yoshdan boshlab shakllantirish bolaning mustaqilligini rivojlantirish bilan ham bevosita bogʻliq. Bola qoʻlini qachon va qanday yuvish, tishlarini tozalash, burun artish, kiyimlarini ozoda saqlash, shaxsiy buyumlaridan toʻgʻri foydalanish kabi harakatlarni bosqichma-bosqich oʻzlashtiradi. Bu jarayonda tarbiyachining "bajar" degan koʻrsatmasidan koʻra, harakatning sababini tushuntirish samaraliroq natija berishi maktabgacha pedagogikaga oid adabiyotlarda alohida ta'kidlanadi [5]. Masalan, qoʻlni yuvishning maqsadi faqat qoʻlni toza qilish emas, balki undagi koʻzga koʻrinmaydigan iflosliklardan xalos boʻlish ekanini bolaning yoshiga mos misollar orqali tushuntirish mumkin. Gigiyenik koʻnikmalarni shakllantirishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

tushuntirish → koʻrsatish → birgalikda bajarish → mustaqil bajarish → muntazam takrorlash.

Aynan muntazam takrorlash natijasida dastlabki harakat asta-sekin odatga aylanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish ham sogʻlom turmush tarzining muhim qismidir. "Ilk qadam" davlat oʻquv 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 boʻlishidir. Masalan, meva va sabzavotlarning inson uchun foydali ekanini rasmlar, didaktik oʻyinlar va amaliy faoliyat orqali tushuntirish mumkin.

"Foydalisini top", "Mevalarni ajrat", "Sogʻlom dasturxon", "Nimani tanlaymiz?" kabi oʻyinlar orqali bolalarda mahsulotlarni farqlash koʻnikmasini rivojlantirish mumkin. Bunda bolaning tanlov qilishiga imkon berish muhim. Chunki bola mustaqil ravishda tanlov qilganida oʻz qarorining natijasini tushunishga ham oʻrganadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning hayotida kun tartibi alohida ahamiyatga ega. Uyqu, ovqatlanish, mashgʻulot, sayr va dam olishning muayyan tartibda tashkil etilishi normativ-huquqiy hujjatlarda ham belgilangan boʻlib [2], bolaning kundalik hayotini izchil olib borishga yordam beradi. Kun tartibiga rioya qilishni bolaga faqat talab sifatida qoʻyish oʻrniga, uning mazmunini tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, dam olish nima uchun kerakligi, faol oʻyindan 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.

Sogʻlom 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 boʻlsa, uning koʻnikmalari 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.

ZAMONAVIY BASKETBOLDA KO‘Z NAZORATISIZ TO‘PUZATISH ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISHDA ILM-FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

X.Sh. Tursunaliyev, tayanch doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada zamonaviy basketbolda ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligini shakllantirish ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi nuqtai nazaridan tadqiq etilgan. Tadqiqot maqsadi – sport maktablarida basketbol bilan shug'ullanuvchi bolalarda ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligini maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida shakllantirish afzalligini ilmiy asoslash. Metodlar: adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, farqlash reaksiyalari, nishonlarga to‘p uzatish testlari, pedagogik tajriba, matematik statistika. Natijalar: tajriba guruhida ko‘rish analizatori funksiyalarini maxsus mashqlar bilan shakllantirish natijasida ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligi 1,13–1,74 martagacha o‘sgan bo‘lsa, nazorat guruhida 0,12–0,26 marta. Xulosa: maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida ko‘rish analizatori funksiyalarini muntazam shakllantirish ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligini keskin oshiradi.*

Аннотация: *В статье исследуется проблема формирования точности передачи мяча без зрительного контроля с позиции интеграции науки, образования и практики. Цель – научно обосновать преимущество формирования точности передачи мяча без зрительного контроля у детей, занимающихся баскетболом в спортивных школах. Методы: анализ литературы, педагогический эксперимент, математическая статистика. Результаты: в экспериментальной группе точность передачи мяча без зрительного контроля возросла в 1,13–1,74 раза, в контрольной – 0,12–0,26. Вывод: регулярное формирование функций зрительного анализатора специальными упражнениями и подвижными играми позволяет резко повысить точность передачи мяча без зрительного контроля.*

Kalit so‘zlar: *basketbol, ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish, ko‘rish analizatori, maxsus mashqlar, harakatli o‘yinlar, ilm-fan integratsiyasi.*

Ключевые слова: *баскетбол, передача мяча без зрительного контроля, зрительный анализатор, специальные упражнения, подвижные игры, интеграция науки.*

Inson tug‘ilishidan boshlab qanday faoliyat bilan mashg'ul bo‘lmasin, uning faoliyatni xis qilish, tahlil qilish, farqlash va ijro etish natijadorligi ko‘rish analizatorining funksional imkoniyatiga bog'liqdir. Sport o‘yinlarida ko‘rish analizatorining – ko‘rish kengligi, o‘tkirligi, chuqurligi kabi qobiliyatlari ustuvor ahamiyat kasb etadi. Basketbolda o‘yinchilarning maydonda joylashishi, to‘p traektoriyasi, oraliqni farqlash, to‘pni uzatish yoki savatga tashlash samaradorligini ta'minlashda ko‘rish retsepsiyasi hal qiluvchi vosita sifatida xizmat qiladi [1; 5]. Biroq, mashg'ulotlarda asosan “ko‘rish faolligiga” urg'u berilib, “ko‘z qiri” bilan to‘p uzatish, fintlarni ijro etishga ustunlik berish holatlari kuzatilmaydi. “Nima uchun ko‘rish kengligi, chuqurligi va o‘tkirligi maxsus mashqlar yordamida alohida shakllantirilmayapti?” degan savolga trenerlar – bunday qobiliyatlar tajriba ortgan sari o‘z-o‘zidan shakllanadi”, deb javob beradi [2; 4]. Mutaxassislar esa bu funksiyalarni dastlabki o‘rgatish bosqichidan maxsus vositalar bilan shakllantirish afzalligini ta’kidlaydi [1; 6; 7].

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi zamonaviy talab sifatida dolzarblashmoqda. Respublikamiz bo‘ylab basketbolga ixtisoslashgan muassasalarda ko‘rish analizatori funksiyalaridan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmasligi kuzatiladi. Ushbu muammoni hal etishda ilm-fan va amaliyot integratsiyasi muhim – ilmiy tadqiqot natijalarini ta'lim jarayoniga joriy etish, innovatsion metodikalarni tatbiq etish zamonaviy yondashuvning asosiy tamoyillaridan hisoblanadi [2]. Tadqiqotning maqsadi – sport maktablarida basketbol bilan shug'ullanuvchi bolalarda to‘pni ko‘z nazoratisiz uzatish aniqligini maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida shakllantirish afzalligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot metodlari: adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, sekundomerda 5, 10, 15 sekundni ko‘z nazoratida va nazoratisiz farqlash reaksiyasi, dinamometrda 5, 10, 15 kg kuchlanish chegarasini farqlash reaksiyasi, devorda 14 m oraliqdagi 2 ta aylana nishonga 3 m uzoqlikdan ko‘z nazoratida va nazoratisiz to‘p uzatish, markaziy aylana o‘rtasidan “ko‘z qiri” bilan nishon-o‘yinchilarga to‘p uzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika.

Pedagogik tajriba sport maktablarida basketbol bilan shug'ullanuvchi bolalar o‘rtasida o‘tkazildi. 24 nafar bola ishtirok etdi bo‘lib, ular NG (12) va TG (12) guruhlariga bo‘lindi. TGda quyidagi maxsus mashqlar qo‘llanildi: 1) oyna qarshisida to‘p uzatishni taqlid qilish; 2) sherikka ko‘z nazoratida va nazoratisiz to‘p uzatish; 3) sakrab, 180° va 360° aylanib bajarish; 4) harakatlanayotgan sherikka chap va o‘ng yondan uzatish; 5) 3 ochkoli zona bo‘ylab joy o‘zgartirayotgan o‘yinchilarga uzatish. Shuningdek, TGda ko‘z boylag'ich va maska bilan harakatli o‘yinlar: “Ko‘zni yumib manzilga yugur!”, “Ko‘zni yumib aylanma nishondan ur!”, “Ovoz bergan sheringni top!”, “Oyoq ostiga qaramasdan to‘pni urib yugur!” kabilarni muntazam o‘tkazdik. NG an'anaviy dastur asosida shug'ullandi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, nishonlarga to‘p uzatish aniqligi quyidagicha o‘zgardi (1-rasm). NGda ko‘z nazoratida o‘ng nishonga uzatish 2,15±0,07 dan 2,29±0,12 gacha (farq 0,14), TGda esa 2,11±0,06 dan 3,56±0,27 gacha ortib (farq 1,25) ko‘rsatkich berdi. Ko‘z nazoratisiz o‘ng nishonga NG 0,12 marta, TG 1,22 marta o‘sdi. Chap nishonga nazoratisiz NG 0,13 marta, TG 1,19 marta o‘sdi.

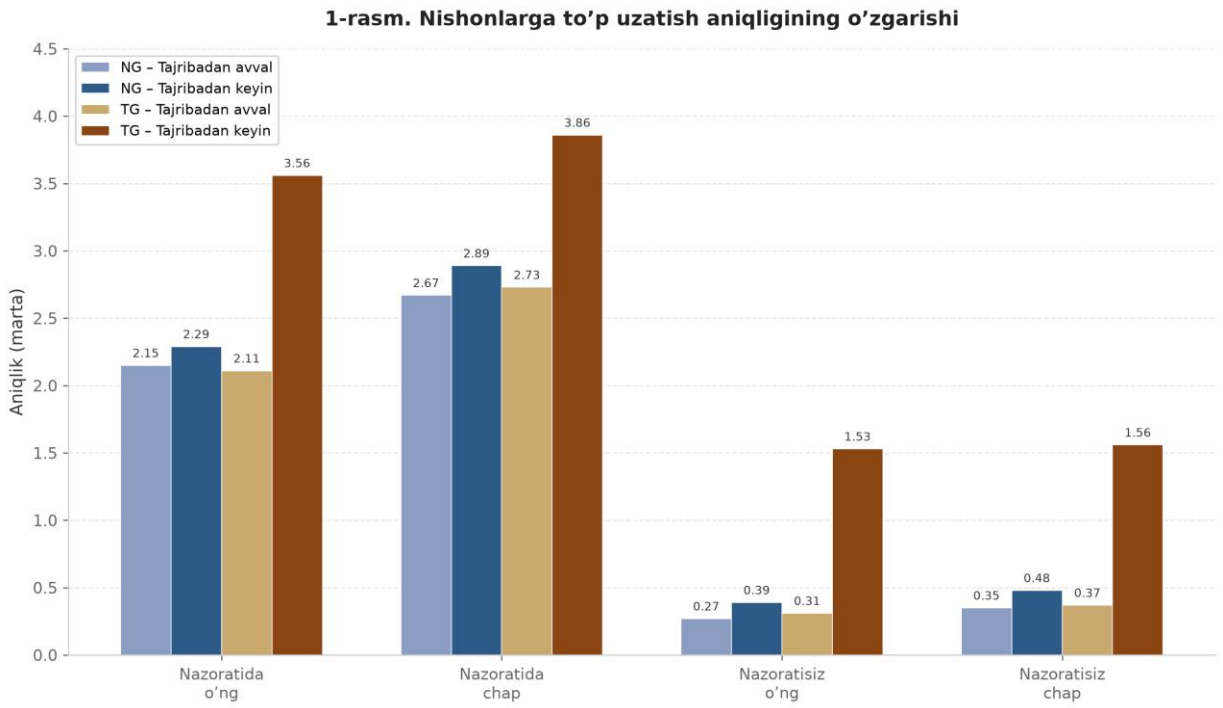


Figure 1 1-rasm. Nishonlarga to‘p uzatish aniqligining o‘zgarishi

O‘yinchilarga “ko‘z qiri” bilan to‘p uzatish aniqligi ham sezilarli farq berdi (2-rasm). O‘ng o‘yinchiga “ko‘z qiri” bilan NG 0,22 marta, TG 1,17 marta o‘sdi. Nazoratisiz o‘ng o‘yinchiga NG 0,14 marta, TG 1,54 marta; chap o‘yinchiga NG 0,15 marta, TG 1,74 marta o‘sdi.

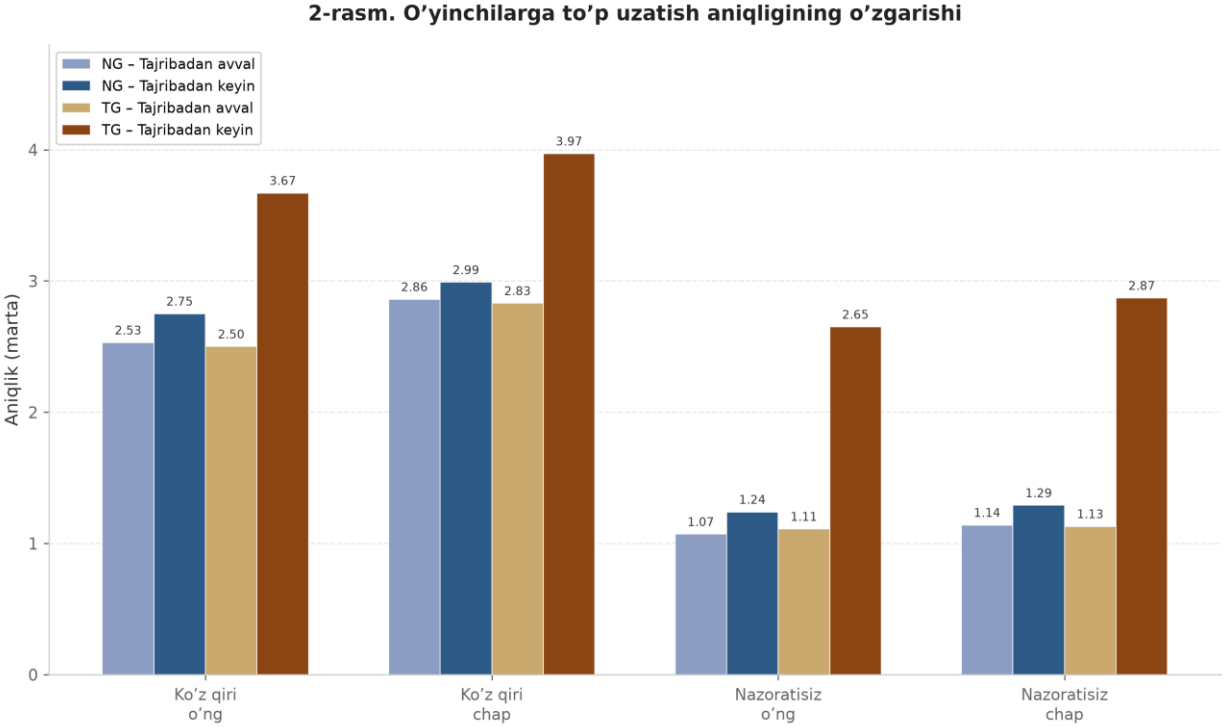


Figure 2 2-rasm. O‘yinchilarga to‘p uzatish aniqligining o‘zgarishi

Qo‘l mushaklari kuchlanish chegarasini farqlash aniqligi ham ijobiy o‘zgardi (3-rasm). “Ko‘z qiri” bilan 5 kg da NG 0,22 marta, TG 2,04 marta; nazoratisiz 10 kg da NG 0,12 marta, TG 1,11 marta o‘sdi.

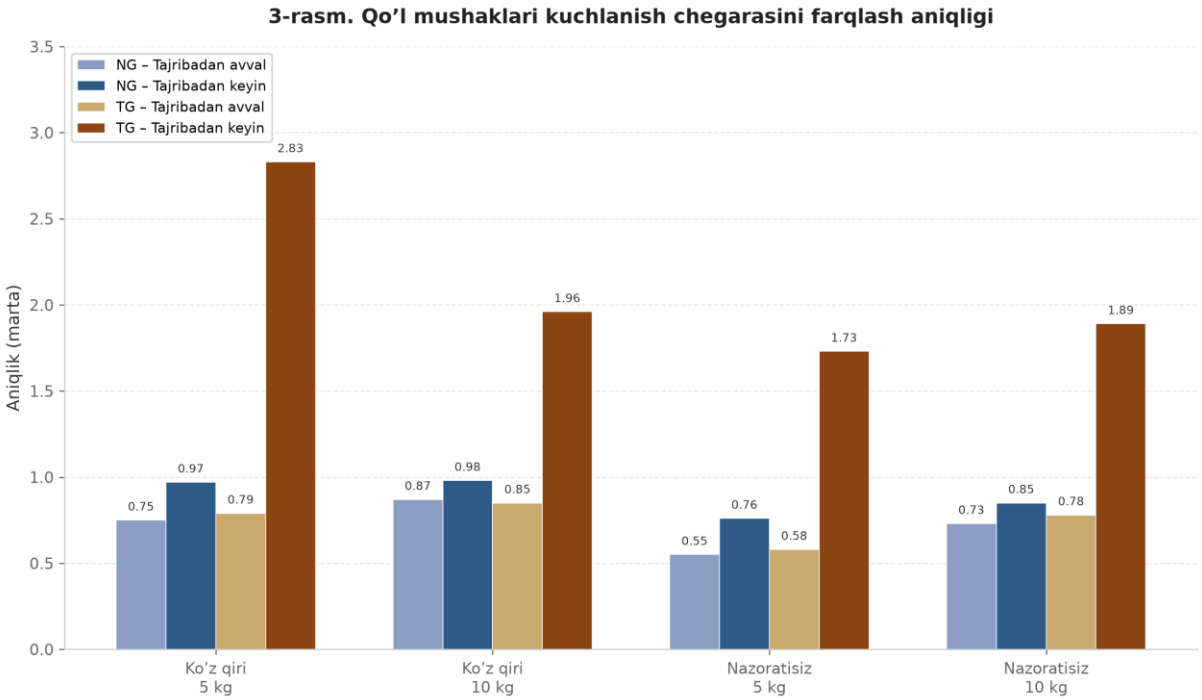


Figure 3 3-rasm. Qo‘l mushaklari kuchlanish chegarasini farqlash aniqligi

Qiyosiy tahlildan ko‘rinadiki, NGda barcha testlar bo‘yicha o‘sish 0,5 martagacha yetmagan, TGda esa 1,11–1,74 marta oralig'ida keskin ortgan. Shuningdek, TGda chap va o‘ng tomon o‘rtasidagi asimmetrik farq ham qisqargan. Bu natijalar ko‘rish analizatori funksiyalarini maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida shakllantirish natijasida ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligining keskin oshishini tasdiqlaydi hamda ilm-fan va amaliyot integratsiyasi samaradorligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Sport o‘yinlarida texnik-taktik harakatlarni ijro etish samaradorligi ko‘rish analizatori funksiyalariga bog'liq ekanligi tadqiqot natijalari asosida tasdiqlandi.

Zamonaviy basketbolda ko‘rish kengligi, o‘tkirligi va chuqurligi funksiyalarini maxsus mashqlar bilan shakllantirish masalasi amaliyotda yetarlicha e'tibordan chetda qolmoqda.

Maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar (ko‘z boylag'ich va maska bilan) yordamida ko‘rish analizatori funksiyalarini muntazam shakllantirish ko‘z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligini 1,13–1,74 martagacha oshirdi (NGda 0,12–0,26 marta).

Ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmualarini basketbol mashg'ulotlariga joriy etish orqali o‘yinchilarning taktik mahoratini oshirish mumkin. Ushbu yondashuvni sport maktablari va ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida qo‘llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Гомелский А.Я. Basketbolda o‘yinchilarni tayyorlash. – M.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Karimov B.Z. Basketbolda yosh sportchilarni tayyorlashning zamonaviy yo‘nalishlari. – Toshkent, 2020.
3. Кириленко А. Basketbolda ko‘rish analizatorini rivojlantirish. – 2018.
4. Костикова Л.В. Basketbolda bolalar va o‘smirlar tayyorlash. – M., 2003.
5. Нестеровский Д.И. Basketbol. Nazariya va metodika. – M., 2010.
6. Polatov A.A. va boshq. Basketbolda ko‘z boylag'ich bilan harakatli o‘yinlar. – 2018.
7. Сонина Н.В. Basketbolda ko‘rish funksiyalarini shakllantirish. – 2007.
8. Sortel Nik. Basketbolda periferik ko‘rishni rivojlantirish. – 2005.
9. Yaxontov E.R. Basketbolda to‘p bilan harakatlanishni takomillashtirish. – 2008.

BOLALAR SALOMATLIGINING HOZIRGI HOLATINI ATROF-MUHIT SIFATI O‘ZGARISHINING KO‘RSATKICHLARI SIFATIDA O‘RGANISH

Uzakbaeva B.T. Berdaq nomidagi QDU doktoranti
E-mail: uzakbaevabani@gmail.com

Annotatsiya*: Maqolada Qoraqalpog‘iston Respublikasining turli geografik hududlarida bolalarning funksional ko‘rsatkichlari holati, shuningdek atrof-muhit sifati o‘zgarishining bolalar salomatligi ko‘rsatkichlarini o‘rganish natijalari keltirilgan. Bola organizmining o‘sishi va rivojlanishiga, shuningdek, a’zolar va qon aylanish tizimining funksional holatiga ekologik omillarining katta ta’sirini hisobga olgan holda, Qoraqalpog‘iston Respublikasida tug‘ilgan va yashovchi bolalarning funksional ko‘rsatkichlari tahlil qilingan.*

Аннотация*: В статье представлены результаты изучения состояния функциональных показателей детей в различных географических регионах Республики Каракалпакстан, а также показателей здоровья детей при изменении качества окружающей среды. Учитывая большое влияние факторов внешней среды на рост и развитие детского организма, а также на функциональное состояние органов и системы кровообращения, были проанализированы функциональные показатели детей, родившихся и проживающих в Республике Каракалпакстан.*

Kalit so‘zlar*: funksional ko‘rsatkichlar, atrof muhit, ekologik omillari, organizm, o‘sish va rivojlanish jarayonlari.*

Ключевые слова: *функциональные показатели, окружающая среда, экологические факторы, организм, процессы роста и развития.*

Hozirgi vaqtda bolalarning jismoniy rivojlanishi turli yo‘nalishlarda o‘rganilmoqda va noqulay ekologik yashash sharoitlarida, masalan, Qoraqalpog‘iston Respublikasida uning xususiyatlarini o‘rganish muammosi dolzarb bo‘lib qolmoqda. Qoraqalpog‘iston Respublikasining turli geografik hududlarida bolalarning funksional ko‘rsatkichlari holatini ijobiy jihatdan o‘rganish aholi salomatligini saqlash bo‘yicha profilaktik ishlarni tashkil etishda yanada keng tizimli yondashuvni ta’minlaydi [4; 5]. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, organizmda patologik jarayonlarning paydo bo‘lishi va rivojlanishi biologik, tabiiy-iqlim, ekologik, ijtimoiy va psixologik omillarning murakkab uyg‘unlashuvi natijasi hisoblanadi.

Bola organizmining o‘sishi va rivojlanishiga, shuningdek, a’zolar va qon aylanish tizimining funksional holatiga tashqi muhit omillarining katta ta’sirini hisobga olgan holda, Qoraqalpog‘iston Respublikasida tug‘ilgan va yashovchi bolalarning funksional ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Shu bilan birga, ta’kidlash joizki, maktab yoshidagi bolalarning turli yashash sharoitlariga funksional ko‘rsatkichlarining mintaqaviy xususiyatlarini o‘rganish muammolari yetarli darajada o‘rganilmagan.

Qoraqalpog‘iston sharoitida maktab yoshidagi bolalarning ekofiziologik xususiyatlarini o‘rganish atrof-muhitning qaysi omillari ularning salomatligi va rivojlanishiga ko‘proq ta’sir ko‘rsatishini tushunishga yordam beradi. Bu ta’lim va tarbiya sharoitlarini yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, shuningdek, kelajak avlodlar salomatligini ta’minlash uchun atrof-muhitni muhofaza qilish choralarini ko‘rish imkonini beradi.

Ko‘plab ma’lumotlarga ko‘ra, so‘nggi yigirma yil ichida bolalar aholisining ayrim guruhlarining jismoniy rivojlanishi va salomatligi ko‘rsatkichlari salbiy tendensiyaga ega bo‘ldi [3, 5]. Shu bilan birga, maktab yoshidagi bolalarda funksional ko‘rsatkichlarning holati to‘g‘risida o‘z vaqtida va ishonchli ma’lumot berish to‘g‘risidagi holatni aniqlashtirish profilaktika ishlarini tashkil etish uchun doimiy ravishda zarurdir. Bir qator ekologik-geokimyoviy tadqiqotlar natijasida atrof-muhitning kimyoviy tarkibi organizmning funksional holatiga ta’sir qiluvchi muhim omil ekanligi isbotlandi [1, 4].

Orolbo‘yi mintaqasining resurs potensialini yo‘qotishning asosiy omillari atrof-muhitdagi (atmosfera, suv, tuproq) ifloslantiruvchi moddalarning ruxsat etilgan chegaraviy konsentratsiyalarining aholi hayotiga tahdid soluvchi miqdorlardan oshib ketishi hisoblanadi [6; 8]. Odam organizmining o‘sish va rivojlanish jarayonlari yashash muhitining holati bilan chambarchas bog‘liq [1; 2]. Atrof-muhitning antropogen ifloslanishi gomeostaz mexanizmlarining zo‘riqishini keltirib chiqaradi, shuningdek, adaptatsiya kasalliklariga olib keladi [4; 5].

Organning filogenetik va ontogenetik tuzilishining takomillashuvi ham fiziologik tizimlarning ishonchliligini ta’minlovchi omillardan biridir. Bu ularning ishlash jadalligining ortishi bilan bog‘liq. Masalan, filogenezda intensiv jismoniy yuklama skelet mushaklari, markaziy asab tizimi (MAT), yurak-

qon tomir tizimining organizm ehtiyojlariga mos rivojlanishini ta’minlagan. Funksional tizim- organizm uchun foydali moslashuv natijasiga erishish uchun shakllanadigan alohida a’zolar va fiziologik tizimlarning dinamik majmuasi [3, 6]. Gomeostatik funksional tizimlar organizmning turli sharoitlarda hayot faoliyatini ta’minlovchi optimal fiziologik ko‘rsatkichlarni saqlab turadi.

Harakatlarning funksional tizimlari qandaydir maqsad - biologik, ijtimoiy va maishiy ehtiyojlarni qondirish ko‘rinishidagi foydali natijaga erishishni ta’minlaydi, bu esa o‘z navbatida ko‘rsatkichlarni optimal darajada ushlab turishga yordam beradi. Ularning soni juda ko‘p. Organizmning u yoki bu funksional sistemalariga kiradigan organlar va fiziologik sistemalarining soni har xil bo‘ladi. Masalan, pasaygan arterial bosimning (AB) normal qiymatini tiklash uchun yurak urishining tezlashishi va nerv sistemasi yordamida qon tomirlarining torayishi yetarli bo‘lishi mumkin. Biroq, qon bosimining sezilarli o‘zgarishidan so‘ng, uni me’yoriga qaytarish uchun nafaqat yurak-qon tomir va asab tizimlarini, balki ayirish (buyraklar ko‘proq yoki kamroq suv ajratadi), endokrin, qon va ovqat hazm qilish tizimlarini - suv iste’molini ham o‘z ichiga olgan murakkabroq funksional tizim shakllanadi.

Chunonchi, buyraklarning asosiy vazifasi moddalar almashinuvi mahsulotlari va yot moddalarni ajratib chiqarishdir. Shu bilan birga, buyraklar moddalar almashinuvida, biologik faol moddalar (BFM) ishlab chiqarishda, qon bosimi, organizm ichki muhitining pH ko‘rsatkichi, ionlar miqdori, osmotik bosimni boshqarishda juda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa. Shunday qilib, muhokama qilinayotgan muammo fiziologiya uchun dolzarb bo‘lib, tibbiyot, ta’lim, jismoniy tarbiya hamda inson hayot faoliyatining boshqa sohalarida muhim ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan organizmning elementar gomeostazini o‘rganish maktab yoshidagi bolalarda yashash muhitining turli omillariga nisbatan funksional ko‘rsatkichlarni ekologik-fiziologik tadqiq qilishda muhim shart hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Аревкин Ю. Проблема выбора и обоснования критериев оценки загрязненности окружающей среды // Промышленное и гражданское строительство. - 2000. - № 8. - С. 20-21.

2. Библин А.М., Зыкова И.А., Королева Т.М., Николаевич М.С. Методологические подходы к оценке риска для здоровья в гигиенических исследованиях // Радиационная гигиена, 2013.- Т.6.- №2.- С. 31-38.

3. Баевский Р. М. Основные принципы измерения уровня здоровья // Проблемы адаптации и учение о здоровье. - М.: Изд-во Российского ун-та Дружбы народов, 2006. - С. 119-165.

4. Мамбетуллаева С. М., Камалова Г. Н., Атаджанова А. Анализ влияния негативных экологических факторов на уровень заболеваемости населения в условиях республики Каракалпакстан // Вестн. ККО АН РУз. -2011. -№ 1. -С. 41-42.

5. 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.

6. Мираметова Н. П., Данабаева А. Ж. Эколого-физиологические особенности адаптивных реакций организма подростков в условиях Южного Приаралья // Журнал Хорезмской Академии Маъмуна. -2022.-№8/1. -С. 82-86.

7. Тлеумуратова Б. С., Нарымбетов Б. Ж. Конвективный вынос аэрозоля в пустынных зонах как фактор повышения температуры воздуха //Аридные экосистемы. – 2022. – Т. 28. – №. 1 (90). – С. 11-19

8. 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.

THE POTENTIAL OF DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN SUPPORTING ATHLETES’ DUAL CAREERS

X.N. Khakimov, Associate Professor
Samarkand Branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports

Abstract. *The combination of high-performance sport and formal education creates a complex dual-career environment in which student-athletes must simultaneously satisfy academic requirements and intensive training, competition, travel, and recovery demands. The purpose of this article is to analyse*

the potential of distance learning technologies as an institutional mechanism for improving the compatibility of sport and education. The study applies analytical, comparative, and systematic methods to research on athletes' dual careers and digital education. The analysis demonstrates that asynchronous learning, virtual learning environments, recorded lectures, online assessment, digital tutoring, and flexible course scheduling can reduce temporal and geographical conflicts. However, technology alone cannot guarantee an effective dual-career system. Its effectiveness depends on institutional coordination, pedagogical flexibility, digital competence, academic counselling, and appropriate workload management. It is concluded that distance learning should be integrated into a broader athlete-centred educational model rather than treated merely as a technical substitute for face-to-face instruction.

Аннотация. *Сочетание спорта высоких достижений и формального образования создает сложную среду двойной карьеры, в которой студенты-спортсмены должны одновременно удовлетворять академические требования и интенсивные требования к тренировкам, соревнованиям, поездкам и восстановлению. Цель данной статьи-проанализировать потенциал технологий дистанционного обучения как институционального механизма повышения совместимости спорта и образования. В исследовании применяются аналитические, сравнительные и систематические методы для изучения двойной карьеры спортсменов и цифрового образования. Анализ показывает, что асинхронное обучение, виртуальные учебные среды, записанные лекции, онлайн-оценка, цифровое репетиторство и гибкое расписание курсов могут уменьшить временные и географические конфликты. Однако одних только технологий недостаточно для обеспечения эффективной системы двойной карьеры. Ее эффективность зависит от институциональной координации, педагогической гибкости, цифровой компетентности, академического консультирования и надлежащего управления рабочей нагрузкой. Сделан вывод, что дистанционное обучение следует интегрировать в более широкую образовательную модель, ориентированную на спортсмена, а не рассматривать лишь как техническую замену очному обучению.*

Keywords: *dual career, student-athlete, distance learning, digital education, flexible learning, high-performance sport.*

Ключевые слова: *двойная карьера, студент-спортсмен, дистанционное обучение, цифровое образование, гибкое обучение, спорт высоких достижений.*

Introduction. The professionalisation of contemporary sport has substantially increased the demands placed on talented and elite athletes. Training loads, participation in national and international competitions, travelling, medical recovery, tactical preparation and media obligations often coincide with the period in which athletes are expected to obtain secondary, vocational or higher education. Consequently, the relationship between sport and education cannot be considered as two independent trajectories. For a considerable proportion of athletes, they represent interconnected components of a single developmental pathway commonly described as a dual career.

The European Commission defines dual-career arrangements as mechanisms enabling talented and elite athletes to combine sporting careers with education or employment without being forced to abandon one sphere in favour of another. Such arrangements are particularly important because intensive sporting participation is characterised by substantial mobility and unpredictable scheduling, whereas conventional education is traditionally organised around fixed timetables, compulsory attendance and standard assessment periods [3, 3–4]. The European framework consequently identifies individualised educational pathways, flexible curricula and distance learning as relevant components of athlete support [3, 22].

Recent scientific research confirms that incompatibility between academic and sporting schedules continues to be one of the most persistent problems encountered by student-athletes. Academic responsibilities may coincide with training camps or competitions, while missed lessons can accumulate into academic disadvantages that are unrelated to athletes' intellectual ability or motivation. A recent scoping review covering 25 studies and more than 3,000 student-athletes from 23 countries found that insufficiently flexible educational programmes remain a recurrent barrier to effective dual-career development [2, 1].

Within this context, distance learning technologies are increasingly significant. Their value is not limited to delivering lectures online. Properly organised digital education can transform the temporal and spatial structure of learning, allowing student-athletes to study during competitions, training camps or

rehabilitation periods and to maintain communication with lecturers and tutors. The purpose of this article is therefore to analyse the possibilities, advantages and limitations of using distance learning technologies in athletes' dual careers and to identify pedagogical conditions under which these technologies can become an effective component of sport education.

The research is based on analysis, comparison, generalisation and synthesis of international scientific publications and policy documents dealing with dual careers, higher education and distance learning. Particular attention is paid to comparing the technological possibilities of remote education with the actual organisational needs of student-athletes.

The concept of a dual career should not be reduced to the simple simultaneous participation of an individual in education and sport. It represents a long-term developmental process in which academic, athletic, psychological and social transitions continuously interact. The European Commission points out that an athlete's sporting development takes place alongside transitions in education, personal identity, social relationships and future employment [3, 6]. As a result, difficulties in one area may directly influence another.

This multidimensional interpretation is also supported by contemporary sport psychology. Stambulova et al. identify context, transitions, challenges, coping resources, support, mental health and the quality of dual-career development environments as interconnected factors determining athletes' ability to combine sport and education successfully [6]. Therefore, educational flexibility is not simply an academic privilege granted to athletes; it is part of a broader system intended to preserve long-term personal and professional development.

The traditional model of education is often poorly aligned with this reality. A conventional course may require students to attend classes at a specific place and time, complete assignments according to uniform schedules and sit examinations during fixed periods. By contrast, elite sport involves irregular cycles. Competition calendars may change, athletes may spend several weeks abroad, and recovery needs cannot always be predicted in advance.

Research involving European university athletes illustrates this mismatch. Capranica et al. studied 77 elite student-athletes from five countries and found that athletes consistently emphasised the importance of curriculum adaptation, tutoring, logistical support and institutional dual-career policies [1]. Their analysis also indicates that effective support should not depend on repeated individual negotiations between student-athletes and individual lecturers. Instead, educational institutions need formal mechanisms allowing flexibility to become a predictable component of academic organisation [1]. This distinction is particularly important. If flexibility depends only on the goodwill of individual lecturers, athletes experience unequal conditions. One student may receive recorded materials and a rescheduled examination, while another may receive no accommodation for the same sporting obligation. Distance learning technologies have the potential to reduce such inconsistencies, but only when they are institutionalised.

The principal advantage of distance learning for athletes is its capacity to separate educational participation from a fixed physical location. An athlete participating in an international tournament can access digital course materials without being present on campus. However, the more significant benefit is temporal flexibility. Asynchronous learning environments allow lectures, presentations, reading materials, assignments and discussion activities to be accessed at different times. This is particularly relevant to sport because an athlete's effective study time may occur outside the conventional academic day. For example, a student-athlete may review a recorded lecture after morning training, complete an assignment during travel, or participate in an online consultation from a training camp. The European Commission specifically recommends cooperation among educational institutions in developing learning curricula, materials and shared Virtual Learning Environments. It also regards e-learning, adapted curricula and supplementary tutoring as elements of formal dual-career frameworks [3, 22]. This indicates that distance education should not be regarded as an emergency measure used only when an athlete misses a class. Rather, it can be designed into the educational pathway from the beginning. The distinction between synchronous and asynchronous online education is particularly important for athletes. Synchronous classes preserve direct interaction with lecturers and peers but still require attendance at a specific time. They therefore solve geographical barriers more effectively than scheduling conflicts. Asynchronous formats provide greater flexibility but require stronger self-regulation and independent learning skills. Consequently, the most suitable model for student-athletes is generally not exclusively

online or exclusively asynchronous. A blended structure can combine recorded learning materials with scheduled tutorials, digital feedback and selected face-to-face activities. This preserves pedagogical interaction while reducing the cost of absence from campus.

A functional distance-learning environment for dual-career athletes may include a number of complementary technologies: learning management systems, recorded lectures, cloud-based learning materials, electronic libraries, online consultations, digital assignment submission, virtual classrooms and remote assessment. Their educational value, however, differs. Recorded lectures mainly resolve the problem of missed classroom instruction. Online assessment reduces conflicts between competition schedules and examination dates. Virtual tutoring supports academic continuity when athletes are away from university. Digital calendars and learning-management platforms assist planning and make deadlines more visible. Recent European research provides evidence that academic flexibility is among the most highly valued forms of dual-career support. The SAMEurope project identified 31 different university benefits offered to student-athletes, including online courses, online examinations, adaptation of study pace, justification of absences and changes in examination dates [4]. Among the six benefits rated as most relevant by participating student-athletes, five were academic measures associated primarily with the management of time [4]. This finding has direct implications for digital education. The main problem is not necessarily a lack of educational content. Student-athletes may have access to the same textbooks, lectures and academic standards as other students. Their disadvantage arises because access occurs at the wrong time or place. Digital technology therefore becomes valuable primarily when it reorganises access, rather than when it merely reproduces classroom instruction on a screen. An online course that requires compulsory attendance at the same time as a training session does little to solve the dual-career conflict. Conversely, a well-structured digital module with weekly learning outcomes, recorded instructional materials, flexible access and individual feedback can substantially increase compatibility between sport and education.

Despite its advantages, distance learning transfers part of the organisational responsibility from the institution to the learner. Student-athletes must determine when to study, monitor deadlines, maintain concentration while travelling and complete academic tasks during physically and psychologically demanding sporting periods. Paradoxically, sport can provide important resources for this form of learning. High-performance athletes routinely develop goal-setting, discipline, persistence, performance monitoring and time-management skills. These competencies are potentially transferable to independent education. Nevertheless, this transfer should not be assumed automatically. Sporting self-discipline does not necessarily equal academic self-regulation. An athlete may follow a highly structured training programme designed by coaches but find it difficult to independently structure academic tasks. For this reason, effective distance education requires more than digital access. It should include academic mentoring, individual learning plans and regular feedback. The 2025 scoping review of dual-career research found that social and institutional support mechanisms, including mentorship and dedicated committees, are important for maintaining student engagement and reducing isolation [2, 1–2]. It also notes that e-learning during the COVID-19 period helped support educational adherence and reduce stress, demonstrating its potential as a flexible instrument within dual-career systems [2, 1]. Accordingly, technology and human support should be viewed as complementary rather than competing mechanisms. The more flexible education becomes, the more important structured academic guidance may become.

An overly technological interpretation of dual-career support creates several risks. First, institutions may treat online education as a justification for removing other forms of flexibility. Simply placing course materials online does not solve conflicts involving examinations, laboratory activities, practical courses or compulsory attendance. Second, digital learning can intensify workload if online tasks are added to, rather than substituted for, existing requirements. For an athlete already experiencing high physical training loads, such duplication may increase fatigue and reduce both academic and sporting performance. Third, prolonged asynchronous learning can weaken social integration. Student-athletes already spend considerable time away from their academic peers. If most educational interaction is transferred online, they may become increasingly detached from the university community. Fourth, differences in infrastructure cannot be overlooked. Stable Internet access, appropriate devices, digital literacy and secure online assessment are prerequisites for effective implementation. The European Commission itself notes that high-quality distance learning requires substantial investment in developing and testing learning materials and that shared platforms can reduce these costs [3, 22]. Therefore, distance

learning should not be interpreted as the least expensive solution to athlete absence. High-quality digital education requires pedagogical design, technical support and institutional coordination.

Based on the comparative analysis, an effective model can be constructed around several interconnected principles.

The first is individualisation. Course schedules should take account of competition calendars, training camps and periods of intense preparation. This does not require lowering academic standards; it requires allowing equivalent learning outcomes to be achieved through different pathways.

The second is asynchronous accessibility. Core lectures and educational resources should remain accessible for sufficient periods so that temporary sporting absence does not lead to academic exclusion.

The third is hybrid assessment. Where academic integrity and the nature of the discipline permit, universities should allow remote assessment or alternative examination dates.

The fourth is digital tutoring. A designated tutor should function as a mediator between lecturers, sports organisations and the athlete. This is more sustainable than requiring an athlete to negotiate separately with every instructor.

The fifth is coordination between sport and education institutions. The European Commission emphasises that dual careers require cross-sectoral cooperation rather than isolated actions by individual institutions [3, 8]. Coaches should know periods of increased academic pressure, while educational staff should have access to verified competition schedules. Finally, the system should preserve academic equivalence. Flexibility must not be confused with simplified educational requirements. A dual-career student should achieve the same learning outcomes as other students, although the timing, location and format of study may be adapted. Such a model transforms distance education from a passive repository of electronic materials into an active mechanism of dual-career management.

Conclusion. The analysis demonstrates that distance learning technologies have considerable potential to support athletes combining education with high-performance sport. Their primary contribution is the reduction of temporal and geographical conflicts produced by training, competition and travel schedules. Recorded lectures, virtual learning environments, online consultations, digital assessment and asynchronous course materials make education more accessible without necessarily reducing academic expectations. At the same time, the effectiveness of distance learning cannot be explained by technology alone. International research demonstrates that student-athletes require a combination of flexible curricula, academic tutoring, institutional support and coordinated dual-career policies. Distance learning is most effective when integrated into this broader framework. From a pedagogical perspective, the optimal approach is therefore a flexible blended model rather than a complete replacement of face-to-face education. Such a model should combine asynchronous resources with direct academic interaction, individual study planning and adaptable assessment procedures. For sport organisations and higher education institutions, the strategic implication is clear: digitalisation should be oriented not simply toward transferring teaching online but toward redesigning education around the actual developmental conditions of student-athletes. When implemented systematically, distance learning can contribute to academic continuity, more rational time management, lower conflict between educational and sporting obligations and better preparation for professional life after sport. Future research should examine the effectiveness of specific distance-learning models across different sports, qualification levels and stages of athletic development. Particular attention is required to determine how digital flexibility affects academic achievement, psychological well-being, sporting performance and dropout intentions. Such research would enable educational institutions to move from general technological solutions toward evidence-based dual-career systems adapted to the real needs of athletes.

References

1.Capranica, L., Doupona, M., Abelkalns, I., Bisenieks, U., Sánchez-Pato, A., Cánovas-Alvarez, F. J., et al. Understanding dual career views of European university athletes: The More Than Gold project focus groups. *PLOS ONE*, 2022, 17(2), e0264175.

2. De Maio, M., Montenegro, S., Papale, O., Serafini, S., Prestanti, I., Izzicupo, P., et al. A scoping review of student athletes' perspectives on dual career policies, provisions and challenges. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2025, 7, 1566208.

3. European Commission.*EU Guidelines on Dual Careers of Athletes: Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport*. Brussels: European Commission, 2012.

4. Hernando Domingo, C., Renau Michavila, M., Thorén, P., Bankel, J., Karlsteen, M., Kalaja, S., et al. Promoting dual careers at higher education institutions: 31 benefits ranked by the project Student Athletes Erasmus+ Mobility in Europe (SAMEurope). *Frontiers in Sports and Active Living*, 2024, 6, 1407194.

5. Stambulova, N., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecić Erpič, S., Vitali, F., De Brandt, K., Khomutova, A., Ruffault, A., Ramis, Y. FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context. *Psychology of Sport and Exercise*, 2024, 71, 102572.

XALQARO SPORT TADBIRINI TASHKIL ETUVCHI DAVLATGA TAALLUQLI NORMATIV MANBALAR VA ULARNING O‘ZARO NISBATI

A.X.Xayotov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. Maqolada xalqaro sport tadbirini tashkil etishda davlat faoliyatiga ta’sir qiluvchi normativ talablar tizimi tahlil qilinadi. Xalqaro huquq, sport sohasidagi transmilliy normativ tizim (lex sportiva), Olimpiya o‘yinlariga mezbonlik qilish shartnomasi (Olympic Host Contract), mezbonlik kafolatlari (guarantees) va milliy qonunchilikning bir vaqtda amal qilishi ularning yuridik tabiatini tenglashtirmasligi asoslanadi. Maqolada normativ manbalarning besh darajali modeli hamda manba, normativ talab yo‘naltirilgan subyekt, majburiylikning yuridik asosi va buzilishning huquqiy oqibatiga tayanuvchi to‘rt bosqichli kvalifikatsiya algoritmi taklif etiladi. Xalqaro olimpiya qo‘mitasi (XOQ) hujjatlaridagi mezbonlik jarayonida qabul qilingan majburiyatlar (commitments) va mezbonlik kafolatlari tushunchalari farqlanib, O‘zbekiston qonunchiligi misolida normativ qatlamlarning tutashuvi ko‘rsatiladi.

Аннотация. В статье анализируется система нормативных требований, воздействующих на деятельность государства при организации международного спортивного мероприятия. Обосновывается, что параллельное действие международного права, транснационального спортивного права, договора о проведении Олимпийских игр, гарантий принимающей стороны и национального законодательства не означает тождества их юридической природы. Предлагаются пятиуровневая модель нормативных источников и четырехэтапный алгоритм квалификации, основанный на источнике требования, его адресате, основании обязательности и последствиях нарушения. Уточняется соотношение обязательств, принимаемых в процессе выбора и подготовки принимающей стороны, и гарантий в документах МОК, а также показывается взаимодействие нормативных уровней в законодательстве Узбекистана.

Kalit so‘zlar: xalqaro sport tadbiri, tashkil etuvchi davlat, xalqaro majburiyat, lex sportiva, Olimpiya o‘yinlariga mezbonlik qilish shartnomasi, mezbonlik kafolatlari.

Ключевые слова: международное спортивное мероприятие, государство-организатор, международное обязательство, lex sportiva, договор о проведении Олимпийских игр, гарантии принимающей стороны.

Kirish. Yirik xalqaro sport tadbirini tashkil etish xalqaro ommaviy huquq, milliy huquq, xalqaro sport tashkilotlari qoidalari va mezbonlikka oid shartnomaviy vositalar bir vaqtning o‘zida amal qiladigan murakkab normativ muhitni yuzaga keltiradi. Xavfsizlik, viza, antidoping, mehnat sharoitlari yoki infratuzilma bo‘yicha talablar mazmunan o‘xshash bo‘lishi mumkin, biroq ularning yuridik manbasi va buzilish oqibatlari turlicha. Shu bois xalqaro sport tashkilotining talabi yoki mezbonlik shartnomasidagi majburiyatni avtomatik ravishda davlatning xalqaro-huquqiy majburiyati deb baholash metodologik xatoga olib keladi.

K. Foster xalqaro sport huquqi bilan global sport huquqini farqlash zarurligini ko‘rsatgan [3, 1–18]. A. Duval lex sportivani transmilliy normativ hodisa sifatida tahlil qilib [1, 822–842], Olimpiya xartiyasining (Olympic Charter) Olimpiya harakatidagi alohida konstitutsiyaviy funksiyasini ochib bergan [2, S245–S269]. L.V.P. de Oliveira esa lex sportivaning shartnomaviy munosabatlardagi qo‘llanilishini o‘rgangan [8, 101–116]. Biroq mezbon davlat faoliyatiga ta’sir qiluvchi turli normativ qatlamlarni davlatning xalqaro-huquqiy majburiyatlaridan ajratib beruvchi yagona kvalifikatsiya mexanizmi qo‘shimcha aniqlashtirishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi bunday manbalarni tizimlashtirish va ularni yuridik tabiatiga ko‘ra farqlash algoritmini ishlab chiqishdan iborat. Yuridik-dogmatik, tizimli-tuzilmaviy va formal-yuridik usullar qo‘llanildi. Ilmiy yangilik sifatida, birinchidan, «davlat faoliyatiga ta’sir qiluvchi normativ talab» bilan «davlatning xalqaro-huquqiy majburiyati» ajratiladi; ikkinchidan, normativ manbalarning besh darajali modeli; uchinchidan, manba → normativ talab yo‘naltirilgan subyekt → majburiylikning yuridik asosi → buzilishning huquqiy oqibati ketma-ketligidan iborat to‘rt bosqichli kvalifikatsiya algoritmi taklif etiladi. Bu yondashuv «funksional tutashuv va normativ teng emaslik» modeli sifatida ifodalanadi.

Natijalar va muhokama.

1. Xalqaro-huquqiy majburiyat bilan boshqa normativ talablarni farqlash

Xalqaro-huquqiy majburiyatni aniqlashda xalqaro huquqning o‘z manbalaridan boshlash zarur. BMT Xalqaro sudi Statutining 38-moddasi xalqaro konvensiyalar, xalqaro odat va huquqning umumiy prinsiplarini asosiy manbalar sifatida ko‘rsatadi [4, 38-modda]. 1969-yilgi Vena konvensiyasi shartnomani davlatlar o‘rtasida yozma shaklda tuzilgan va xalqaro huquq bilan tartibga solinadigan kelishuv deb belgilaydi [11, 2-modda]. Demak, hujjatning xalqaro sport tadbiriga daxldorligi uning xalqaro shartnoma ekanligini o‘z-o‘zidan anglatmaydi. Davlat javobgarligi uchun esa Xalqaro huquq komissiyasi Moddalarining 2-moddasiga muvofiq xatti-harakatning davlatga nisbat berilishi va ayni xatti-harakat davlatning xalqaro majburiyatini buzishi talab etiladi [5, 2-modda].

Antidoping sohasi normativ ta’sir bilan xalqaro-huquqiy majburiylikning farqini yaqqol ko‘rsatadi. UNESCOning 2005-yildagi Konvensiyasi ishtirokchi davlatlarni Jahon antidoping kodeksi (World Anti-Doping Code) prinsiplariga tayangan choralar ko‘rishga yo‘naltiradi, biroq Kodeks va ayrim ilovalar Konvensiyaning ajralmas qismi emasligi hamda o‘z-o‘zidan davlatlar uchun xalqaro huquq bo‘yicha majburiy majburiyat yaratmasligi 4-moddada ochiq ko‘rsatilgan [10, 4-modda]. Demak, bir normativ tizim ikkinchisidan funksional foydalanishi ularning yuridik tabiatini birlashtirmaydi.

2. Lex sportiva, Olimpiya o‘yinlariga mezbonlik qilish shartnomasi va mezbonlikka oid kafolatlarning yuridik o‘rni

Xalqaro sport tashkilotlarining qoidalari lex sportivadoirasidagi transmilliy sport-normativ qatlamni shakllantiradi. Olimpiya xartiyasi Olimpiya harakatining asosiy normativ hujjati sifatida ushbu qatlamda alohida o‘rin tutadi [7]. Federatsiyalar ustavlari va reglamentlari hamda boshqa standartlarning majburiyligi ko‘pincha a’zolik, musobaqada ishtirok etish, shartnomaviy qo‘shilish yoki arbitraj mexanizmlari orqali ta’minlanadi [1, 822–842; 8, 101–116]. Bu kuchli normativ ta’sir xalqaro ommaviy huquq manbasining majburiyligi bilan aynan bir narsa emas.

Olimpiya mezbonligi tizimida Olimpiya o‘yinlariga mezbonlik qilish shartnomasi, avvalgi nomi – Mezbon shahar shartnomasi (Host City Contract), markaziy shartnomaviy vosita hisoblanadi [6]. Uni xalqaro sport tadbiriga aloqadorligi sababli Vena konvensiyasi ma’nosidagi davlatlararo xalqaro shartnoma deb baholab bo‘lmaydi [11, 2-modda]. Bundan tashqari, XOQ hujjatlarida mezbonni tanlashgacha qabul qilingan majburiyatlar (Pre-election Commitments) kengroq kategoriya bo‘lib, mezbonlik kafolatlari, bayonotlar va boshqa qabul qilingan majburiyatlarni qamrab oladi [6]. Mezbonlik kafolatlari esa aniq masala yuzasidan tegishli davlat organi, mahalliy hokimiyat yoki boshqa mas’ul subyekt tomonidan taqdim etiladigan rasmiy kafolatlardir. XOQ ayrim masalalarda yuridik jihatdan majburiy kafolatlar (binding guarantees) ta’minlanishini talab qilishi mumkin, ammo «yuridik jihatdan majburiy» iborasi «xalqaro huquq bo‘yicha majburiy» degan ma’noni avtomatik bermaydi.

Shu sababli maqolada mezbonlik jarayonida qabul qilingan majburiyatlar kengroq tushuncha, mezbonlik kafolatlari esa ularning alohida rasmiy turi sifatida farqlanadi. Har bir kafolat mazkur majburiyatlar tizimining elementi bo‘lishi mumkin, lekin har bir majburiyat alohida kafolat shakliga ega emas. Ularning davlat uchun huquqiy oqibati esa hujjatning subyekti, normativ talab yo‘naltirilgan subyekti, matni va qo‘llaniladigan huquq asosida alohida aniqlanishi lozim.

3. O‘zbekiston qonunchiligida normativ qatlamlarning tutashuvi

O‘zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O‘RQ–1123-son «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni xalqaro va transmilliy sport tartibga solishining milliy huquq bilan tutashuvini ko‘rsatadi [9]. Qonunning 24-moddasida jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining chet davlatlar sport tashkilotlari bilan munosabatlarida xalqaro sport tashkilotlari qoidalari hamda O‘zbekiston Respublikasining xalqaro shartnomalariga rioya etishi nazarda tutiladi; 56-moddada sport tadbirlarini ishtirokchilar va tomoshabinlarning sog‘lig‘i, sha’ni va qadr-qimmatiga zarar yetkazmaydigan tarzda o‘tkazish talablari mustahkamlangan [9, 24-, 56-moddalar].

Bir normada xalqaro shartnoma va xalqaro sport tashkiloti qoidalariga parallel havola berilishi ularning manbasini tenglashtirmaydi. Milliy qonun xalqaro majburiyatni implementatsiya qilishi va ayni vaqtda transmilliy sport qoidalarining ichki huquqiy qo‘llanishi uchun «ko‘prik» yaratishi mumkin. Buni transmilliy qoidalarni milliy huquqqa normativ qabul qilish (normative reception) sifatida baholash mumkin, biroq bunday normativ qabul qilish sport tashkiloti qoidasini xalqaro ommaviy huquq manbasiga aylantirmaydi.

4. Normativ manbalarning besh darajali modeli va to‘rt bosqichli kvalifikatsiya algoritmi

Tahlil natijasida xalqaro sport tadbirini tashkil etuvchi davlat faoliyatiga ta’sir qiluvchi normativ talablarni quyidagi besh darajada tizimlashtirish taklif etiladi. Bu darajalar yagona ierarxiya emas; ular turli huquqiy tartiblarga mansub, ammo tadbirni tashkil etishda funksional jihatdan bir-biri bilan kesishuvchi qatlamlardir.

Daraja	Normativ qatlam	Asosiy misollar	Ustuvor yuridik xususiyat
I	Xalqaro-huquqiy	xalqaro shartnomalar, xalqaro odat, umumiy prinsiplar	xalqaro-huquqiy majburiyat
II	Maxsus davlatlararo	tadbir bilan bog‘liq davlatlararo bitimlar	maxsus xalqaro-huquqiy majburiyat
III	Transmilliy sport-normativ	Olimpiya xartiyasi, federatsiyalar qoidalari, *lex sportiva*	nodavlat/transmilliy tartibga solish
IV	Mezbonlikka oid shartnomaviy	Olimpiya o‘yinlariga mezbonlik qilish shartnomasi, mezbonlik kafolatlari va boshqa qabul qilingan majburiyatlar	shartnomaviy yoki boshqa maxsus yuridik majburiyat
V	Milliy-huquqiy	qonunlar, hukumat hujjatlari, ma’muriy mexanizmlar	ichki huquqiy majburiyat va implementatsiya

1-jadval. Xalqaro sport tadbirini tashkil etishda normativ manbalarning ko‘p darajali modeli

Besh darajali modelning o‘zi yakuniy kvalifikatsiya uchun yetarli emas. Shu sababli to‘rt bosqichli algoritm taklif etiladi. Birinchi bosqichda normativ talabning kelib chiqishi (xalqaro shartnoma, sport reglamenti, shartnoma, kafolat yoki milliy huquq), ikkinchi bosqichda normativ talab bevosita qaysi subyektga yo‘naltirilganligi aniqlanadi. Bunday subyekt davlat, davlat organi, shahar yoki hududiy hokimiyat organi, milliy olimpiya qo‘mitasi, tashkiliy qo‘mita, federatsiya yoxud xususiy operator bo‘lishi mumkin. Mezbonlik hujjatlarida mezbon tomon tushunchasi (host) har doim faqat davlatni anglatmasligi ayniqsa muhimdir.

Uchinchi bosqich majburiylikning yuridik asosini: xalqaro shartnomaga rozilik, milliy qonun, shartnomaviy majburiyat yoki sport tashkiloti tizimidagi normativ bog‘lanishni aniqlaydi. To‘rtinchi bosqichda buzilish oqibati kvalifikatsiya qilinadi: u xalqaro-huquqiy javobgarlik, shartnomaviy himoya vositasi, sport-tashkiliy sanksiya yoki milliy huquqdagi javobgarlik bo‘lishi mumkin. Masalan, «xavfsizlik» talabi bir vaqtning o‘zida bir necha qatlamda aks etsa ham, xalqaro-huquqiy javobgarlik uchun mustaqil xalqaro majburiyat va davlatga nisbat beriladigan buzilish aniqlanishi shart [5, 2-modda].

Shunday qilib, ko‘p darajali tizim yagona «manbalar piramidasi» emas, balki funksional jihatdan tutashuvchi, yuridik jihatdan esa avtonom normativ qatlamlar tarmog‘idir. Taklif etilgan «funksional tutashuv va normativ teng emaslik» modeli aynan shu farqni saqlab, xalqaro sport tadbirlaridagi huquqiy risklarni javobgarlik turiga ko‘ra to‘g‘ri ajratishga xizmat qiladi.

Xulosa. 1. Xalqaro sport tadbirini tashkil etishda xalqaro huquq, *lex sportiva*, mezbonlikka oid shartnomaviy vositalar va milliy huquq bir vaqtda amal qilishi mumkin, biroq ularning yuridik tabiati va javobgarlik rejimi bir xil emas.

2. XOQ hujjatlarida mezbonlik jarayonida qabul qilingan majburiyatlar kengroq kategoriya, mezbonlik kafolatlari esa rasmiy kafolatlarning alohida turi sifatida farqlanishi lozim. Yuridik jihatdan majburiy kafolat mavjudligi uning avtomatik ravishda davlatning xalqaro-huquqiy majburiyatiga aylanganini anglatmaydi.

3. O‘zbekistonning yangi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni xalqaro shartnomalar va xalqaro sport tashkilotlari qoidalarining milliy huquqda funksional tutashuvini ko‘rsatadi, ammo bunday normativ qabul qilish ularning dastlabki yuridik tabiatini tenglashtirmaydi.

4. Taklif etilgan besh darajali model va manba → normativ talab yo‘naltirilgan subyekt →

majburiylikning yuridik asosi → buzilishning huquqiy oqibati algoritmi normativ talablarni izchil kvalifikatsiya qilishga xizmat qiladi. Faqat mustaqil xalqaro majburiyat va davlatga nisbat beriladigan buzilish aniqlangandan keyingina davlatning xalqaro-huquqiy javobgarligi masalasiga o‘tish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Duval A. Lex Sportiva: A Playground for Transnational Law // European Law Journal. – 2013. – Vol. 19, No. 6. – P. 822–842. DOI: 10.1111/eulj.12067.

2. Duval A. The Olympic Charter: A Transnational Constitution Without a State? // Journal of Law and Society. – 2018. – Vol. 45, Special Issue. – P. S245–S269. DOI: 10.1111/jols.12112.

3. Foster K. Is There a Global Sports Law? // Entertainment Law. – 2003. – Vol. 2, No. 1. – P. 1–18.

4. International Court of Justice. Statute of the International Court of Justice. – Article 38.

5. International Law Commission. Articles on Responsibility of States for Internationally Wrongful Acts, with Commentaries. – 2001.

6. International Olympic Committee. Contractual Framework for Hosting the Olympic and Paralympic Games. – Lausanne: IOC, 2020.

7. International Olympic Committee. Olympic Charter. In force as from 3 February 2026. – Lausanne: IOC, 2026.

8. Oliveira L.V.P. de. Lex sportiva as the contractual governing law // The International Sports Law Journal. – 2017. – Vol. 17. – P. 101–116. DOI: 10.1007/s40318-017-0116-5.

9. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni. – 2026-yil 24-mart, O‘RQ–1123-son.

10. UNESCO. International Convention against Doping in Sport. – Paris, 19 October 2005.

11. United Nations. Vienna Convention on the Law of Treaties. – Vienna, 23 May 1969.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Г.А.Мамбеткаримов
Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физического воспитания и спорта

Аннотация. *В статье приводится результаты сравнительной оценки физического (масса-ростовые показатели) развития детей различных возрастов, проживающих в г.Нукус. При адаптации детей к экологическим условиям региона, вероятно, происходить отставание пубертатного возраста с замедлением темпов физического развития, общей задержкой их роста и развития.*

Annotatsiya. *Maqolada Nukus shahrida yashovchi turli yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi (bo‘y va vazn ko‘rsatkichlari) bo‘yicha qiyosiy baholash natijalari keltirilgan. Aniqlanishicha, bolalarning mintaqa ekologik sharoitlariga moslashuvi jinsiy yetilish davrining kechikishi, jismoniy rivojlanish sur’atlarining sekinlashuvi hamda o‘sish va rivojlanishning umumiy ortda qolishi bilan bog‘liqdir.*

Ключевые слова: *физическое развитие, масса-ростовые показатели, спортивная медицина, здоровья детей и подростков.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy rivojlanish, vazn va bo‘y ko‘rsatkichlari, sport tibbiyoti, bolalar va o‘smirlar salomatligi.*

Актуальность. Уровень физического развития детей является одним из важнейших показателей их здоровья и широко используются в педиатрии и спортивной медицине. Отклонения в физическом развитии дают основание для индивидуального анализа и выявления тех или иных нарушений в организме детей, особенно при занятии спортом [1, 3, 4, 7].

Под “физическим развитием” в педиатрии и спортивной медицине понимается динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела) и биологического созревания ребенка в том или ином периоде детства. Физическое развитие детей и подростков имеет важное практическое значение, так как данные о преобразовании соматометрических, соматических и физиометрических показателей в онтогенезе позволяют судить о росте и развитии определенных контингентов детей и подростков [1, 2, 5].

Интенсивность роста и зрелость детей зависят не только от биологических процессов в организме (наследственные факторы, половые различия), но и от разнообразных биогеографических условий окружающей среды [5, 6].

Материалы и методы исследования. Всего было обследовано 1368 детей в возрасте от 1 года и 18 лет, из них 676 мальчика и 692 девочки. Все обследованные дети являются коренными жителями Республики Каракалпакстан (г.Нукус), которые не страдали какими-либо хроническими заболеваниями и за два месяца до обследования ничем не болели. Обследованные нами дети были разделены на 4 возрастные группы: I-группа: 1-4 года - 342 детей, II-группа: 5-9 лет - 360, III-группа: 10-14 лет - 354, IV-группа: 15-18 лет - 312 детей.

Проводилась сравнительная оценка возрастной динамики роста и массы тела, основных показателей физического развития детей. Антропометрические измерения роста и массы тела детей осуществляли по общепринятым методикам. Рост детей измерялся с помощью горизонтального и вертикального ростомера, масса тела – на специальных медицинских весах.

Результаты исследования и их обсуждения. Сравнительная оценка возрастных особенностей физического развития детей, проживающих в экологически неблагополучном регионе показала, что она может быть одним из чувствительных, самых простых и надежных критериев, характеризующих состояние развития детского организма. Результаты сравнительной оценки физического развития детей представлены в табл.1.

Табл.1.

Сравнительная оценка показателей физического развития детей

(абс. число, %)

Физическое развитие	I-гр. 1-4 лет (n = 342)	II-гр. 5-9 лет (n = 360)	III-гр. 10-14 лет (n =354)	IV-гр. 15-18 лет (n =312)
Нормальное	274 (80,1)	281 (78,0)	265 (74,8)	232 (74,3)
Дефицит массы тела	21 (6,1)	27 (7,5)	31 (8,7)	29 (9,2)
Избыток массы тела	29 (8,4)	38 (10,5)	47 (13,2)	41 (13,1)
Низкий рост	9 (2,6)	6 (1,6)	5 (1,4)	5 (1,6)
Высокий рост	9 (2,6)	8 (2,2)	6 (1,6)	5 (1,6)

Среди обследованных нами детей от 1 года и 18 лет преобладали дети с нормальным физическим развитием: I-гр. (80,1%), II-гр. (78,0%), III-гр. (74,8%) и IV-гр. (74,3%) соответственно. Низкий рост имели соответственно, 2,6%, 1,6% 1,4% и 1,6% осмотренных нами детей, чаще у девочек. Высокий рост - 2,6%, 2,2% 1,6% и 1,6% достоверно чаще у мальчиков в возрасте 5-9 лет ($p<0,05$). Дефицит массы тела выявлялся, соответственно, в 6,1%, 7,5% 8,7% и 9,2% случаев, достоверно чаще у девочек ($p<0,05$). Избыточная масса тела регистрировалась в 8,4%, 10,5%, 13,2% и 13,1% случаев, достоверно чаще у мальчиков в возрасте 5-9 лет. ($p<0,05$).

В процессе роста детей в динамике достоверно уменьшилось количество детей с нормальным физическим развитием с 80,1% до 74,3%. Среди нарушений физического развития во всех возрастных группах достоверно чаще выявлялась избыточная масса тела. Количество детей с избыточной массой тела значительно увеличивалось в динамике роста, особенно интенсивно к возрасту 5-9 лет (в 2,5-3 раза). Во все возрастные периоды среди детей с избыточной массой тела преобладали мальчики.

Количество детей с дефицитом массы тела достоверно уменьшалось в возрасте 5-9 лет, затем, в возрасте 10-14 лет вновь увеличивалось. Дефицит массы тела чаще имели девочки. Дети с низким ростом достоверно увеличивалось в 5-9 лет и снижалось в 10-14 лет. Низкий рост выявлялся чаще у девочек 0-4 лет и 5-9 лет, в возрасте 10-14 лет низкий рост чаще имели мальчики. Дети с высоким ростом чаще регистрировался у мальчиков во всех возрастных группах.

Механизм действия экологических факторов на физическое развитие детей изучен еще недостаточно. Возможно, оно осуществляется двумя путями: опосредованно, через эндокринную систему и путем влияния неблагоприятных экологических факторов на общую резистентность организма детей. Это положение подтверждается тем, что установлено влияние целого ряда антропогенных факторов окружающей среды на распространенность болезней эндокринной системы, расстройств питания и нарушений обмена веществ. Возникающие при этом сдвиги окислительных процессов, белкового и углеводного обмена, безусловно, могут способствовать как возникновению эндокринных заболеваний, так и нарушению физического развития детей.

Выводы. При сравнительной оценке физического (масса-ростовые показатели) развития детей установлено, что они отстают от своих сверстников, проживающих в других экологически более благополучных регионах. При адаптации детей к экологическим факторам региона, вероятно, происходить отставание пубертатного возраста с замедлением темпов физического развития, общей задержкой их роста и развития.

Физическая культура и спорт являются очень важным фактором в укреплении здоровья детей, его физиологическом развитии, повышение адаптационных возможностей их организма и профилактики заболеваний. Полученные возрастные параметры физического развития (масса-ростовые показатели) в практическом здравоохранении и спортивной медицине могут использоваться в качестве региональных стандартов при оценке функционального состояния и адаптационных возможностей.

Литература.

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. доп. – М.: Гуманит. изд. центр. - 202. - 512 с.

2. Еркудов В.О., Скрипченко Н.В., Заславский Д.В., и др. Значение конституциональных факторов в развитии дефицита и избытка массы тела у подростков //Вопросы практической педиатрии. – 2019. – Т. 14. – № 4. – С. 21–29.

3. Кильдиярова Р.Р. Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т.16. – № 5. – С.431–437.

4. Макарова С.Г. Действительно ли существует необходимость в создании «Региональных перцентильных кривых» массо-ростовых показателей. (комментарий к статье Р.Р.Кильдияровой «Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм») //Вопросы современной педиатрии. – 2017. – Т.16. – № 5. – С.438–440.

5. Мартинчик А.Н., Батурин А.К., Кешабянц Э.Э., Пескова Е.В. Ретроспективная оценка антропометрических показателей детей России в 1994–2012 гг. по новым стандартам ВОЗ //Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94. – № 1. – С. 156–160.

6. Профилактическая педиатрия: Руководство для врачей. Под ред. А. А. Баранова, Л. С. Намазовой-Барановой. М.: Педиатр, 2015. - 744 с.

7. Спортивная медицина /Под ред. А.В.Епифанова. – 2-е изд. – М.:ГЭОТАР – Медицина, 2019. – 536 с.

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.	Sport faoliyati motivatsiyalari muammolarining taxlili	9
Rafiyev H.T.	Jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga olib chiqishda, mutaxassislarning malakasini oshirishdagi ba’zi omillari xususida	14
Ахмедов Ф.К.	Жисмоний таьлимда инсон саломатлиги ва жисмоний фаолликни қадриятлар асосида ўқитиш	17
Akmalov A. Normurdov A.	Sport kadrlari malakasini oshirishda zamonaviy ko‘nikmalar.	21
Tishabayev A.M.	O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi (1991-2019-yillar): huquqiy, institutsional va natijaviy tahlil	24
Axmedov A.A.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hayot faoliyati xavfsizligini ta’minlashning pedagogik asoslari	28
Bekov B.V.	Malaka oshirish tizimida futbol trenerlarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanish metodikasi	31
Boboyarova N.S.	Malaka oshirish kurslarida simulyatsion mashqlar asosida trenerlarning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligini rivojlantirish	36
Buronova S.B.	Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya orqali kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish	40
Dustov J.A.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish	43
Irmatov R.S.	Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlashda bosqichli yondashuv va trener kasbiy kompetensiyasi	46
Ishankulov B.M.	Yosh bokschi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini mashg‘ulot jarayonida takomillashtirish	49
Islomov M.A.	Xorijiy tajribalar asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy faoliyati samaradorligini oshirish mexanizmi	52
Kazakbayeva G.U.	Turli yosh jamoalaridagi gandbolchilarning kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari	56
Kubitdinov J.A.	Yunon-rim kurashchilarga musobaqa jarayonidagi texnik harakatlarga o‘rgatish	59
Kuzibayev R.A.	Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kasbiy kompetensiyalar va ta’lim sifati	61
Madaminov X.X.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malakasini oshirishda pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish orqali ta’lim sifatini oshirish mexanizmlari	64
Muhammedjanov U.F.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interfaol metodlardan foydalanish	67
Nazirov Q.Y.	Malaka oshirish jarayonida tinglovchilarning kasbiy shaxsiy sifatlarini takomillashtirish jarayonini tadqiq qilishning metodologik tamoyili sifatida	70
Oxunjonova Sh.Y.	Jismoniy tarbiya va sport ta’limida milliy-tarixiy an’analarning tarbiyaviy salohiyati	72

Qodirov S.E.	Malakali dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini rejalashtirish	74
Raxmonov D.N.	Kurash trenerlarida kasbiy kompetentlikni uzluksiz rivojlantirishning muammo va yechimlari	76
Raxmonova K.Sh.	Akrobatikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi xoreografik tayyorgarligini takomillashtirish	80
Saydaliyev M.S.	Antidoping ta'limining xalqaro standartlari asosida sport mutaxassislarining malaka oshirish tizimini takomillashtirish	83
Sultanova N.Y.	Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat va sportning o‘rni: muammolar, innovatsiyalar va rivojlanish istiqbollari	87
Tulepova G.A.	Yuqori sinf o‘quvchilarida jismoniy madaniyat vositalari yordamida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari	89
Xojametov A.A.	Innovatsion texnologiyalarni jismoniy tarbiya va sportda foydalanish	92
Yaxyayeva S.A.	Jismoniy tarbiya va sport vositasida gender tenglikni shakllantirishning pedagogik asoslari	94
Yusupxanova F.A. Xasanov A.X.	Malaka oshirishda kasbiy diagnostika yo‘nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyati	97
Базарбаев П.А.	14–15 ёшли гандболчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш хусусиятлари	99
II SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI: PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK VA BIOMEXANIK YONDASHUVLAR INTEGRATSIYASI		
Hayitov O.E.	«Alfa avlod» bolalaridagi ustuvor qadriyatlar va ta’limiy ustanovkalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	102
Allamuratov Sh.I. Jienbaev B.B.	Keskin issiq iqlim sharoitida avtosportchilarning fiziologik va morfofunksional holatini baholash hamda individual monitoring protokolini ishlab chiqish: “mo‘ynaq rally” misolida	105
Краснова Г.М. Нуралиева Ш.И. Юлчиев С.Т.	Биомеханический мониторинг как инструмент индивидуализации тренировочного процесса в плавании	109
Boymurodov X.T.	Jismoniy tarbiya va sport turizmida tibbiy-biologik yondashuvlarni integratsiyalash	112
Mamarasulov U.U.	Sport faoliyatining shaxs estetik tafakkuri va axloqiy dunyoqarashini rivojlantirishdagi ahamiyati	114
Xudayberdiyeva X.K. Begimova M.R.	Sport mashg‘ulotlarida emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik asoslari	117
Pulatov J.A. Imomova B.N.	Olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishi va uni psixoprofilaktikasi	121
Abibullaeva P.O.	Bola tarbiyasida oilaviy qadriyatlarning o‘rni	123
Abdakimov Utkirbek Abduraupovich	“G‘ujurli” so‘zi yordamida sportchilar jismoniy faolligi va irodaviyligini tavsiflash	124
Abdusattarova Z.K.	Jamoaviy va yakka tartibdagi harakatli o‘yinlar: pedagogik imkoniyatlari	127
Abduvaliyeva F.T.	Sportda reabilitatsiya va uning ahamiyati	130
Allanazarova Sh.	Hamkorlikdagi pedagogik xizmatning ahamiyati.	132
Arzibayev K.O.	Sport faoliyatida qaror qabul qilish muammosining psixologik tahlili	134
Atashov M.T.	Sportchilar tayyorlash uslubiyati. Ta’lim va mashg‘ulot birligi	137
Axmedova M.A.	Sport faoliyatida motivlarning shakllanishi va rivojlanish dinamikasi	139
Begimqulov Z.A.	Turkiston jadidchilik harakati namoyandalarining qarashlarida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi masalalari	142
Batirova F.A.	Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребенка?	145

Bekniyazov B.S.	Zamonaviy o‘qituvchi faoliyatida taym-menejment: kasbiy toliqishning oldini olish va samaradorlik	150
Doshanov U.Y.	Methodology of collaborative communication in organizing inclusive physical education for students with visual impairments	153
Eshnazarova F.J.	Musobaqa jarayonida sportchilarning psixologik barqarorligini oshirish usullari	156
Jumatova Y.K.	Pedagogical foundations of the concept for harmonizing the physical education system of student youth with socially-oriented values in the context of the Republic of Karakalpakstan	159
Kurbonova Sh.N.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning motivatsion kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari	162
Malikzoda A.A.	Start oldidan yuzaga keladigan psixologik holatlar uchun yordam ko‘rsatish usullari	166
Nazarov S.U. Alimova N.A.	Rufye sinovi va yurak ritmi variabelligi asosida sportchilarning psixofiziologik funksional holatini baholash	169
Norqulov M.M.	Jismoniy mashqlar ta’sirida gormonal va immun tizim o‘zgarishlarining fiziologik mexanizmlari	172
Odilov B.A.	Gimnastika trenerlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish: milliy va xorijiy tajriba tahlili	175
Qirgizov I. Musurmonova S.	Ta’lim texnologiyalari asosida zamonaviy o‘qitish metodlari	178
Raxmonova G.B.	Ayol velosipedchilar psixologik profilining sport ko‘rsatkichlari va jarohat omillari bilan bog‘liqligi	180
Reymbaeva R. Shaniyazova Z. Shaniyazov U.	Sport faoliyatida hayot faoliyati xavfsizligi va sportchilar xavfsizligini ta’minlash mashaqqatlari va optimallashtirish omillari	182
Ruzmatova N.Sh.	Sport trenerlarida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik asoslari: nazariy tahlil	184
Seyfullayeva G.A.	Qoraqalpog‘iston sharoitida bolalar siydik chiqarish tizimi kasalliklariga ekologik omillarning ta’sirini baholash	188
Shaydullayeva Z.Sh.	Sportchilar organizmidagi kislota–ishqor muvozanatining fiziologik ahamiyati	190
Shılmanov A.E.	Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasini modernizatsiya qilishning konseptual yondashuvlari va ularni ta’lim amaliyotiga joriy etish	192
Tangirov Z.X.	Sportchilarni tayyorlashda pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va biomexanik yondashuvlarni integratsiyalashning ilmiy-metodik asoslari	194
Turdambetov N.O.	The role of parental engagement in children’s athletic development	197
Tursunaliyev I.A. Olimov M.S. Boymatov X.X. Mirzaxmedova D.Sh.	Sport zallarida sanitariya-gigiyena holatini sotsiologik baholash va uni takomillashtirish yo‘llari	200
Tursunaliyev I.A. Olimov M.S. Boymatov X.X. Mirzaxmedova D.Sh.	Sport matraslarining mikrobiologik kontaminatsiyasini baholash va uning sportchi salomatligi hamda sport natijadorligiga ehtimoliy ta’siri	208
Tursunbayev S.B.	Trenerlik faoliyatida stress-menejment va psixologik chidamlilikni oshirish usullari	214
Usmonova G.H.	Sportchi er-xotinlar munosabatlari va farzand tarbiyasidagi roli	217
Uzoqov A.H.	Adaptiv sportda psixologiyaning o‘rni: sportchilarning psixologik tayyorgarligi va psixosotsial farovonligini ta’minlash	219

Valiyeva N.Y.	Yuqori ekstremita amputatsiyasiga ega para taekvondochilarda aylanma zarbalar bajarilganda tana muvozanatini tiklashning dinamik modellari	222
Xamidjonov A.U.	Methodology for optimizing pre-competition training loads based on the analysis of technical actions of freestyle wrestlers	225
Xamraqulov J.B.	Maxsus pedagogikada klinik diagnostika va neyrovizualizatsiya usullarining o‘rni	228
Xaydarova Sh.E	Sportchilarda jismoniy yuklamalarga kardiorespirator va vegetativ adaptatsiyaning fiziologik mexanizmlari	229
Xudaybergenov J.O.	Kurash sport turining nazariy va amaliy asoslari tarix, texnika va zamonaviy rivojlanish istiqbollari	232
Yuldasheva M.B.	Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogik va psixologik yondashuvlar integratsiyasi	235
Yuldasheva N.E.	Jismoniy tarbiya va sport ta’limida ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	238
Мираметова Н.П. Узакбаева Б.Т.	Физиологическая оценка адаптационных процессов организма детей на действие физических нагрузок в условиях Каракалпакстана	241
Эгамбердиев Р.Н.	Педагогические и психологические требования к тренерам-наставникам по спортивным играм	244
III SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA: SUN’IY INTELLEKT, RAQAMLI PLATFORMALAR VA MASOFAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALARI		
Tolametov A.A.	Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo‘yicha malakasini oshirishning nazariy-metodologik asoslari	246
Adjiyev N.N.	Umumta’lim maktablarida gimnastika darslarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik ahamiyati	248
Bisenbaev I.Q.	Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyati natijalarini baholashda elektron portfoliodan foydalanish	251
Ibragimova S.B	Sport mashg‘ulotlarida sun’iy intellekt asosida videotahlil imkoniyatlari	254
Ishonkulov A.K.	Sun’iy intellekt texnologiyalari jismoniy tarbiya o‘qituvchisining informal kasbiy rivojlanishi vositasi sifatida	256
Isroilov Sh.Sh. Abdujaparova D.A.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	258
Jamolova G.M.	Ta’lim jarayonida sun’iy intellekt savodxonligi va kompetensiyasini rivojlantirishning kompleks modeli	261
Kasimova Z.O.	Paralimpiya trenerlarining kasbiy identifikatsiyasi va moslashuv jarayonlari: raqamli transformatsiya sharoitida xalqaro va milliy tadqiqotlar tahlili	263
A’zamxonov O.A.Kulbulov F.N.	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda sun’iy intellektdan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	266
Mamajonov Q.M.	Sport ta’limida raqamli platformalar va masofaviy ta’lim texnologiyalarini integratsiyalashning pedagogik modeli	270
Nuriddinov A.H.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirishda raqamli transformatsiyaning pedagogik imkoniyatlari	273
Primqulova G.D.	Basketbol mashg‘ulotlarida jarohatlarning oldini olishda sun'iy intellektning ahamiyati	276
Qosimov F.J.	Jismoniy tarbiya va sport ta’limida sun’iy intellekt va masofaviy ta’lim texnologiyalarini ahamiyati	278
Raxmanov B.A.	Virtual reallik vositalarining sportchilar tayyorgarligini oshirishdagi o‘rni va ahamiyati	281

Saydullayev Z.E.	Masofaviy ta’limda sportchi talabalarni o‘qitish metodikasini kognitiv tahlil asosida takomillashtirish	285
Shamuratova M.Sh.	Milliy xalq o‘yinlarini raqamli-interaktiv platformalar asosida boshlang‘ich ta’limga tatbiq etish: intellektual va jismoniy rivojlanishning zamonaviy pedagogik modeli	287
Shoymardonov N.M.	Sport muassasalari faoliyatini raqamli monitoring qilishda axborot oqimlarini modellashtirishning konseptual modeli	291
Uraimov S.R.	Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari malakasini oshirish tizimini dalillarga asoslangan modernizatsiyalash: xalqaro monitoring ma’lumotlari va milliy imkoniyatlar	294
IV SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ILM-FAN, TA’LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI: ILMIY HAMKORLIK, INNOVATSION RIVOJLANISH VA KELAJAK STRATEGIYALARI		
Ханкельдиев Ш.Х	Эффективность акцентированных занятий физического воспитания старшеклассников к службе в вооруженных силах	299
Ахмедшина Ф.А.	Спорт соҳасида гендер стереотиплари: тарихий шаклланиши ва замонавий трансформацияси	302
Artiqov Z.S.	Belbog‘li kurashchilar texnik usullarini rivojlantirish avzalliklari	309
Sobirova L.B. Raximova Z.A.	Oliy ta’lim muassasalarida talaba-qizlarning salomatligi va jismoniy faolligini takomillashtirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni	311
Ачилов А.М.	Анализ специальной физической подготовки футболисток	314
Abdualimov R.U.	Basketbol mashg‘ulotlarida savatga to‘p otish texnikasini takomillashtirish	317
Abdullayev A.	Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida etnosportning ayrim turlarini o‘quv-tarbiya jarayoniga keng joriy qilish bilan jismoniy madaniyat ta’limi jarayonini modernizatsiyalash	319
Abdullayev F.T.	Yuqori sport malakasiga ega bokschilarning tayyorgarlik tuzilishi va mazmunini modellashtirish	322
Abdullayeva B.P.	Parasport inshootlariga qo‘yiladigan talablar va prasport inshootlari tasnifi	325
Abdusamatova U.A.	14-16 yoshli disk uloqtiruvchilarda aylanish texnikasini shakllantirish uchun maxsus mashqlarni qo‘llash	327
Batirova F.A.	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o‘ziga xos xususiyatlar	330
Begimqulova L.M.	O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy islohotlar	333
Bekov B.V.	16–17 yoshli futbolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirish metodologiyasini takomillashtirish	336
Danabayev X.N.	Sportning ijtimoiy integratsiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi institutsional-pedagogik ahamiyati	341
Djurabayeva D.E.	21–24 yoshli magistrant-talabalarda aerob chidamlilik va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantirishning differensiallashgan metodik asoslari	344
Ikromiddinova R.M.	Yengil atletikachilarning xalqaro sport faoliyatida kasbiy ingliz tili kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari	347
Abatov J.	Yoshlarning kreativ fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yangicha zamonaviy yondashuvlar	350
Jumayeva U.	Maktablarda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati va samarali tashkil etish yo‘llari	352
Karimov N.A.	G‘ovlar osha yugurishda murakkab ritmik harakatlar texnikasining eng muhim tarkibiy qismini xususiyatlari	355

Khadiyatullaev Z.Sh.	Development of complex training of highly qualified female boxers	358
Kojanbergenova Q.Y.	Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabalariga ingliz tilini o‘qitishning kreativ strategiyalari	362
Matqurbanova D.A.	Dzyudochilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tadqiqot tashkil qilish metodikasi (11-12 yosh misolida)	365
Maxmudov Y.M.	O‘quvchi qizlarni badiiy gimnastika mashg‘ulotlariga jalb qilish	368
Nalibayeva Ch.B.	Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari kasbiy faoliyatining mezonlari, ko‘rsatkichlari va rivojlanganlik darajalari diagnostikasi	370
Nosirova G.A.	Gandbol sport turining rivojlanishi, texnikasi va taktikasi	372
Pardayev B.P.	4-5 sinf o‘quvchilarida basketbol ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o‘yinlar tasnifi	375
Primbetov K. Tileuov E.	Yoshlar ongiga ommaviy madaniyatning ta’siri va bunga qarshi kurashning ma’naviy jihatlari	378
Qambarov O.F.	Sport mashg‘ulotlari klassifikatsiyasining zamonaviy ilmiy-metodik asoslari	380
Quvondiqov A.T.	O‘quvchlar jismoniy madaniyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari	384
Raxmonov B.	8-9 yoshdagi bokschilar uchun jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi	387
Salaeva L.Sh.	Yangi O‘zbekiston yoshlarida mafkuraviy immunitetni kuchaytirish strategiyasi	389
Sohibnazarov R.	Ommaviy sportdagi ayrim muammolari va uning yechimi	391
Tangirov Z.X.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini takomillashtirish: innovatsion mexanizmlar va kelajak strategiyalari	394
Toshpo‘latova A.T.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarga boshlang‘ich suzishni o‘rgatishning pedagogik asoslari	397
To‘xtamishova M. Yaxyayeva S.A.	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va intellektual rivojlanishida didaktik o‘yin texnologiyalarini qo‘llash metodikasi	399
Tursunaliyev X.Sh.	Zamonaviy basketbolda ko'z nazoratisiz to‘p uzatish aniqligini shakllantirishda ilm-fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi	402
Uzakbaeva B.T.	Bolalar salomatligining hozirgi holatini atrof-muhit sifati o‘zgarishining ko‘rsatkichlari sifatida o‘rganish	406
Xakimov X.N.	The potential of distance learning technologies in supporting athletes’ dual careers	407
Xayotov A.X.	Xalqaro sport tadbirini tashkil etuvchi davlatga taalluqli normativ manbalar va ularning o‘zaro nisbati	412
Мамбеткаримов Г.А.	Сравнительная оценка показателей физического развития детей	415

“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

II 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.